

Kommunikation und Sprache

Bandler - Grinder - Satir

Wenn Menschen mit Leid und Unzufriedenheit in die Therapie kommen, dann liegen die Einschränkungen die sie erleben typischer Weise in ihrer Repräsentation der Welt und nicht in der Welt selbst.

Menschen wirken nicht direkt auf die Welt ein sondern wirken zwangsläufig mittels ihrer Wahrnehmung oder ihres Modells von der Welt auf die Welt ein. Therapien wirken also charakteristischer Weise darauf hin, das Modell der Welt des Klienten und folglich das Verhalten und das Erleben des Klienten zu verändern.

Es gibt drei wichtige Input-Kanäle durch die wir als Menschen Informationen über unsere Umwelt erhalten: Sehen, Hören und Kinästhesie (körperliche Empfindungen)

Die zwei sensorischen Input-Kanäle Geruch und Geschmack werden nicht dafür verwendet Informationen über die Welt zu erhalten.

Wir neigen aber dazu eines oder mehrere dieser Repräsentationssysteme öfter als die übrigen als unsere Karten zu verwenden. Viele Menschen können sich z.B. nur undeutliche Bilder von jemand machen.

Virginia Satir hat vier Kategorien der Kommunikation identifiziert die Menschen im Stress annehmen. Jeder dieser Kategorien ist gekennzeichnet durch eine besondere Körperhaltung, eine spezielle Gestik, begleitende Körpergefühle und eine spezifische Syntax:

I Beschwichtigen

Wort: Zustimmend, wie: „Was immer du willst ist in Ordnung. Ich existiere nur um dich glücklich zu machen.“

Körper: Stimmt versöhnlich. „Ich bin hilflos.“

Gedanken und Gefühle: „Ich komme mir wie ein Nichts vor; ohne ihn bin ich tot. Ich bin nichts wert“

Der Beschwichtigte versucht zu gefallen, er entschuldigt sich und stimmt nie gegen etwas. Er ist ein Jasager. Gebrauch von Einschränkungen: Wenn, nur, ganz, gerade . .

Verwendung des Konjunktiv: Könnte, würde. Störung durch Gedankenlesen.

II Anklagen

Worte: Nicht zustimmend, wie: „Du machst nie etwas richtig. Was ist los mit dir?“

Körper: Anklagend, fordernd. „Ich bin der Chef hier.“

Gedanken und Gefühle: „Ich bin einsam und erfolglos.“

Der Ankläger ist ein Fehlersucher, ein Diktator, ein Boss. Er handelt überheblich und er scheint zu sagen: „Wenn du nicht da wärst, wäre alles in Ordnung.“

Innerlich fühlen sich die Muskeln und Organe angespannt an. Der Blutdruck steigt an. Die Stimme ist hart, fest, oft schrill und laut.

Gebrauch von Universalquantoren: Alle, jeder, keine, jedes Mal. Verwendung von negativen Fragen: „Warum tun sie es nicht? Wie kommt es, dass Sie nicht ... können?“ Störung durch Behauptung kausaler Zusammenhänge.

III Rationalisieren

Worte: Überaus vernünftig: „Wenn man sorgfältig beobachtet, könnte man die abgearbeiteten Hände eines hier Anwesenden bemerken.“

Körper: Unbewegt, gespannt. „Ich bin ruhig, kühl und gesammelt.“

Gedanken und Gefühle: „Ich fühle mich leicht ausgeliefert.“

Der Rationalisierer ist sehr konkret und sehr vernünftig ohne den Anschein eines Gefühls zu zeigen. Er ist ruhig kühl und gesammelt, er könnte mit einem Computer oder einem Nachschlagewerk verglichen werden. Der Körper fühlt sich trocken an, oft kühl und beziehungslos. Die Stimme ist trocken und monoton; die Wörter klingen leicht abstrakt.

Tilgung der Darstellung von Erlebnisinhalten – d.h. es entfällt das Subjekt der aktiven Verben. Aus „Ich sehe“ wird „kann gesehen werden“ oder das Objekt von Verben wenn darin derjenige, der die Erfahrung macht genannt wird.

Aus „X stört mich“ wird „X ist störend“. Gebrauch von Namen ohne Beziehungsindex: Es, man, Leute. Verwendung von Nominalisierungen: Frustration, Stress, Spannung. . .

IV Ablenken

Worte: Ohne Beziehung, belanglos, die Wörter ergeben keinen Sinn.

Körper: Eckig und in verschiedene Richtungen weisend.

Gedanken und Gefühle: „Niemand macht sich etwas aus mir. Ich gehe nirgendwo hin.“

Was auch immer der Ablenkende, Irrelevantes sagt oder tut hat keine Beziehung was irgend ein anderer sagt oder tut. Er antwortet nie direkt auf eine Frage. Innerlich fühlt er sich schwindelig oder verschwommen. Die Stimme kann ein Singsang sein und passt oft nicht zu den Wörtern. Sie kann sich ohne Ursache auf- und ab bewegen weil sie auf nichts gerichtet ist.

Diese Kategorie entsteht durch rasches Wechseln zwischen den drei o.g. und ihre Syntax ist ein rasches Alternieren der o.g. drei syntaktischen Muster.

Gebraucht selten Pronomen die sich auf Teile von Aussagen und Fragen des Therapeuten beziehen.

Während wir uns unsere Ressourcen anschauen, uns alles das bewusst machen und all das würdigen, was wir gesehen, gehört, gefühlt, berührt und gerochen haben, alle Gedanken und Gefühle, die bis jetzt ein Teil unseres Lebens gewesen sind, jede Wahl, die wir getroffen haben, Worte, Bewegungen.

Wir haben grosse Ressourcen, aus denen wir wählen können.

Und weil wir in der Vergangenheit einen Weg gewählt haben, heisst das nicht, dass wir ihn weitergehen müssen, aber es könnte eine der Wahlmöglichkeiten sein, wenn wir andere Möglichkeiten hinzufügen. Während wir vollkommen mit unserer Fähigkeit in Kontakt kommen, die uns allen angeboren ist, aus all dem, was wir im Moment haben, das auszuwählen, was uns gut passt, bemerken wir, dass es Dinge gibt, die wir bisher nicht benutzt haben.

Sie haben irgendwann einmal gepasst, aber nun können wir sie ausmustern und sie auf den Weg schicken, mit unserem Segen für all das, was sie für uns früher getan haben.

Nicht mehr nützlich sind Gedanken wie dieser: „Ich darf nie meine Gefühle zeigen, oder ich werde verletzt werden.“ Vielleicht hat das irgendwann einmal gepasst, aber vielleicht wird es nie wieder passen.

Falls Ihr viele Dinge finden solltet, die Ihr einmal gelernt habt und für die Ihr keinen Gebrauch mehr habt, könnt Ihr Euch dann erlauben Euch zu entscheiden, sie mit Eurem Segen ziehen zu lassen? Sie haben Euch gute Dienste geleistet, aber nun sind sie nicht mehr notwendig.

Und könntet Ihr Euch dann anschauen was Ihr habt, das gut für Euch passt? Würdigt es und gebt Euch selbst die Erlaubnis, Euch das hinzuzufügen, was Ihr braucht oder wollt und was Ihr noch nicht habt.

Und während Ihr Euch erlaubt, Euch Eure Ressourcen wieder anzuschauen, macht Euch noch vollständiger bewusst, dass sie für Euren ständigen Gebrauch da sind.

Dass Ihr die Person seid, die nicht nur darüber entscheidet, welche sie nutzen wird, sondern die auch wählen wird, wie sie sie nutzen wird.

Und während Ihr das tut, könnt Ihr Euch auch die Erlaubnis geben alles loszulassen, bis auf die Erfahrung die Ihr nutzen könnt, um etwas zu lernen, das Eure Gegenwart erstrahlen lassen wird.

Selbstwert und Kommunikation

V.Satir

In leidenden Familien tauchen stets vier Aspekte des Familienlebens auf:

- die Gefühle und Vorstellungen die man über sich selbst hat – der Selbstwert;
- die Techniken, die die Menschen entwickeln, um einander zu verstehen und gegenseitige Bedeutsamkeit zu erfahren – die Kommunikation;
- die Regeln, die die Menschen dafür aufstellen, wie sie sich verhalten und fühlen sollen – das Familiensystem;
- die Art, wie die Menschen zu anderen Menschen und Institutionen ausserhalb der Familie in Beziehung treten – die Verbindung zur Gesellschaft.

In den gestörten Familien war:

Der Selbstwert niedrig,

die Kommunikation fand indirekt, wage und nicht wirklich ehrlich statt,

Regeln waren starr, unmenschlich, durften nicht hinterfragt werden und galten für die

Ewigkeit, die Verbindung zur Gesellschaft war angstbesetzt, anklagend oder schuldzuweisend.

Der Selbstwert bzw. die Selbstachtung ist nach Satirs Ansicht, der entscheidende Faktor für das, was sich in einem Menschen abspielt – also die Vorstellung vom eigenen Wert die jeder mit sich herumträgt.

Der Mensch mit Selbstwert weiss, dass die Welt ein kleines Stückchen reicher ist weil er da ist. Er glaubt an seine eigenen Fähigkeiten. Er ist fähig, andere um Hilfe zu bitten, aber er glaubt an seine eigene Entscheidungsfähigkeit und an die Kräfte in sich selbst. Weil er sich selbst wertschätzt, kann er auch den Wert seiner Mitmenschen wahrnehmen und achten. Er strahlt Vertrauen und Hoffnung aus. Er hat seine Gefühle nicht mit Regeln belegt. Er akzeptiert alles an sich selbst als menschlich.

Es fließen Integrität, Ehrlichkeit, Verantwortlichkeit, Leidenschaft und Liebe.

Das Gefühl dieses Wertes ist nicht angeboren, es ist erlernt. Und es ist in der Familie erlernt.

Wir haben unser Gefühl von Wert bzw. von Unwert in der Familie gelernt, die unsere Eltern gegründet haben und unsere eigenen Kinder lernen es in unserer Familie jetzt gerade.

Ein neu geborenes Kind hat keine Vergangenheit, keine Erfahrung im Umgang mit sich selbst und keinen Massstab, an dem er seinen eigenen Wert messen könnte.

In den ersten fünf oder sechs Lebensjahren wird das Selbstwertgefühl des Kindes ausschliesslich von seiner Familie bestimmt und dann kommen die Einflüsse ausserhalb, wie Kiga, Schule, etc dazu.

In dem Masse wie Sie in ihrem eigenen inneren Dialog verwickelt sind, hören Sie auf zuzuhören.

Wenn Sie tatsächlich einer anderen Person zuhören achten Sie auf den Klang der Stimme der anderen Person, empfinden vergangene und zukünftige Befürchtungen, die Sie beide betreffen, werden sich Ihrer eigenen Freiheit bewusst, zu sagen, was Sie fühlen und konzentrieren sich schliesslich darauf, den Sinn der Worte Ihres Partners zu erfassen.

Kommunikationsfallen:

Die Andeut-Methode, wobei nur Einwort-Antworten gebraucht werden – der Rest muss erdacht werden.

Die andere Kommunikationsfalle besteht darin, dass viele Menschen denken, ganz gleich wie sie sich ausdrücken, jeder andere müsste wissen, was sie sagen wollen. Dies ist die Gedankenlese-Methode.

Es ist die Vermutung, dass der andere immer weiss was ich meine – symbiotische Ehebeziehung zur Kongruenz bzw. zu kongruentem Verhalten:

Wenn Sie sich auf die vorangegangenen Aussagen folgende Antworten geben können, haben Sie mehr echte Reife erlangt:

1. Ich mache Fehler, wenn ich etwas unternehme, besonders wenn es etwas Neues ist.
2. Ich kann sicher sein, dass es jemanden gibt, dem nicht gefällt, was ich tue.
3. Ja, es wird mich jemand kritisieren. Ich bin nicht vollkommen. Etwas Kritik ist nützlich.
4. Jedes Mal, wenn ich zu mit jemandem spreche und sie unterbreche, dränge ich mich auf.
5. Vielleicht glaubt er wirklich, dass ich nichts taue. Werde ich das überleben? Vielleicht bin ich manchmal nicht so hervorragend manchmal aber interpretiert ein anderer auch nur etwas in mich hinein. Kann ich das unterscheiden?
6. Wenn ich von mir selbst glaube, dass ich perfekt sein müsste, werde ich wohl immer Unvollkommenheiten an mir entdecken.
7. Dann geht er halt! Vielleicht sollte er auch gehen, und abgesehen davon, ich werde es überleben.

Diese Einstellungen werden Ihnen eine gute Gelegenheit bieten, auf Ihren eigenen zwei guten Beinen zu stehen. Es wird nicht leicht und nicht schmerzlos sein, aber es dürfte ausschlaggebend dafür sein, ob Sie mehr Reife erlangen oder nicht.

Zu den vier lähmenden Kommunikationsformen:

50 % würden „Ja“ sagen, ohne Rücksicht darauf, was sie fühlen oder denken – beschwichtigend reagieren.

30 % werden „Nein“ sagen, ohne Rücksicht darauf was sie fühlen oder denken – anklagend reagieren.

15 % werden weder „Ja noch Nein“ und nichts von ihren Gefühlen zu erkennen geben – rationalisierend reagieren.

½ % wird sich verhalten als gäbe es weder „Ja noch Nein“, noch irgendwelche Gefühle – ablenkend reagieren.

Es werden nur 4 ½ % übrig bleiben von denen ich erwarten kann, dass sie unverstellt reagieren und kongruent sind.

Die meisten unserer sozialen Systeme sind geschlossen bzw. tendieren dahin.

Geschlossene Systeme zeichnen sich wie folgt aus:

- Der Selbstwert ist zweitrangig. Macht und Pflichterfüllung sind vorrangig.
- Die Handlungen haben den Launen des Chefs zu entsprechen.
- Jede Veränderung wird Widerstand entgegengesetzt.

Offene Systeme zeichnen sich aus durch:

- Selbstwertgefühl steht an erster Stelle. Macht und Leistung stehen dazu in Beziehung.
- Handlungen ergeben sich aus der Realität.
- Veränderungen sind willkommen und werden als normal und wünschenswert betrachtet.
- Kommunikation, System und Regeln stehen miteinander in Beziehung.

Reframing

Bandler

Folgende grundlegenden Zielfragen leiteten Satirs Arbeit:

Was wollen Sie? Woran werden Sie erkennen, dass Sie es erreicht haben? Was hindert Sie jetzt daran? Was brauchen Sie, um es zu bekommen?

Die Antworten auf diese Fragen müssen spezifisch sein und nicht vage Generalisierungen oder Abstraktionen enthalten.

Wenn jemand von anderen Veränderungen erwartet, fällt diese Person automatisch in eine Position der Hilflosigkeit und Abhängigkeit von anderen.

Um die Person kraftvoll zu machen muss ein Ziel sie zu etwas hinführen, das in ihrer eigenen Macht liegt.

Fragen wie: „Was können sie tun, um diese Reaktion von ihm zu bekommen“, können die Aufmerksamkeit der Person wieder auf das konzentrieren was sie tun kann um die Situation zu verbessern.

Satir setzte immer positive Absichten voraus und traf dabei Unterscheidungen zwischen Absicht und Verhalten. Sie glaubte daran, dass Menschen es im Grunde gut meinen – selbst wenn sie etwas Schlechtes tun.

Wenn wir wahrnehmen, dass jemand gute Absichten hat, ändert das unsere Reaktion, wenn der Betroffene ein Problemverhalten zeigt. Dies bedeutet, dass wir mit den Absichten der Person möglicherweise übereinstimmen und die Menschlichkeit darin erkennen, auch wenn wir das Verhalten nicht mögen. Anstatt Vorwürfe zu machen, können wir gemeinsam nach Alternativen suchen.

Verletzendes oder destruktives Verhalten war bei Satir einfach die Folge davon, dass man nicht genügend Gelegenheiten hatte zu lernen wie man sich positiver verhalten könnte. Sie sah Schwierigkeiten als normale Probleme, die es zu überwinden galt und sie nicht über allen Massen aufzubauschen. Denn das macht es viel schwerer sie zu lösen. Sie als normal wahrzunehmen ist ein wichtiger Schritt in Richtung Lösung.

Es nützt nichts Problemverhalten durch Bestrafung zu unterbinden. Bestrafung löscht gelerntes Verhalten nicht. Sie unterdrückt es lediglich, indem es einen Konflikt zwischen gegensätzlichen Motivationen erzeugt.

Die Frage hierbei lautet: Was kann ich dem Leben dieser Person hinzufügen, damit sie das Problemverhalten nicht mehr ausführen will.

Probleme lassen sich um Reframing leichter lösen wenn man z.B. das Nörgeln einer Mutter ihren Kindern gegenüber zum Beweis für Ihre Anteilnahme definiert oder die Bestrafung durch den Vater als Zeichen einer liebevollen Schutzhaltung wertet.

Ein Kontextreframing stellt ein Problem-Verhalten in einen anderen Kontext, indem es als wertvoll wahrgenommen werden kann.

Ein Bedeutungs-Reframing verändert die Bedeutung eines Verhaltens während es das Verhalten im gleichen Kontext belässt. Dies funktioniert indem man einfach ein anderes Wort gebraucht um ein Problemverhalten neu zu beschreiben.

Worte haben keine Energie solange sie nicht ein Bild auslösen. Das Wort an sich hat nichts, überhaupt nichts. Eine der Fragen, mit denen ich immer in Verbindung bleibe ist: „Was sind die Worte die für Menschen Bilder auslösen?“ Menschen folgen dem Gefühl des Bildes.

Satir fragte vor allem nach den Gefühlen und Sehnsüchten, die unausgesprochen unter den harten Worten oder dem kühlen Schweigen lagen.

Problematisches Verhalten wird in der Vergangenheitsform dargestellt und Lösungen gegenwarts- bzw. zukunftsbezogen. Wir tun so, wie wenn das Problem der Vergangenheit angehört. Generalisierungen werden generell spezifiziert!

„Welche Veränderungen möchten Sie heute erreichen?“ „Welche Art von Beziehung möchten Sie mit Ihrem Mann haben?“

Diese Fragen implizieren die aktive Rolle des Klienten, denn er ist es der Veränderungen sowohl will wie auch erreicht, nicht der Therapeut.

Six-Step-Reframing

Welches Verhaltensmuster soll verändert werden?

Verbindung mit einem Teil aufnehmen, der für das Verhalten X zuständig ist. Frage des Klienten an sein Unbewusstes: Bist Du bereit, mit mir im Bewusstsein zu kommunizieren? Bitte sende mir ein Signal für „Ja“ und ein Signal für „Nein“.

Trennung von Absicht und Verhalten.

Bist Du bereit, mir mitzuteilen, welche gute Absicht hinter dem Verhalten steht?
Antwort „Ja“: Bitte teile sie mir mit. Antwort „Nein“: Würdigen und weitermachen.

Alternativen finden.

Frage: Bist Du bereit, mit anderen – kreativen - Teilen zusammenzuarbeiten, damit ein neues Verhalten gefunden wird, das die gute Absicht voll wahr, aber effektiver und angenehmer als das alte Verhalten ist? Antwort „Nein“: Bestimmte Bedingungen? Antwort „Ja“: Finde viele neue Möglichkeiten. Wähle davon drei aus, die besonders geeignet sind.

Neues Verhalten sicherstellende Frage: Bist du bereit, das neue Verhalten für eine bestimmte Zeit in Zukunft zu erproben? Antwort „Nein“: Unter welchen Bedingungen? Antwort „Ja“: Danke. Dann zukünftige Situation in der Fantasie durchspielen.

Ökologie-Check.

Gibt es irgendeinen Teil, der Einwände gegen den neuen Weg hat? Wenn „Nein“: Ende.
Wenn „Ja“: Neue Möglichkeiten finden, gegen die keine Einwände bestehen.

Das Modell beruht auf der Annahme, dass es unbewusste Teile in uns gibt, die zwar unangenehmes Verhalten auslösen. Dass diese Auslösung jedoch ihre Berechtigung und ihren Sinn hat, also grundsätzlich angemessen ist.

Kommunikation und Veränderung

Bandler

Es gibt drei wichtige Inputkanäle, durch die wir als Menschen Informationen über unsere Umwelt erhalten: Sehen, Hören und Kinästhesie

Die beiden anderen Inputkanäle Geruch und Geschmack werden scheinbar nicht dazu verwendet um Informationen über die Welt zu erhalten.

Selten erreichen Therapien die Änderung eines Verhaltens eines Klienten indem sie die Welt verändern. Ihr Vorgang besteht typischerweise darin, die Erfahrung des Klienten von der Welt zu ändern. Menschen wirken nicht direkt auf die Welt ein, sondern wirken zwangsläufig Mittels ihrer Wahrnehmung oder ihres Modells von der Welt auf die Welt ein. Therapien wirken daraufhin, das Modell der Welt des Klienten und folglich das Verhalten und das Erleben des Klienten zu verändern.

Der gleiche Inhalt einer Aussage wird je nach Perspektive und Absicht des Betrachters unterschiedlich wahrgenommen. Wir prüfen die Absicht die hinter dem äusseren Verhalten eines Menschen steht. Wir suchen die positive Absicht, den positiven Zweck der einem problematischen Verhalten zu Grunde liegen könnte.

Viele Kritiken werden im Sinne des Nichtgewünschten statt des Gewünschten gerahmt bzw. geäußert.

Um negative Formulierungen umzubauen ist folgende Frage sinnvoll:

„Wenn Sie Stress, hohe Kosten, Misserfolg, Vergeudung nicht wollen, was ist dann dass was Sie wollen?“ Oder:

„Was hätten Sie davon bzw. wie würden Sie davon profitieren, wenn Sie das, was Sie nicht wollen, vermeiden könnten?“

Alle Menschen entwickeln Erwartungen und hoffen, dass die Welt sie erfüllen wird. Die Kluft daraus, ist die Ursache von Enttäuschungen mit denen wir im Leben fertig werden müssen. Enttäuschung erfordert eine angemessene Planung.

Um die Kluft so gering wie möglich zu halten ist eine angemessene Motivation notwendig.

Diese kann durch Verifizierung folgender Aussagen - als Checkliste - untermauert werden:

- Das Ziel ist wünschenswert und der Mühe wert.
- Es ist möglich das Ziel zu erreichen.
- Was getan werden muss um das Ziel zu erreichen ist angemessen und ökologisch.
- Ich verfüge über die Fähigkeiten die erforderlich sind um das Ziel zu erreichen.
- Ich habe die Verantwortung und ich verdiene es das Ziel zu erreichen.

Eine andere und allgemeinere Möglichkeit für Verhaltensänderung ist folgende:

„Identifizieren Sie ein Verhalten, dass Sie verändern möchten. Ich möchte, dass Sie alle bei sich ein Verhalten aussuchen, das Sie nicht mögen. Sie brauchen gar nichts laut zu sagen, suchen sich nur eins heraus.“

Die Leute denken typischerweise Erfolg ist gut und Verwirrung ist schlecht. Allerdings ist bekannt, dass Erfolg die gefährlichste Erfahrung im Leben ist, denn er hält davon ab andere Dinge zu sehen und andere Möglichkeiten zu lernen. Jedes Versagen ist eine einmalige Gelegenheit etwas zu lernen, dass Sie anders gar nicht bemerkt hätten.

Verwirrung ist das Tor zur Neuorganisation Ihrer Wahrnehmungen - zum Lernen von Neuem. Wenn Sie niemals verwirrt wären, entspräche alles, was Ihnen widerfährt, vollständig Ihren Erwartungen und damit Ihrem Modell der Welt.

„Die Bedeutung unserer Kommunikation ist Reaktion die wir bekommen.“ Die meisten Leute denken allerdings nicht so. Mit diesem Satz jedoch habe ich keine Möglichkeit mehr andere anzuklagen.

Eigentlich sagt das Reframing folgendes:

Dies ereignet sich und ruft diese Reaktion in Ihnen hervor, so dass Sie annehmen die Bedeutung zu kennen. Wenn Sie aber in dieser Weise anders darüber nachdenken würden, dann würden Sie auch anders reagieren.

Durch die Fähigkeit über Dinge auf ganz unterschiedliche Weise nachzudenken, braucht man ein ganzes Spektrum von Einsichten auf. Aber keine ist wirklich wahr. Es sind nur Aussagen über die Verständnisweise eines Menschen.

Ein Paar streitet sich und jeder behauptet er habe Recht. Intervention:

„Sie streiten weil diese Sache Ihnen sehr wichtig ist. Aber ist sie Ihnen wichtig genug um andere Kommunikationsmöglichkeiten zu erwägen, die besser funktionieren, als streiten.“

Wir müssen beim Reframing herausfinden was sonst noch passieren muss, damit der Klient das Symptom nicht mehr braucht.

Klienten leisten keinen Widerstand. Sie demonstrieren lediglich dass wir sie nicht verstehen.

Beim Reframing arbeiten wir nicht auf die Veränderung hin sondern wir arbeiten mit den Teilen die Einwände haben, suchen da den wichtigen positiven Teil und erfinden Alternativen.

Für die Veränderung ist es wichtig diese nicht einfach durchzuziehen, weil ich davon überzeugt bin, dass es für alle das Beste ist, sondern die Idee vorstellen und die Denke dahinter besprechen und die Ängste und Befürchtungen Ihrer Mitmenschen offen diskutieren.

Bitte verändern Sie sich . . . jetzt!

Bandler

Wenn wir uns in Therapien auf den Inhalt einlassen übersehen wir die Tatsache, dass jeder Mensch Informationen anders verarbeitet und wir mit dieser Denke nicht verändern sondern Ideologien verkaufen. Das genau tun die meisten Therapeuten.

Aus diesem Grund hat man Klienten jahrzehntelang auf ihre Vergangenheit konzentriert.

Aber wenn sie durch ihre Vergangenheit so geworden sind wie sie jetzt sind, dann werden sie, wenn sie sich darauf konzentrieren, nur noch mehr so werden.

Die Betonung der Vergangenheit und die Betonung des Problems waren die Gründe dafür, warum Klienten selbst nach jahrelanger Therapie ihre Probleme nicht überwinden konnten. Denn dieses Modell war nicht auf das Gehirn anwendbar.

Das Gehirn ist ein archivistisches, kein Umschreibe-System. Es hat keine Löschfunktion, d.h. man bekommt keine Gelegenheit dazu, seine Vergangenheit umzuschreiben. Stattdessen muss man seinem Gehirn nur beibringen nicht in die alte sondern in eine neue, andere Richtung zu gehen. „Hierhin“ anstatt „dorthin“.

Wenn man lernen kann etwas so komplexes und verlässliches wie eine Phobie oder einen Zwang zu entwickeln, kann man lernen dieselbe Fähigkeit zu nutzen um in den gleichen Situationen etwas anderes zu machen.

Wenn ich meine Ängste herunterdrehen kann, was könnte ich dann stattdessen aufdrehen? Wie wäre es mit etwas, das ich bisher noch nicht gehabt habe? Kann ich ganz neue Gefühle erfinden?

Es ist unsere Aufgabe Menschen dabei zu helfen ihre Kontrolle über ihre kognitive Evolution zu übernehmen um zu erkennen, dass ihre inneren Bilder stimmen und Gefühle ihre eigenen sind und dass sie diese innerlich in der gleichen Weise manipulieren können wie sie ihre Hand öffnen können um einen Türknopf aufzudrehen.

Der Unterschied zwischen Furcht und Phobie:

Wenn es sich um Furcht handelt verändert man den Teil des Prozesses der die Furcht erzeugt. Bei Lampenfieber machen sich Klienten sehr häufig Bilder von der Zuhörerschaft im Kopf die einen tatsächlich erschrecken wenn man sie sich selber machen würde.

In diesem Fall lassen wir den Klienten ein anderes Bild machen, z. B. von einer zufriedenen Zuhörerschaft – denn es ist sinnvoll daran zu denken, was man vor hat wenn man nach vorne kommt und wie angenehm es sein kann das Publikum glücklich zu machen, als sich vorzustellen wie man von Monstern mit starrem Blicken gelyncht wird.

Wenn es sich um eine Phobie handelt verringert man die Intensität des Gefühls auf ein Mass, von dem man auf ein anderes und nützlicheres Gefühl überwechseln kann.

Wenn man immer erst darüber nachdenken muss, was für ein Gefühl in ihm ist, kann man ziemlich sicher sein, dass es sich um Furcht handelt. Bei einer Phobie macht der Klient nichts und reagiert ausschliesslich sofort spontan und das verrät uns, dass es automatisiert ist und somit phobisch.

Auch hilft dabei die Einstellung, Angstzustände bzw. Phobien nicht als Störungen anzusehen, sondern als Demonstration dafür, wie einfach und nachhaltig Menschen lernen können.

„Nehmen wir an ich müsste einen Tag lang für Sie einspringen. Ein Teil meiner Aufgabe wäre es an Ihrer Stelle den Panikanfall zu bekommen wenn . . . Was muss ich also in meinem Kopf tun, um die Panik zu erzeugen?“

Diese Frage impliziert dass der Klient aktiv mit seinem Verstand etwas tut um zu diesem unerwünschten Ergebnis zu kommen.

Unsere Aufgabe ist, die zu Grunde liegende Präsuppositionen „das ist unmöglich“ in „das ist möglich“ verwandelt.

Und wenn wir sagen, dass wir lernen wollen für Sie „einzuspringen“, bekommt der Klient dadurch die Kontrolle und nicht wir. Er bekommt die Kontrolle über unser Verhalten und es kennzeichnet ausserdem ihn und nicht uns als die Person die die Lösung hat.

Therapeuten machen oft den Fehler zu sagen: „Andere haben dieses Problem gehabt und konnten es überwinden.“ Dadurch wird sich der Klient automatisch in eine andere Kategorie einreihen und denken: „Ich bin nicht wie andere. Meine Phobie ist anders. Mein Problem ist anders.“

Wenn wir stattdessen aber sagen: „Ihre Aufgabe ist es mir zu zeigen, wie ich in Ihre Kategorie passen kann“ verändert das den gesamten Rahmen so, dass anstatt dass wir die Angelegenheit kognitiv angehen, wir sie nun so tun lassen „als ob“.

Man kann Klienten nicht erklären, dass ihr Problem nicht „wirklich“ ist. Sie sind darin gefangen, weil es sich für sie „wirklich“ anfühlt, und so lange es sich „wirklich“ anfühlt, werden sie nicht glauben, dass das Problem nur in ihrem Modell der Welt besteht.

Dieses Vorgehen bestärkt lediglich ihre Hilflosigkeit, und unser Ziel ist es sie in eine Position der Stärke zu bringen. Hilflosigkeit hindert Menschen daran auch nur an den Rand ihres Modells zu schauen. Indem Klienten in eine Position der Stärke gelangen, haben sie die Kraft die Veränderungen durchzuführen die notwendig sind.

Bei Angst vor Autoritätspersonen konstruieren wir in uns Bilder die uns in irgendwelchen Situationen mit diesen Personen –oder auch mit anderen Autoritätspersonen aus der Vergangenheit – sehen. Dadurch entstehen in uns unangenehme Gefühle.

In der Therapie ankern wir eines dieser besonderen unangenehmen Gefühle und versuchen es beim Klienten zu visualisieren – eine bestimmte Situation mit einer bestimmten Person klar und deutlich.

Dieses Bild lassen wir dann immer heller bzw. immer dunkler oder immer kleiner werden. Parallel dazu arbeiten wir ein Bild mit einer positiven Situation heraus und lassen das immer grösser werden bzw. heller bzw. dunkler.

Sobald wir über unsere Einschränkungen und Probleme lachen können sehen wir sie nicht mehr als zu dramatische Probleme an und sind eher bereit dazu diese zu verändern.

Unser Ziel muss nicht sein, dass Klienten ihre Probleme nie wieder bekommen aber es ist hilfreich für unsere Klienten folgende Einstellung zu schaffen: „Ich kann, wenn ich will. Ich weiss wie ich es abstellen kann und ich weiss wie ich es anstellen kann.“ Das gibt ihnen ein viel bedeutenderes Ziel nämlich fähig zu sein das eigene Gehirn und das eigene Leben zu steuern.

Es geht nicht bloss darum Gefühle schwächer zu machen, sondern es geht darum dass sie es von alleine tun. Dass sie von alleine die Richtung ändern – unbewusst. Es ist so als ob man in ein Zimmer kommt und fest entschlossen ist etwas Bestimmtes zu tun. Anstelle dessen macht man aber etwas völlig neues. In diesem Fall macht man es ganz von allein. Man hat die Gelegenheit das auch zu verändern.

Die Vorgehensweise lautet also zunächst den negativen Part bzw. das Problem ankern, festhalten bzw. kalibrieren. Ich erstelle ein grosses klares Bild davon.

Dann muss ich es noch mit einem Ausdruck mit etwas Angenehmem vergleichen mit dem Bild von sich wie sich die Person gut fühlt oder gut aussieht oder etwas Gutes macht.

Dann versuchen wir automatisch von Phase eins in Phase zwei zu wechseln.

Und das machen wir fünf Mal und der Klient muss dann immer den Wechsel schneller schaffen – in kürzester Zeit. Somit wird es dann automatisiert.

„Nicht das, DAS!“ Wir tauschen somit gedanklich das eine das nicht passt gegen das andere das wünschens- und erstrebenswert ist aus.

Wenn man nach Problemen sucht findet man welche. Wenn man nach etwa sucht, das man vermeiden kann, findet man etwas. Wenn man nach etwas sucht, das man beeinflussen kann, findet man auch das.

Und das ist genau die Veränderung die wir erreichen wollen. Wir verwenden Veränderungsarbeit um eine Richtung zu setzen die es dem Klienten erlaubt damit zu beginnen, Kontrolle über seinen Verstand zu übernehmen.

Neue Wege der Kurzzeittherapie

Bandler-Grinder

Die Bedeutung dessen, was Sie mitteilen, zeigt sich in der Reaktion des anderen. Wenn wir das als leitendes Prinzip annehmen, dann wissen wir, falls wir einmal die erwünschte Reaktion nicht bekommen, dass wir unser Verhalten ändern müssen bis wir Erfolg haben. Wenn das was wir tun nicht funktioniert, dann hat nämlich jedes andere Verhalten mehr Aussicht auf Erfolg als das was wir gerade ausprobieren.

Wir sind nur daran interessiert was funktioniert. Wenn es nicht funktioniert, ist dies nicht ein Misserfolg sondern ein Hinweis, dass wir etwas anderes ausprobieren müssen.

Wenn Klienten zu uns kommen, sagen sie typischerweise: „Helfen Sie mir, ich muss mich ändern“. „Ich möchte anders sein als ich es jetzt bin.“

Wir können davon ausgehen, dass unsere Klienten schon versucht haben sich zu verändern, mit allem was sie sich bewusst erschliessen konnten und sie haben dabei Fehlschläge erlitten.

Daher ist die Voraussetzung Ihnen zu helfen einen guten Bezug herzustellen zu ihren unbewussten Ressourcen.

Wenn wir uns nur auf die bewussten Ressourcen beschränken handeln wir uns mit Sicherheit einen langwierigen, ermüdenden und wahrscheinlich sehr ineffektiven Prozess ein.

Konstruiere ein Bild von den Dingen wie Du Sie gerne hättest und versuche dann alles nach diesen Bildern zu gestalten. Dann wirst Du so lange enttäuscht sein wie die Welt nicht deinem Bild entspricht.

Beobachte den Prozess nicht den Inhalt. Bei Inhalt versuchen wir den Leuten Teile unseres eigenen Wert- und Glaubenssystem aufzudrängen.

Die Art der Probleme hat nichts mit dem Inhalt zu tun. Sie haben etwas zu tun mit der Struktur, mit der Form, wie Sie Ihre Erfahrungen organisieren.

Trauer

In trauernden Menschen passiert folgendes: Sie konstruieren sich eine visuelle Vorstellung in der Sie mit der verlorenen Person zusammen sind. Sie sehen sich selbst mit der geliebten Person, die jetzt tot ist oder jetzt fortgegangen oder irgendwie unerreichbar ist. Ihre Reaktion, genannt Trauer oder Verlustgefühl ist komplex und beinhaltet eine Dissoziation von diesen Erinnerungen. Sie sehen die geliebte Person und sich selbst zusammen Spass haben und fühlen sich leer, denn Sie sind nicht dort in dem Bild. Gingen Sie hinein in dieses gleiche Bild so würden Sie Zugang zu Ihren Gefühlen bekommen, zu den positiven Gefühlen der schönen Erlebnisse die Sie mit dieser Person während Ihres liebevollen Zusammenseins geteilt hatten.

Diese könnten dann eine Ressource für Sie sein weiter zu machen und sich etwas neuen in Ihrem Leben aufzubauen und nicht mehr ein Auslöser für eine Trauerreaktion.

Schuld

Schuld ist etwas anderes. Einer der besten Wege zu einem Schuldgefühl zu kommen, besteht darin, sich ein Bild davon zu machen, welche Reaktion im Gesicht eines bestimmten Menschen geschrieben steht, wenn man etwas gemacht hat was eben nicht gefällt. In diesem Fall erzeugt man sich eine visuelle Vorstellung. Und auf diese Weise kann man sich wegen allem schuldig fühlen. Wenn man jedoch aus dem Bild austritt, mit anderen Worten, wenn man den Prozess umkehrt, den wir in der Trauer durchlaufen, fühlt man sich nicht länger schuldig, denn man bekommt buchstäblich eine neue Perspektive.

Dasselbe Muster ist bei depressiven Klienten der Fall. Sie visualisieren irgendein Erlebnis, dass sie deprimiert und sprechen mit sich selbst darüber. Aber alles, was ihnen bewusst ist, sind kynästhetische Gefühle. Sie benutzen Worte, die diesen angemessen sind wie „niedergedrückt, belastend, schwer erdrückend“.

Wir können dann auch fragen: „Woran merkst Du, dass Du deprimiert bist? Fühlst Du Dich schon längere Zeit so? Womit fing diese ganze Entwicklung an?“

Meistens erzeugen sich depressive Menschen Serien von visuellen Vorstellungen. Es sind in der Regel konstruierte Bilder, die ausserhalb des Bewusstseins liegen. D.h. diese Menschen haben meistens keine Ahnung davon, dass sie sich überhaupt Bilder machen.

Wir würden also unbedingt in diesen Fällen auf den Prozess achten, also darauf wie es passiert, herausfinden worin der Prozess besteht. Woher weiss jemand, wann es an der Zeit ist, sich schuldig zu fühlen und wann nicht?

Es ist wichtig bei jedem einzelnen Klienten herauszufinden, wie er es macht, wenn wir diesen Prozess verändern wollen.

Wir können unsere Klienten einen leeren Stuhl ansehen lassen und das intensiviert Schmerzgefühl als eine Rauchwolke auf dem leeren Stuhl sehen lassen. Langsam entsteht aus der Wolke das Bild eines Menschen, mit dem man noch ein unerledigtes Geschäft hat.

Oder wir nehmen einfach ein leeres Blatt Papier: „Verwende fünf Minuten darauf dieses Papier genauestens zu studieren, denn es enthält etwas von grösstem Interesse für Dich.“

Der Prozess mit dem sich die Person das unerwünschte Problem verschafft wird dadurch aufgebrochen.

Wir schaffen dies auch mit folgenden Fragen:

„Wie genau?“ „Woher weisst Du?“ „Woran merkst Du das?“

„Ich kann nicht ändern“ in „ich will nicht.“

„Was würde passieren, wenn Du es tätest?“ „Was hindert Dich?“

Anstatt zu fragen was läuft falsch, können wir auch fragen:

„Wohin wirst Du Dich heute entwickeln?“ „Wie möchtest Du heute werden?“ „Wie kannst Du Dein Leben bereichern?“ „Was würde Spass bringen wenn Du es tätest?“ „Was wäre interessant wenn Du es tätest?“ „Was wäre interessant wenn Du es tun könntest?“ „Welche neuen Fähigkeiten und Fertigkeiten könntest Du für Dich selbst erfinden?“ „Wie kannst Du die Dinge toll und aufregend gestalten?“

Es ist Luxus sich ein Zögern zu leisten. Wenn Ihr zögert handelt Ihr so als wärt Ihr unsterblich. Schaut über die linke Schulter, dort beobachtet Euch der Tod. Er wird unser Berater. Er wird uns sagen, wir sollen etwas tun, das repräsentativ ist für unser gesamtes Potential als Person. Weniger können wir uns nicht leisten.

„Wie überrascht wirst Du sein, wenn sich nächste Woche Dein Verhalten vollständig ändern wird?“

Mit dieser Frage schaffen wir für die Person Zugang zu seinen eigenen unterbewussten Ressourcen.

„Ich weiss Ihr habt ein riesiges Aufgebot an Ressourcen zur Verfügung, von denen Euer Bewusstsein nicht einmal eine Ahnung hat. Ihr seid fähig dazu, Euch selbst zu überraschen, jeder einzelne von Euch.“

Respekt vor den unbewussten Prozessen.

„Denk über Dein Verhalten nochmals nach. Denk in dieser Form darüber nach: Mach was Neues. Was Du jetzt machst klappt nicht. Erzähle Dir selbst eine Geschichte und so kannst du auch neuen Möglichkeiten in diese Geschichte einbringen und plötzlich verändert sich etwas in Deinem Verhalten.“

„Ich würde für die Situation „X“ Dein Stellvertreter. Was genau muss ich tun damit . . .

Jeder Therapeut glaubt, dass seine Theorie und seine Landkarte das betreffende Gebiet ist. Es gibt tausend Wege. Wir müssen offen sein.

Wenn wir an ein bestimmtes Ding glauben, schränkt uns der Glaube ein. Wir glauben, dass unsere Wahrnehmungen die Beschreibungen der Realität sind.

Wenn wir merken, dass die Welt in der wir momentan leben von vorne bis hinten erfunden ist, so können wir auch neue Welten erfinden.

In Diskussionen konzentrieren wir uns ausschliesslich auf den anzustrebenden zukünftigen Zustand. Einschränkungen des gegenwärtigen Zustandes lassen wir ausser Betracht – wie beim Brain-Storming. Wir schaffen hier eine saubere Unterscheidung zwischen Ergebnis und Prozess.

Uns interessieren von unseren Klienten nur die Berichte nicht deren Interpretationen. Und die Berichte akzeptieren wir. Wir nehmen sie an als das was sie sind. Nämlich Berichte.

„Nun, wie fühlst Du Dich jetzt, wo Du das weisst?“

Jedes Glaubenssystem – jede Theologie – ist sowohl eine grosse Hilfe, nämlich etwas ganz bestimmtes zu tun, als auch eine Einschränkung, nämlich alles andere nicht zu tun.

Das Gute am Glauben ist, dass er einen kongruent macht. Er sorgt dafür, dass einem die anderen glauben. Aber er schränkt das Verhaltensrepertoire drastisch ein. Und mein Glaubenssystem beinhaltet, dass wir diese Einschränkungen sowohl an uns selbst als Person als auch an unserer Therapie bemerken.

Unsere Klienten werden jeweils als Metapher für unser persönliches Leben enden, denn uns unterläuft ein in seiner Auswirkung tragischer Fehler:

Wir halten unsere Wahrnehmungen für Beschreibungen dessen was die Realität ist.

Es gibt einen Weg heraus aus diesem Dilemma:

Wir glauben nicht an das was wir machen. Wir machen Dinge die nicht zu uns selbst passen, nicht in die eigene Welt oder wie immer wir es nennen wollen.