

Rudolf A. Schnappauf

Was hat NLP mit Spiritualität zu tun?

Erscheinungsjahr 2001

Im Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP) dreht sich sehr viel um den Begriff „Spiritualität“. Doch was ist damit gemeint? Wird der Begriff deshalb benutzt, weil er zur Zeit in Mode ist und sich gut vermarkten läßt? Wird Spiritualität in einer ganz bestimmten eingeschränkten Art verwendet? Führen die Methoden des NLP den Menschen wirklich an seine spirituelle Ebene heran? In diesem Artikel liefere ich Ihnen eine Antwort auf oben genannte Fragen.

Die einfachste und kürzeste Definition für NLP lautet:

*NLP ist das, was Du tust,
damit es Dir und anderen
gut geht.*

Wer mit NLP arbeitet, versucht, sich oder den Menschen, mit dem er arbeitet, von einem gegenwärtig unbefriedigenden Zustand (GUZ ☹) in einen wünschenswerten idealen Zielzustand (WIZ ☺) zu bringen. Ausgehend von der Ist-Situation wird sehr exakt das erstrebenswerte Ziel geklärt. Dabei ist es besonders wichtig, daß es im Zielzustand nicht nur der behandelten Person, sondern allen potentiell Beteiligten und auch dem gesamten Umfeld gutgeht. Darin zeigt sich der respektvolle, ökologische, ganzheitliche Ansatz des NLP.

Da mit NLP-Methoden nicht vergangenheitsorientiert, sondern zielgerichtet und zukunftsweisend behandelt wird, anstatt in den schlechten Gefühlen alter Verletzungen oder Traumata zu wühlen, wie das viele psychoanalytische Methoden tun, ist das Arbeiten mit NLP außerdem angenehm, liebevoll und diskret.

Um erfolgreich zu sein, brauchen Menschen zweierlei:

1. Ein genaues Ziel, wo sie hinwollen.
2. Eine präzise Referenzerfahrung, wie es dort, d.h. im Zielzustand, ist, damit sie merken, wann sie ihr Ziel erreicht haben, und damit sie genaue Kriterien kennen, wie weit sie ihrem Ziel näher kommen oder sich davon entfernen.

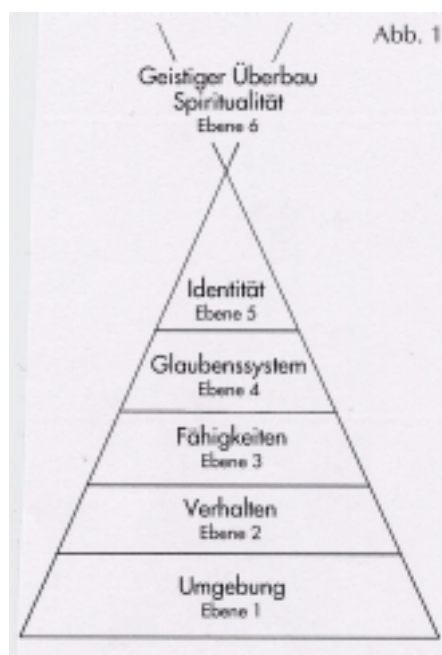
NLP liefert alles, um erfolgreich zu werden:

1. Es klärt die Ziele.
2. Es läßt den Zielzustand mit allen fünf Sinnesorganen (Augen, Ohren, Gefühl, Nase, Mund) ganz bewußt erleben.

Dazu benutzt NLP die bewährten Methoden der Hypnose-Therapie von Milton H. Erickson und anderen, denn für das Gehirn, den Körper und das Unterbewußtsein macht es keinen Unterschied, ob eine Situation real oder in der mentalen Vorstellung erlebt wird.

Weiß der „Sich-Selbst-Erforschende“ (Therapeuten sprechen von Klient), wovon er im Zielzustand mehr hat als im Ist-Zustand, über welche Qualität er verstärkt verfügt (z.B. bestimmte Verhaltensweisen in bestimmten Situationen, bestimmte Fähigkeiten und Strategien, bestimmte Vorstellungen und Glaubenssätze über sich und die Welt, bestimmte Wertesysteme und Grundeinstellungen, ein bestimmtes Selbstbild oder ein bestimmtes Zugehörigkeitsgefühl zu einem größeren Ganzen), so beginnt die Suche nach den Ressourcen (inneren Kräften), die dieser Mensch braucht, um vom gegenwärtig unbefriedigenden Zustand (GUZ ☹) in den wünschenswerten idealen Zielzustand (WIZ ☺) zu kommen.

Die Suche nach den benötigten Ressourcen findet auf sechs verschiedenen logischen Ebenen statt (s. Abb. 1).



Dabei bestimmt jede höhere Ebene die darunterliegenden, jedoch nicht unbedingt umgekehrt. Beispielsweise erlaubt die Fähigkeit, Selbstvertrauen zu besitzen, eine Vielzahl von Verhaltensweisen in wiederum einer Vielzahl von verschiedenen Situationen, Zeiten, Orten usw. Die Vorstellung (der Glaubenssatz), daß ein Mensch bestimmte Dinge kann oder

nicht kann, hat dementsprechend erweiternde oder behindernde Wirkung auf die darunterliegende Ebene der Fähigkeiten. Denn, wer nicht glaubt, daß er zu etwas fähig ist, der wird natürlich auch nichts dafür unternehmen, diese Fähigkeit zu entwickeln und zu trainieren.

Eines der großen Verdienste von NLP – und hier insbesondere von Robert Dilts (NLP-University, Kalifornien) – ist es, diese Bedeutung der Glaubenssätze, Wertesysteme und Grundannahmen des Menschen bewußtgemacht zu haben und spezielle Methoden dafür entwickelt zu haben, wie behindernde Glaubenssysteme erweitert und in hilfreiche, befreiende Glaubenssätze umgewandelt werden können.

Wer sich intensiver damit beschäftigt, der wird schnell feststellen, daß viele unerwünschte Verhaltensweisen und Körpersymptome ihre Ursachen in behindernden Glaubenssystemen haben. Doch auch die nächst höhere Ebene – also die Identitätsebene – ist oft die Ursache krankhafter Gemütszustände (Gemüt = Denken/Verstand und Fühlen/Emotion).

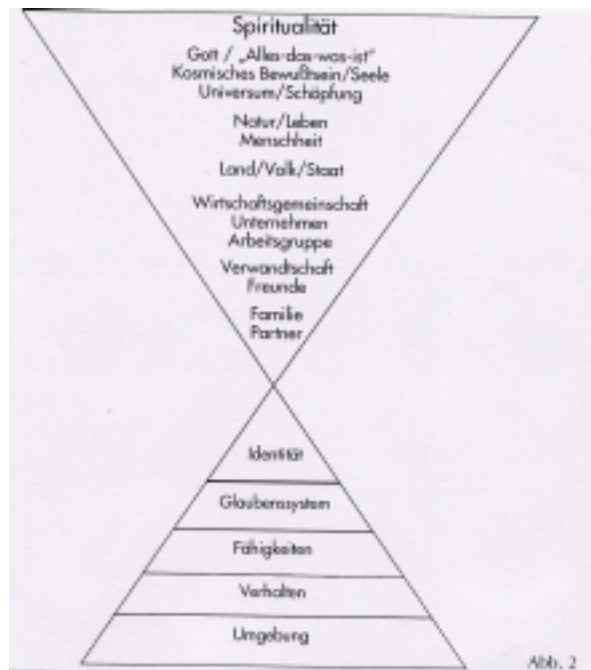
Sehr viele Menschen leiden in den westlichen Industriestaaten derzeit unter einer Art Identitätskrise. Diese Feststellung können Sie selbst sehr leicht treffen, indem Sie verschiedene Menschen danach fragen: „Wer bist du?“ Sie werden Antworten bekommen wie: „Ich heiße ...“; und Sie können darauf sagen: „Ich habe dich nicht nach deinem Namen gefragt.“ Sie werden Antworten bekommen wie: „Ich wohne in...“; und Sie können erwidern: „Ich habe dich nicht gefragt, woher du kommst.“ Sie werden Antworten bekommen wie: „Ich bin Bäckermeister/Fabrikdirektor oder was auch immer.“ Sie können erwidern: „Ich habe dich nicht nach deinem Beruf gefragt.“ Manche Menschen werden Ihnen auf die Frage: „Wer bist du?“ antworten: „Ich bin Hausbesitzer, Tennisspieler oder Mercedesfahrer.“ Und Sie können erneut darauf erwidern: „Ich habe dich nicht gefragt, was du hast oder besitzt, sondern wer du bist.“

Vielleicht haben Sie beim Lesen selbst versucht, die Frage zu beantworten und gemerkt, wie leicht oder schwer es Ihnen fällt, etwas wirklich Passendes darauf zu entgegnen, das tatsächlich auf der Ebene der Identität (Ebene 5) angesiedelt ist und nicht auf Ebene 2 (Verhaltensweisen) oder gar Ebene 1 (bestimmte Umgebung).

Da die meisten Menschen in den Industriestaaten in der heutigen Zeit „Haben“ mit „Sein“ verwechseln, wissen sie nicht mehr, woher oder wovon sie ihre Identität ableiten sollen. Die einfache Begründung dafür ist, daß die darüberliegende Ebene 6 – die Ebene der Spiritualität – vielen Menschen leider weitgehend verborgen oder nicht zugänglich ist. Auf der Ebene der Spiritualität, der Zugehörigkeit zu einem größeren Ganzen, ist immer sehr leicht und sehr schnell eine Antwort auf die Frage zu finden: Wer oder was bin ich?

Für das größere Ganze haben die Menschen sehr viele unterschiedliche Begriffe entwickelt: Partnerschaft, Familie und Verwandtschaft, Arbeitsgruppe, Unternehmen und Wirtschaftsgemeinschaft, Land und Volk, Menschheit und Natur, Kosmos und göttliche Schöpfung, Bewußtsein und Seele, „Alles-das-was-ist“ oder ganz einfach „Gott“. Da der letzte, universale, alles umfassende Begriff „Gott“ sehr vielen Menschen in unserer Zeit aufgrund der Erziehung in Familie, Schule oder Kirche verleidet worden ist und nicht mehr überall in ehrfürchtigem Wert steht, wird er häufig durch viele synonyme Begriffe ersetzt.

Abb. 2



Ob Menschen jedoch über „kosmisches Bewußtsein“, die „Urprinzipien der Schöpfung“, das „Universum“, die „Multidimensionalität der Seele“ oder über „Gott“ sprechen, ist letztendlich immer das gleiche, nur mit anderen Worten ausgedrückt.

All diese Worte versuchen ohnehin nur verzweifelt, etwas zu beschreiben, was letzten Endes dem menschlichen Verstand deshalb nicht erfäßbar ist, weil es eben größer ist als alles, was für den Menschen erkennbar ist.

Tief im Innern unseres Unbewußten besitzt jedoch jeder Mensch so etwas wie ein Gewissen, eine Art letzte spirituelle Instanz in uns. Dieses Gewissen kennt bei jedem von uns bestimmte Urprinzipien wie „wahr“, „gerecht“, „human“ oder ähnliche Wertbegriffe.

Selbst wenn wir die unterschiedlichsten Vorstellungen darüber entwickeln, wie wir diese Urprinzipien im Leben mit Fähigkeiten und Verhaltensweisen ausdrücken, scheint doch jeder Mensch eine gewisse Urahnung davon zu haben, was gut oder schlecht, liebevoll oder unwürdig ist.

Im tiefsten spirituellen Kern oder auf dem höchsten abstrakten Integrationslevel hat das Bewußtsein aller Menschen etwas Gemeinsames. Begeben wir uns auf diese Ebene der zeitlosen Wahrheit und Weisheit, z. B. durch Meditation (leer machen), Kontemplation (konzentrieren auf einen einzigen Gedanken, wie z. B. Liebe) oder beten (danken für unser Leben und die Freiheit, unsere Lebensumstände selbst zu gestalten), erkennen wir, was die alten chinesischen Philosophen schon vor dreitausend Jahren im Tao festgehalten haben:

„Die Welt ist heilig und alles was darin ist, ist heilig.“ Da jeder Mensch göttlichen Ursprungs und ein Teil von Alles-das-was-ist, also von Gott, ist muß logischerweise auch jeder Mensch heilig und in seinem Kern heil sein. Die Wortverwandtschaft von „Heilung“, „heil sein“ und „heilig sein“ läßt sehr schnell erkennen, was unheilen – also kranken – Menschen fehlt:

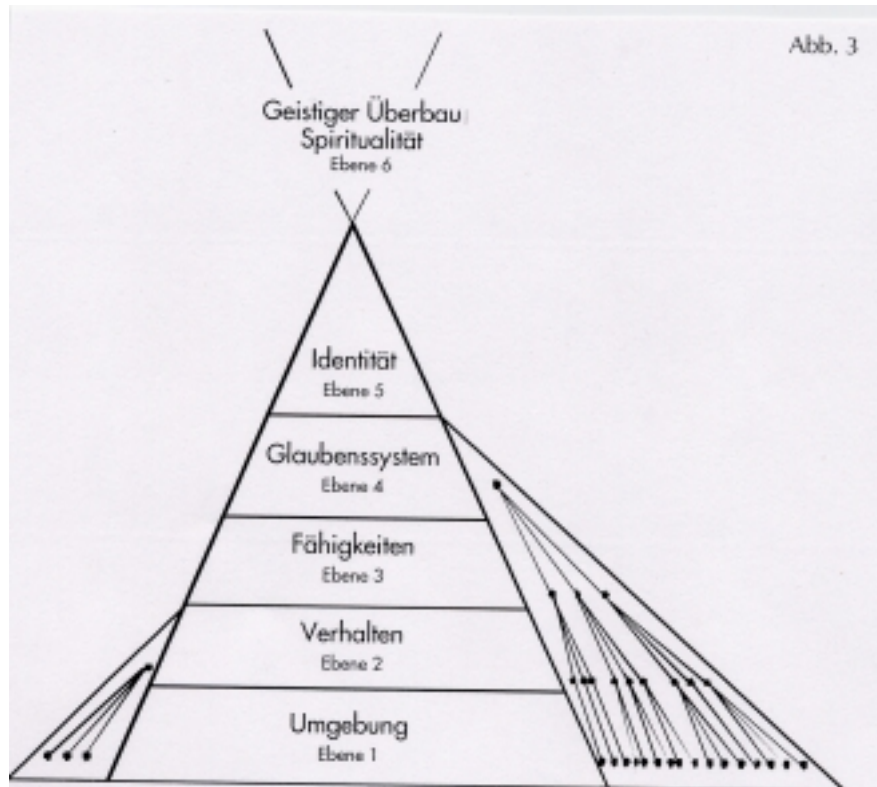
- Das Bewußtsein ihrer Heiligkeit, ihres „heil sein Dürfens und Könnens“ aufgrund der spirituellen Herkunft ihres Bewußtseins
- die Rückbesinnung auf ihren göttlichen Ursprung
- der Kontakt mit ihrer Quelle
- der Kontakt zu dem, was größer ist als sie selbst
- die Beziehung zu ihrer ganzheitlichen Vision
- das Befolgen ihrer inneren Stimme, ihrer Intuition
- das Befolgen ihrer Berufung (aus der sich auch das Wort Beruf ableitet, im Unterschied zum derzeitigen Modebegriff Job, sprich: lästige Arbeit zu Geldverdienen).

Wer Kontakt zu seiner spirituellen Ebene gefunden hat, dem wird es leicht fallen, auf die Frage: „Wer bist Du?“ zu antworten: „Ich bin ich! Ein einzigartiges, göttliches Lebewesen unter vielen anderen einzigartigen Lebewesen in dieser göttlichen Schöpfung“ oder etwas ähnliches in noch einfacheren Worten.

Zurück zu der Ausgangsfrage: ist NLP eine spirituelle Therapie?

NLP hilft den Menschen, die Ressourcen zu aktivieren, die sie brauchen, um ihre idealen Zielzustände zum Wohle aller zu erreichen.

Dabei geht NLP nach dem Prinzip vor: Je höher die logische Ebene, auf der die Ressourcen angesiedelt sind, um so weitreichender, einfacher, wirkungsvoller und dauerhafter sind die gewünschten Veränderungen (s. Abb. 3).



Wie bereits oben erwähnt, werden z.B. bei der Erweiterung eines Glaubenssatzes die darunterliegenden Fähigkeiten und die wiederum daraus resultierenden Verhaltensweisen vervielfacht. Entsprechend wirkungsvoll sind Interventionen auf der Ebene der Identität oder gar der darüberliegenden höchsten Ebene, der Spiritualität.

Eine der wesentlichen Grundannahme des NLP lautet: „Jeder Mensch verfügt über alle Ressourcen, seine Probleme zu bewältigen“. Das heißt: Im Kontakt mit seiner eigenen inneren Quelle besitzt jeder Mensch alle Ressourcen, die er braucht, um alle anstehenden Aufgaben seines Lebens zu bewältigen.

Das Ziel jeder NLP-Intervention ist, den Menschen mit den für diese Situation notwendigen Ressourcen auszustatten, oder genauer gesagt, wieder in Verbindung zu bringen. Gelingt es, auf der Ebene der Spiritualität den Menschen in Verbindung zu seinem Schöpfer und zu den Urprinzipien der Schöpfung zu bringen, dann öffnet sich seine innere Quelle der Intuition, der Weisheit und der Lebenskraft. So gesehen trägt NLP unter anderem also ganz erheblich zum Wiederbeleben der spirituellen Ebene in jedem von uns bei. Das setzt sehr hohe ethische und spirituelle Ansprüche an jeden voraus, der mit NLP arbeitet (vgl. dazu die Ausführungen des Autors in „Zauberwort NLP“).

Wer es gelernt hat, in vollkommener innerer Ruhe in sein eigenes Zentrum des Bewußtseins vorzudringen und auf seine wahre innere Stimme zu hören, wer also seine eigene spirituelle Persönlichkeitsentwicklung vorantreibt und sein Leben bewußt gestaltet, der kann mit Hilfe der hocheffektiven und effizienten Methoden des NLP ganz wesentlich zur spirituellen Entwicklung seiner Mitmenschen beitragen. Wie jeder Weise und Wahrheitslehrer muß er sich jedoch ständig davor hüten, sich von Dogmen gefangennehmen zu lassen. In dem Augenblick, wo jemand glaubt, etwas Bestimmtes sei richtig und damit alles andere falsch, ist er einem begrenzenden Glaubenssatz aufgesessen.

Daher lautet auch die erste NLP-Grundannahme: Jeder Mensch hat eine Vorstellung (Landkarte) von „der Welt“. Jede Landkarte jedes Menschen hat unter bestimmten Situationen ihre Gültigkeit und keine Landkarte ist richtig oder falsch, denn keine Landkarte ist „die Welt“, sondern immer nur eine vereinfachte Abbildung, ein Modell der Welt, die als Ganzes zu komplex ist, um vollständig erfaßt werden zu können.

Das Beachten dieser NLP-Grundannahme Nr. 1 stellt sicher, daß NLP-Trainer oder –Therapeuten keine religiösen Missionare oder gar Sektierer werden. Denn auch alle religiösen Glaubenssätze sind nur Glaubenssätze, d.h. sie gehören auf die logische Ebene Nr. 4 und haben daher nicht unmittelbar etwas mit Spiritualität zu tun. Der Kern aller religiösen (und einiger esoterischen) Lehren, im Christentum z.B. die Lehre der Nächstenliebe, liegt hingegen auf der Ebene der Spiritualität und ist daher weitgehend gleich.

Wer Menschen in Kontakt bringt mit dieser höchsten Ebene ihres Daseins und Bewußtseins, macht sich wahrhaft um sie verdient und kann sich meist auch ihres Dankes sicher sein. Vielleicht ist das der Hauptgrund, weshalb NLP in den letzten Jahren eine so stürmische Entwicklung genommen hat und weshalb NLP-Trainer und -Therapeuten auf so vielen unterschiedlichen Gebieten helfen können und so großen Zulauf haben. Zu wünschen und zu hoffen bleibt, daß sie die hochwirksamen NLP-Methoden immer in Verbindung mit der Quelle der wahren Intuition und Weisheit, in Kontakt mit der göttlichen Liebe zu Wohle aller betreiben.

Literaturhinweis:

Schnappauf, R.A.: Zauberwort NLP. ManagerSeminare Nr. 3/1991, Seite 36-44, Gerhard May Verlag, Bonn.