

Ergotherapie und NLP

Das Neurolinguistische Programmieren in der Anwendung mit neurologischen Patienten

Elke Post

Die Ursprünge des NLP

NLP ist die Abkürzung für Neuro-Linguistisches Programmieren. In den 70er Jahren entwickelten Richard BANDLER und John GRINDER in den USA diese mittlerweile in der ganzen Welt erfolgreich angewandte Methode. BANDLER und GRINDER hatten nicht die Absicht, ein neues Therapiekonzept zu begründen, sondern sie wollten die Methoden herausfinden, die herausragende Therapeuten für ihre Arbeit nutzen.

BANDLER und GRINDER nahmen Kontakt mit drei von ihnen gewählten berühmten und erfolgreichen Menschen auf: Virginia SATIR, anerkannte Familientherapeutin, Milton ERIKSON, erfolgreicher Hypnotherapeut und Fritz PERLS, Psychotherapeut und Begründer der Gestalttherapie. Beim Beobachten dieser drei unterschiedlichen Auserwählten sollten sie fündig werden: Jeder der drei bediente sich ganz ähnlicher Strategien.

Als nächsten Schritt kamen GRINDER und BANDLER auf den Gedanken: wenn sich andere Menschen dieser Strategien bedienen, würden sie genauso erfolgreich werden können wie PERLS, ERIKSON und SATIR? Es stellte sich sehr bald heraus, daß sie mit ihrer Vermutung recht behielten.

Sie stellten diese gefundenen Strategien zusammen, verfeinerten sie, ließen das Modell NLP daraus entstehen und machten es Menschen zugänglich, die für sich neue Perspektiven entwickeln wollten.

Es wundert nicht, daß die Methode, die mit diesen

erfolgsversprechenden Strategien wirbt, sehr bald überall populär wurde.

Was heißt Neuro-Linguistisches Programmieren?

„Neuro“ steht für die differenzierte Wahrnehmung, „linguistisch“ bedeutet die Sprache als Symbol und Ausdruck von Gedanken und Gefühlen, „Programmieren“ heißt, daß wir dazu in der Lage sind, Gelerntes zu speichern, zu ergänzen, zu revidieren und zu erneuern.

„Programmieren“ bedeutet auch, daß wir die Wege selbst wählen können, die wir einschlagen, um Ergebnisse unseres Handelns zu erzielen. NLP steht also für persönliche Vervollkommnung, effiziente Kommunikation und beschleunigtes Lernen.

NLP heute

Die Methode ist mittlerweile fast 30 Jahre alt und hat sich mit den jeweilig neuen NLP-Trainern sehr unterschiedlich entwickelt. Die anfangs verständliche Euphorie hat bei anderen berechnete Vorbehalte hervorgerufen.

Es gibt nicht (mehr) das NLP, sondern verschiedene vielfältige Angebote, wo und wie NLP angewandt wird: in der Wirtschaft, im Verkauf, in der Kunst, im Gesundheitswesen, in der Schule, u.v.m.

Abgesehen von kurzen Einführungstagen gibt es eine hierarchisch aufgebaute Ausbildung: Zunächst beginnt man mit dem sogenannten NLP-Practitioner („Praktizierender“). Später folgt der NLP-Master-Practitioner und dann NLP-Trainer/NLP-Lehrtrainer. Als Lehrtrainer ist man befugt, selber Ausbildungen anzubieten. Man findet immer häufiger eine berufsspezifische Qualifizierung. Bei der Auswahl der Kurse ist auf eine Anerkennung des DVNLP zu achten.

Wie ich als Ergotherapeutin zu NLP kam

Vor zehn Jahren lernte ich im Rahmen einer Supervisionsgruppe

in einer geriatrischen Klinik NLP kennen und schätzen. Da es sich um eine prozeßorientierte Methode handelt, ließen sich allerhand Probleme mit Patienten, Chefs und Kollegen gut bewerkstelligen. Schon damals faszinierte mich, daß wir sehr viel Spaß in der Gruppe hatten, aber auch durchaus tiefgehende Prozesse hervortraten und angegangen wurden. Sechs Jahre später hatte ich die Gelegenheit, die Ausbildung zur NLP-Practitionerin zu beginnen. Der Hauptgrund war, daß ich als leitende Ergotherapeutin nach Strategien suchte, um die vielfältigen und nicht immer leichten Aufgaben bewältigen zu können. Zwei wesentliche Aspekte kennzeichneten die Ausbildung für mich und gaben mir die nötige Hilfe bei meiner Arbeit:

1. das Vertrauen in die eigene Intuition zu reaktivieren und zugänglich zu machen
 2. das Kennenlernen der Strukturen und Modelle von mir selbst und anderen Menschen, sowie deren Anwendung.
- Nach Beendigung dieses ersten Teils der NLP-Ausbildung hatte ich mein berufliches Umfeld verändert. Ich war als ambulante Ergotherapeutin in einer Praxis tätig und betreute hauptsächlich Schlaganfallpatienten in ihrer häuslichen Umgebung.

Welche Bedeutung hat NLP für die ergotherapeutische Arbeit? Ein Patientenbeispiel:

Bislang hatte ich NLP hauptsächlich für mich und meine nähere Umgebung genutzt. Hingegen hatte ich mit meinen, hauptsächlich neurologisch betroffenen Patienten NLP noch nicht angewandt. Ich behandelte sie bisher nach den sonst üblichen neurologischen Behandlungskonzepten wie BOBATH, AFFOLTER und PERFETTI. Zur ersten NLP-Anwendung mit einem Schlaganfallpatienten kam es folgendermaßen:

Hr. M., 1950 geboren, erlitt vor fünf Jahren eine Hirnblutung rechts mit posttraumatischem Koma. Er erwachte 19 Tage später mit einer Hemiplegie links, starken neuropsychologischen Störungen

wie Neglect und anderen Aufmerksamkeitsstörungen, sowie Doppelbildern und einer Facialisparese links. Nach diversen Rehabilitationen kam er acht Monate später nach Hause und ich begann ihn ergotherapeutisch zweimal wöchentlich zu Hause mit den üblichen neurologischen Behandlungsmethoden zu betreuen. Hr. M. hatte vor seiner Hirnblutung eine Werbeagentur geleitet und war früher zudem künstlerisch tätig gewesen.

Wir fanden sehr schnell einen „guten Draht“ zueinander. Die zunächst deutlich erkennbaren Fortschritte im sensomotorischen und neuropsychologischen Bereich konnten aber nach etwa einem halben Jahr nicht mehr verzeichnet werden. Er hatte wieder angefangen zu zeichnen, war aber selber entsetzt von dem Ergebnis, da es, von ihm unbeabsichtigt, sogenannte „Neglectbilder“ waren. Er war frustriert.

Wir kamen ins Gespräch und Hr. M. deutete an, daß er sich, ja noch recht jung, um seine Zukunft und seinen beruflichen Werdegang Sorgen mache. Die Werbeagentur wurde zu diesem Zeitpunkt von seinen Mitarbeitern weitergeführt und es bestanden Schulden, die Hr. M. verständlicherweise belasteten.

Mir war klar, daß hier mehr als „nur zuhören“ verlangt war, es ging um eine konkrete Zukunftsperspektive. Auf Nachfrage, ob ich mich nach einem Psychologen umsehen sollte, verneinte er und deutete an, ich habe doch „dieses NLP“ gelernt, ob ich nicht mal...

Rechtliche Abklärung zur Anwendung von NLP in der Ergotherapie

Ich bat mir eine Woche Bedenkzeit aus und wollte mich gegebenenfalls vorbereiten. Zunächst war für mich wichtig zu klären, ob ich mit meinem Patienten NLP machen darf. Ich kam offensichtlich mit den anderen, mir zur Verfügung stehenden Methoden im Moment bei Hr. M. nicht weiter. Andererseits hatte ich eine abgeschlossene NLP-Ausbildung. Ich rief den

behandelnden Arzt an und klärte, ob er das Rezept vorübergehend auf „psychische Störungen“ ändern könne, was für ihn kein Problem war. Somit konnte ich bei Hr. M. mit NLP beginnen.

Wichtige Vorüberlegungen vor der ersten NLP-Sitzung NLP-Selbstanwendung

(Anmerkung: im Textverlauf kennzeichnet die Kursivschrift die Selbstanwendung von NLP oder die angewandten NLP-Strategien).

Es gibt beim NLP einige Grundsätze. Einer dieser Grundsätze war mir bei Hr. M. besonders wichtig: Jeder Mensch hat alle Fähigkeiten, die er für sich benötigt, in sich. Ich wollte, daß Hr. M. selber Ideen entwickelt, wie seine Zukunft aussehen könnte, ohne daß jemand ihm sagt, was „möglich“ ist, was „besser“ ist, was „realistisch“ ist. Wir Therapeuten und andere im Gesundheitswesen Tätigen sind mit Ratschlägen schnell dabei. Ratschläge sind auch Schläge... Er sollte eine Vision haben, für die es sich lohnt zu leben. Wie diese Vision umzusetzen wäre, sollte dann der nächste Schritt sein. Da ich Hr. M. schon recht gut kannte, wußte ich, wo eine große Gefahr in unserer Arbeit lauern würde: daß er, seinem früheren Naturell entsprechend, ehrgeizig, schnell und forciert zu einem befriedigenden Ergebnis kommen wollen würde.

Meine Vorannahme war aber, daß die Zukunftsgestaltung eine unvorhergesehene Überraschung für ihn sein würde, die nicht mit Hilfe seines Verstandes, sondern mit Hilfe seiner vergrabenen Intuition hervorzulocken sei.

Anmerkung für den Leser: mit diesen Vorüberlegungen wendete ich bereits NLP-Strategien für mich selber an!

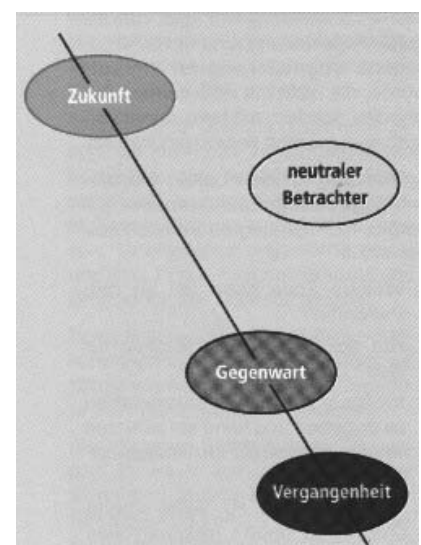
1. Welche Ziele habe ich für den Patienten?
2. Hat der Patient die gleichen für sich? (Zielstrategie)
3. Ich traue mich, mit Vorannahmen umzugehen und kann sie jederzeit wieder umstoßen. (Arbeitsgrundlage)

4. Ich traue Hr. M. zu, seine eigene Lösung zu finden (respektvolles und ressourcenvolles Umgehen mit anderen).

Ressourcen und Grundlagentechniken des NLP

Als allererstes fragte ich ihn bei unserer ersten NLP-Sitzung, was genau sein Anliegen für diese Sitzung sei. Er wolle wissen, was er beruflich in seinem jetzigen Zustand machen könne. Ich entschied mich, mit Hr. M. intuitiv zu arbeiten, indem ich alle seine Sinne einbeziehen wollte (die Arbeit mit dem visuellen, auditiven, kinästhetischen, olfaktorischen und gustatorischen Systemen, kurz VAKOG, ist sehr NLP-spezifisch).

Hr. M., im Rollstuhl in seiner Küche sitzend, wurde von mir aufgefordert, sich vor sich seine Lebenslinie vorzustellen mit jeweils verschiedenen Stationen: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft. Diese von ihm visualisierten Stationen markierte ich mit weißen Blättern auf dem Boden (sogenannte Bodenanker). Außerdem sollte sich Hr. M. einen neutralen Beobachter außerhalb seiner Lebenslinie vorstellen, der ebenfalls von mir mit einem weißen Blatt gekennzeichnet wurde, sozusagen als „guter Freund und Berater“.



Zeichnung 1

Als nächsten Schritt sollte Hr. M. in einen sogenannten „guten Zustand“ (moment of excellence) kommen. Hierfür versetzte ich ihn mit

angenehmen und ruhigen Worten in eine leichte Trance und er sollte sich eine Situation in seinem Leben vorstellen, wo er eine Aufgabe zu seiner vollsten Zufriedenheit vollbracht habe. Nach einiger Zeit sah ich ein breites Grinsen seinerseits und einen insgesamt entspannten Gesichts- und Körperausdruck.

Ich ankerte dieses gute Gefühl kinästhetisch an seinem linken, spastischen Oberarm mit einem leichten Drücken, so daß er auch später selber in der Lage sein würde, sich dieses positive Gefühl mit seiner gesunden Seite hervorzurufen (Ressourceanker). (Dieser moment of excellence hatte zwei Gründe: ich wollte, daß Hr. M. entspannt seine Visionen entwickeln konnte, und ich wollte, falls Hr. M. möglicherweise emotional entgleisen würde, eine Sicherheit haben, ihn wieder jederzeit in einen guten Zustand bringen zu können, indem ich auf den zuvor geankerten Punkt drücken würde).

Nun begann die eigentliche Arbeit. Er sollte sich seine Lebenslinie wieder erneut vorstellen und sich mit seinem Rollstuhl auf das weiße Blatt „Gegenwart“ stellen, seine Zeitlinie durch ihn hindurchgehend. Aufgrund seiner künstlerischen Vorgeschichte wußte ich, daß ihm Farben und Formen vertraut waren. Ich bat ihn nun, die Augen zu schließen und für seinen gegenwärtigen Zustand eine Farbe zu beschreiben.

Die Antwort war: „grau“.

Anschließend sollte er mit seinem Rollstuhl auf das Blatt „Vergangenheit“ fahren und wieder eine Farbe visualisieren:

„braun-schwarz“. Wir hielten kurz inne. Er war sichtlich überrascht über das Ergebnis und erzählte daraufhin, wie stressig sein Beruf und sein Leben vor der Hirnblutung gewesen sei. So gesehen, meinte er, hatte die Hirnblutung etwas Positives.

Nun wollte er sich seine Zukunftsfarben anschauen! Er fuhr auf seiner gedachten Lebenslinie bis zum Blatt „Zukunft“, er war sichtlich aufgeregt, aber es gelang ihm, die Augen zu schließen. Die

Farbe, die ersah, war „türkis-blau“, seine Lieblingsfarbe.

Weiterführende Arbeit mit NLP: Entwicklung einer Zukunftsperspektive

Bei der nächsten Sitzung wollte er nach einer kurzen Trance direkt in die Zukunftsposition gehen. Sein Ziel war heute, die Farbe „türkis-blau“ inhaltlich zu füllen. Vorher hatte ich geprüft, ob der Ressourceanker mit dem moment of excellence vom letzten Mal noch wirksam

war. Er war es, sein Gesicht und seine Körperhaltung zeigten es mir. Ich ließ ihn behutsam seine Lieblingsfarbe vor seinem inneren Auge auftauchen, fragte ihn, ob noch andere Farben hinzugekommen wären. Er sollte diese Farben in sich ausbreiten lassen, sozusagen ganz von

„...die Farbe der Zukunft ist türkis-blau...“

ihnen ausgefüllt sein. Immer wieder prüfte ich anhand seiner Physiognomie seinen emotionalen Zustand, er ging gut mit. Ich sagte ihm, daß vielleicht noch andere Bilder auftauchen würden, er solle sie ruhig anschauen. Ich ließ ihm Zeit.

Plötzlich weinte er, es waren Freudentränen! Er erzählte mir, er habe eine Ausstellung seiner eigenen Bilder gesehen und er sei zu Fuß, also ohne Rollstuhl von einem Bild zum anderen gegangen! Und er war ganz glücklich und erfüllt von dieser Vorstellung.

Bei der dritten Sitzung erzählte er mir, wie seine Woche gewesen sei. Er wäre sehr euphorisch gewesen, aber ihm wären auch Zweifel gekommen, ob er sein Ziel schaffen könne.

Nach einer kurzen Entspannungstrance führte ich ihn in die Gegenwartsstation, in der er sich gar nicht mehr wohlfühlte. Er wolle wieder zu seiner „Zukunft“. Dort angekommen hatte er zur Aufgabe, zu prüfen, ob er diese Ausstellung wirklich wolle. Außerdem sollte er sich seine nächsten Freunde und Verwandte

anschauen: würde jemand etwas dagegen haben? (im NLP sagen wir dazu „Ökocheck“).

Soweit war alles bereit. Nun sollte noch die Frage geklärt werden, wann diese Ausstellung stattfinden könnte. Seine Antwort kam prompt: „In einem Jahr“.

Als nächstes sollte er von seinem „neutralen Berater“ noch Tips für die Vorbereitungen der Ausstellung bekommen. Ich führte ihn also in diese bisher noch nicht genutzte Station und er sollte sich ganz mit dieser „Person“ identifizieren. Er sollte das Geschehen neutral von außen betrachten und somit ungezwungen Ideen zur Gestaltung seiner Zukunft erhalten.

Nun, zum Schluß, kam das Wichtigste: das sogenannte Future-Pace, was bedeutet, daß die Stationen „Gegenwart“ und „Zukunft“ in Hr. M. zu einem verschmelzen sollten. Das gestaltete ich in einer angenehmen Trance, worin Hr. M. sich selbst in seiner Ausstellung vorstellen sollte und diesen „Zukunfts- Hr. M.“ solange auf sich zugehen lassen sollte, bis er beim jetzigen Hr. M. in seiner Vorstellung angekommen war.

Anschließend prüfte ich seine Physiognomie: sie war entspannt. Wir waren beide mit dem Ergebnis zufrieden.

Kritische Beleuchtung der NLP-Arbeit

Hr. M. hat an seiner Zukunftsperspektive zu keinem Zeitpunkt gezweifelt, da sie aus seinem Innersten kam. Ich hatte dabei die Aufgabe, ihn respektvoll zu begleiten und mein Wissen zu nutzen, ihm in den richtigen Momenten Angebote zu machen, bei denen er die Wahl hatte, sie anzunehmen oder nicht. Das, was NLP vorgeworfen wird, ist, daß man manipuliert. Dagegen ist nichts einzuwenden, denn tatsächlich manipulieren wir ständig als Therapeuten, wenn auch oft ungewollt!

Bei NLP geht es also darum, respektvoll und mit einer ethischen Grundhaltung dem anderen gegenüber bewußt zu „manipulieren“ und den anderen in

seinem Vorhaben zu unterstützen, nicht in dem, was ich für richtig halte! Und es geht darum, nicht der allwissende Therapeut zu sein, sondern jedem Menschen die volle Eigenverantwortung zuzutrauen, egal wie behindert er ist.

Auswirkungen der NLP-Arbeit beim Patienten

Sicher werden Sie wissen wollen, was aus „türkis-blau“ wurde. Hr. M. setzte sich trotz stärkster visueller Störungen wie Neglect, Doppelbilder usw. mit viel Elan an seine Staffelei und schaffte die Grundlage seiner Zukunftsvision. Er erzählte seinen Freunden von seinem Plan und erhielt überall Unterstützung. Etwas war in ihm ins Rollen gekommen und er hatte immer neue Ideen, was zu tun sei. So kam es, daß schon nach einem halben Jahr die erste Ausstellung stattfinden konnte und die zweite in Planung war!

Als die Werbeagentur aufgelöst werden mußte, halfen die NLP-Ergebnisse Hr. M., seine neue Lebensperspektive umzusetzen und sich ganz der Kunst hinzugeben. Wenn Zweifel und Frust aufkamen, erinnerte ich ihn an seinen Ressourceanker, um wieder in einen guten Zustand zu kommen. Ich arbeitete wieder sensomotorisch nach Bobath und Affolter mit ihm, wir hatten ja ein Ziel, nämlich heraus aus dem Rollstuhl und Gehen lernen.

Dieses wunderbare Erlebnis hatte Hr. M. dann bei der zweiten Ausstellung: daß er von einem Bild zum anderen gehen konnte, Auge in Auge mit seinen Ausstellungsgästen.

Informationen zur NLP-Ausbildung

Es werden in ganz Deutschland die verschiedensten NLP-Ausbildungen angeboten.

Informationen über Einführungskurse und eine spezielle NLP-Practitioner-Ausbildung im Gesundheitswesen erhalten Sie bei *imPuls, Egerstr. 30, 36041 Fulda, Tel. und Fax: 0661/ 9527113.*

Die nächste NLP-Practitioner-Ausbildung beginnt im 29. April

2000. Für diese Ausbildung können Sie Bildungsurlaub beantragen.

Literatur:

Becker, Eva: Ich sehe Deine Sprache, wenn Du schweigst, Jungfermann Verlag 1993, NLP bei Aphasie

Kutschera, G.: Tanz zwischen Bewußtsein und Unbewußtsein, Jungfermann Verlag 2. Auflage 1995, NLP-Übung- und Arbeitsbuch

O'Connor, J.: Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung, Verlag für Angewandte Kinesiologie GmbH 1993, Grundlagen über NLP

Zusammenfassung

Anhand eines ausführlichen Patientenbeispiels beleuchtet die Autorin die vielfältigen Möglichkeiten des Neurolinguistischen Programmierens, welches durchaus als ergotherapeutische Methode eingesetzt werden kann.

Dieser Artikel ist erschienen in:
praxis ergotherapie
April 2001
verlag modernes lernen
Hohe Straße 39
D-44139 Dortmund
www.verlag-modernes-lernen.de