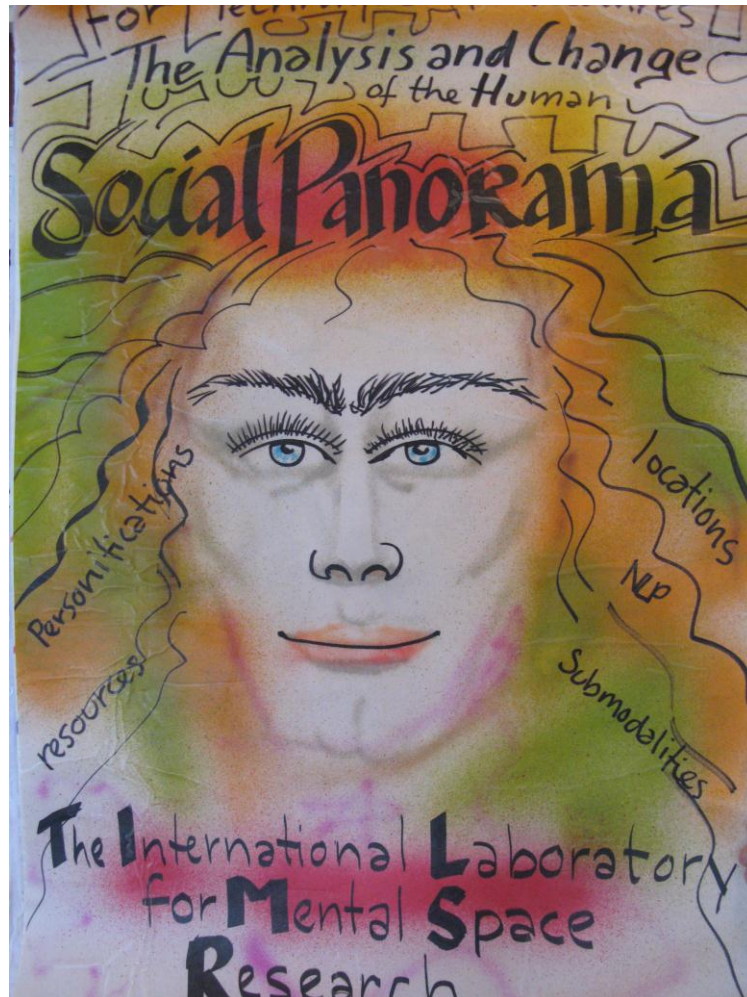


Das Modell des „Sozialen Panoramas“



Lucas C. Derks

UNSERE UNBEWUSSTE LANDKARTE DER SOZIALEN REALITÄT BESTIMMT, WAS WIR GLAUBEN, DASS WIR SIND. MIT DEM MODELL DES SOZIALEN PANORAMAS KÖNNEN WIR DIESE LANDKARTE ANALYSIEREN UND ANPASSEN.

Einführende Bemerkungen

Wir sind soziale Wesen, deshalb ist unser Leben voller Menschen. Um uns erfolgreich zwischen ihnen bewegen zu können, brauchen wir eine (mentale) Repräsentation der Menschheit, die uns sagt, wer Menschen sind und wie wir zu ihnen passen. Wir müssen die einzigartigen Eigenschaften erkennen, die Individuen auszeichnen. Zugleich benötigen wir eine Möglichkeit, unsere Beziehungen mit den Menschen, die uns umgeben, auf eine allgemeine Weise für uns selbst zu denken und mental repräsentieren zu können..

Die Frage, die das Soziale Panorama beantwortet, lautet:

„Wie repräsentieren wir mental zwischenmenschliche Beziehungen?“

Nach mehr als zwanzig Jahren Forschung bin ich zu folgender Schlussfolgerung gekommen:

„Wir repräsentieren unsere Beziehungen unbewusst in Form einer dreidimensional-räumlich organisierten Landkarte.“

Diese Tatsache hat biologische Wurzeln: Wir werden durch unsere Anatomie, insbesondere unsere Sinnesorgane und unsere Neurologie gezwungen, eine Darstellung der uns umgebenden Wirklichkeit zu schaffen.

Dies beginnt bereits im Mutterbauch. Wesentlich ist die Verallgemeinerung (Generalisierung) von Abfolgen sensorischer Erfahrungen: sie werden in unserer Erinnerung auf abstrakt-schematische Repräsentationen reduziert.

Wir ziehen aus vielen und unterschiedlichen Erfahrungen allgemeine Schlussfolgerungen und kommen so zu Annahmen, Gewissheiten, logischen Konsequenzen und Glaubenssätzen (beliefs) über die Welt, in der wir leben. Wir gründen unser Bild von der Wirklichkeit auf diesen Verallgemeinerungen. Und wir sind auf ein solches Gedankenmodell angewiesen, um in der Welt erfolgreich agieren und funktionieren zu können. Dieses selbsterzeugte - und keineswegs perfekte – „Modell der Welt“ repräsentiert die Wirklichkeit in einer verzerrten, viel zu allgemeinen und begrenzten Art und Weise. Dies gilt auch für unser Modell des sozialen Aspekts der Wirklichkeit.

Menschen werden zuerst als physische Objekte im Raum um uns herum wahrgenommen. Wir sehen sie als Wesen aus Fleisch und Blut mit all ihren Besonderheiten und Details, ihren einzigartigen Eigenschaften und Veränderungsmöglichkeiten. Die Fülle dieser Aspekte muss auf ein einfaches abstraktes Modell reduziert werden. Die Mannigfaltigkeit, die Feinheiten und die Dynamik, die Menschen tatsächlich besitzen, gehen vermutlich über unsere Fähigkeit, dies alles zu speichern, weit hinaus. Würden wir diese Qualitäten allesamt bewusst erfahren können, würde es uns schwer fallen, Beziehungen zu Menschen in unserem Umfeld in einer stabilen Weise zu gestalten.

Wenn wir ihre gesamte Wirklichkeit in unserem Gedächtnis aufbewahren müssten, wäre das Ergebnis für uns zu komplex und detailreich, um unsere eigene Stellung in Bezug auf andere Menschen unmittelbar so festzulegen, wie dies im Alltag nötig ist. In den meisten Begegnungen mit Menschen müssen wir wissen, wo wir stehen und was von uns erwartet wird. Aus diesem Grund reduzieren wir sie zu einfachen Bildern, die wir in unserem Kopf speichern. Mit anderen Worten: Jede wichtige Person wird in unserem Kopf – das ist meine These - zumindest in Bezug auf ihre Richtung und ihre Höhe abgespeichert. In der modernen Kunst und in Kinderzeichnungen sehen wir, wie möglicherweise die Bilder von Menschen aussehen, die wir in unserem Gedächtnis speichern. Auf diese Weise schaffen wir eine Landschaft voller Repräsentationen von Menschen – ein „Soziales Panorama“.

Die Fähigkeit, zwischen „Menschen aus Fleisch und Blut“ und ihrer „Repräsentation“ in unserer Vorstellung - wir nennen das „Personifikation“ - zu unterscheiden, ist wesentlich für die Arbeit mit dem Modell des „Sozialen Panoramas“.

Lernen lässt sich als teils bewusster, teils unbewusster Vorgang beschreiben, der letztlich zu automatisch ablaufenden und unter normalen Umständen nicht mehr bemerkbaren Denkvorgängen führt. Nach einer Weile wird alles, was gelernt wurde, unbewusst.

Insbesondere das Lernen in der frühen Kindheit – dazu gehört vor allem auch die Fähigkeit, mit anderen Menschen in Beziehung zu treten – mündet in einem Zustand „unbewusster Kompetenz“.

Das Eingehen sozialer Beziehungen ist etwas, das Menschen als völlig natürlich und “normal” erleben. Das Modell des „Sozialen Panoramas“ befasst sich mit den sehr rasch und automatisch ablaufenden unbewussten Denkprozessen, die damit verbunden sind. Es erlaubt uns zu entdecken, dass Menschen in der Lage sind, mit zwischenmenschlichen Beziehungen zu jonglieren, ohne eine bewusste Wahrnehmung der daran beteiligten Denkprozesse zu haben. Daher kann hier von „unbewusstem sozialem Wissen“ gesprochen werden.

Da ihr Modell der sozialen Wirklichkeit unbewusst ist, bemerken die meisten Menschen nicht, wie sie ständig Bilder anderer Menschen mit sich herumtragen und dass sie diese Bilder immer wieder auf neue selbst erschaffen sowie ständig damit beschäftigt sind, diese umzugruppieren und zu verändern. Menschen werden sich dessen erst bewusst, wenn ihnen das Modell des „Sozialen Panoramas“ vorgestellt wird. Zuvor hatten sie oft nur „magische“ Erklärungen für die unverständlichen Phänomene, die aus unbewussten sozialen Kognitionen stammen.

Sobald Menschen bewusst gemacht wird, wie das „Soziale Panorama“ funktioniert, eröffnet sich ihnen eine aufregende Welt. Beziehungen sind nicht länger unkontrollierbare Phänomene, sondern Ergebnisse unbewusster Prozesse. Sobald sie davon wissen, erscheint das soziale Panorama den meisten Menschen als etwas Natürliches, weil sie es, wenn auch unbewusst, seit frühester Jugend benutzen. Es ist das folgerichtige Ergebnis ihrer frühen sozialen Entwicklung.

Dieses Modell ermöglicht es uns zu sehen, wie wir uns selbst einen Platz zwischen Anderen zuordnen. Einen Platz, der uns häufig nicht die besten Möglichkeiten im Leben anbietet; der uns auch manchmal begrenzt. Sobald wir dies verstehen, eröffnen sich Wahlmöglichkeiten, die uns vorher verschlossen waren. Diese Einsicht hilft uns, unsere sozialen Erfahrungen zum Besseren zu verändern; und sie hilft uns auch, anderen zu helfen, dasselbe zu tun.

Die Repräsentation sozialer Wirklichkeit ist ein unbewusster Vorgang. Er ist automatisch und ausgesprochen schnell. Bilder von anderen bleiben unter normalen Umständen unterhalb der Schwelle des Bewusstseins. Das bedeutet, dass Menschen wissen, was sie meinen, ohne dass sie sich der zugrundeliegenden kognitiven Prozesse bewusst sind. Die Untersuchungsmethoden des „Sozialen Panoramas“ gewähren Menschen bewussten Zugang zu dieser ansonsten unbewussten Ebene.

Skeptikern fällt es schwer zu glauben, dass unbewusste Repräsentationen bewusst gemacht und verändert werden können. Um erfolgreich mit dem „Sozialen Panorama“ arbeiten zu können, muss der Coach oder Therapeut diesen Widerstand überwinden. Nicht mit dem Modell vertrauten Menschen erscheint das „Soziale Panorama“ als vage und schwer fassbar – und dennoch lässt sich zeigen, dass dieses vage „Handgepäck“ einen zentralen Bereich unserer Existenz – das Erleben unserer Beziehungen und unseres eigenen Selbst – maßgeblich beeinflusst und mitbestimmt.

Das „Soziale Panorama“ wurzelt in der „Theorie der sozialen Kognition“ sowie dem pragmatisch orientierten Ansatz des NLP – insbesondere die Arbeit mit Submodalitäten und Teilen. Es stellt eine Weiterentwicklung des NLP dar und wendet es auf eine Fülle sozialpsychologischer Phänomene an.

Da fast alle menschlichen Probleme mit Beziehungen zu tun haben (soziale Komponenten besitzen), ist das „Soziale Panorama“ fast universell auf Fragestellungen der persönlichen Entwicklung anwendbar. Seine systematische Natur klärt auch schwierigste Beziehungsthemen.

Das Modell des „Sozialen Panoramas“ ist ein NLP-Instrument, das in einer überraschend einfachen Weise genutzt werden kann, um mit Paarbeziehungen, mit Beziehungen zu Freunden, Kollegen, Kindern, Fremden, Gruppen, Teams, Verstorbenen, Geistern oder Göttern zu arbeiten. Es ist darüber hinaus auch da

anwendbar, wo ein Mangel an Selbstwert und Selbstvertrauen Schwierigkeiten verursachen. Und es ist ein nützlicher Ansatz, wenn es um die Beziehung zwischen Gruppen, Stämmen, Völkern, politischen Parteien, Abteilungen und Organisationen geht.

Für Menschen mit NLP-Hintergrund liefert das Modell eine Fülle an zusätzlichem Handwerkszeug. Wird es mit dem Repertoire des NLP kombiniert, erlaubt es seinen Nutzern, um einiges effektiver und veränderungswirksamer zu arbeiten.

Die Ebene des Identität

Das Konzept des „mentalens Raums“ (mental space) spielt eine zentrale Rolle im Modell des „Sozialen Panoramas“.

Praktisch bedeutet dies, dass wir Repräsentationen anderer Menschen *um uns herum* - in unseren mentalen Raum - projizieren. Dabei bestimmt der Ort, an dem wir einen Menschen in diesem mentalen Raum platzieren, die emotionale Bedeutung der Beziehung.

Die emotionale Wirkung dieser Bilder erzeugt eine Vielzahl subjektiver Erfahrungen: Unterstützung und Konfrontation, Macht und Ohnmacht, Hilflosigkeit, Liebe, Abneigung, Bewunderung, Besitz, Zusammengehörigkeit, Zugehörigkeit und Einsamkeit. Auch Nähe, Intimität, Status, Unterwürfigkeit, Dominanz, Antipathie, Zwiespalt und Hass entstehen dadurch, dass wir andere Menschen in unserem mentalen Raum in einem bestimmten Abstand, einer bestimmten Richtung und einer bestimmten Größe positionieren.

Wir erleben uns selbst als Mittelpunkt unseres „Sozialen Panoramas“ und schaffen von hier aus unsere eigenen Positionen und Rollen. Der Kern unseres Selbstkonzepts ist von einer dreidimensionalen räumlichen Konstruktion umgeben, durch die wir selbst definieren, wer wir sind. Wünschen wir uns, hier Änderungen vorzunehmen, so müssen wir zuerst unsere soziale Landkarte betrachten.

Ein kurzer Überblick über Definitionen und Konzepte

Der psychologische Hintergrund des „Sozialen Panoramas“

Die Anatomie des zentralen Nervensystems zwingt Menschen dazu, Modelle ihrer Umgebung zu machen. Das angeborene System der Neuronen vergrößert und stärkt gleichzeitige und aufeinander folgende Verbindungen. (contingency association & contiguity association)

Alle neuen Verbindungen werden nach dem „Ruheprinzip“ zu dauerhaften Verbindungen. Die Verstärkung neu genutzter Verbindungen erfolgt *nach* einer Neuronenaktivität während der Ruhephasen. In anderen Worten: wir lernen, *nachdem* wir eine Übung gemacht haben.

Die neurologische Theorie des „Ruheprinzips“ (Sinclair, 1982) beschreibt nicht nur das Lernen selbst und die Anpassung dessen, was gelernt wurde, sondern auch Mechanismen von Gewöhnung, Gefühlen, Schlaf, Trance und Amnesie. (Dies habe ich in 'The Feedforward Conception of Consciousness' - auch bekannt unter dem Titel 'Secret Psychology', Derks 1986 - beschrieben.)

Das Konzept des „autobiographischen Gedächtnisses“ beschreibt Speicherung und Abruf bestimmter Ereignisse. Ich vermute, dass auf der Basis dieser Ereignisse ununterbrochen Generalisierungen gemacht werden. Das Gehirn formt aus konkreten, sensorischen Erfahrungen automatisch abstrakte Generalisierungen.

Die Tendenz, Erfahrungen in Form kompakter Konzepte oder Schemata zu bündeln, bestimmt die Entwicklung der menschlichen Psyche. Das Ergebnis ist abstraktes Denken, Vernunft und Logik. Sprache fasst diese Generalisierungen in Symbole und macht sie handhabbar und kommunizierbar.

Die zentrale Rolle des „Zeit-Codes“

Alles Erlernte ist (prinzipiell) als Erinnerung im Gedächtnis gespeichert - auch in seinem zeitlichen Bezug. Das Gedächtnis versieht Erinnerungen offenbar mit einem Zeit-Code. Dieser Zeit-Code bewirkt ein wichtiges Phänomen, das wie folgt formuliert werden kann:

„Alte Überzeugungen sind stärker als neue Überzeugungen.“

Die Psyche schützt sich auf diese Weise offenbar davor, beliebig (neuen) Sinn oder Unsinn zu übernehmen. Dieser Schutz ist die Wurzel des Widerstands, dem wir sowohl in der Psychotherapie als auch in der Erziehung – Konservatismus (Grundsatz der Vorsicht) - begegnen.

In unserem Modell der Wirklichkeit werden Zeit und Raum wahrgenommen und enkodiert. Unseren Erinnerungen wird ein Platz im mentalen Raum gegeben. Daraus entsteht die persönliche „Zeitlinie“ (timeline) - ein weiteres wichtiges Konzept des NLP, das auf dem Konzept des „mentalens Raums“ basiert. Der „mentale Raum“ selbst ist möglicherweise das Ergebnis einer ursprünglichen Generalisierung des physischen Raums, den ein Baby im Mutterbauch erlebt.

Definition des sozialen Panoramas

Das „Soziale Panorama“ ist der Teil des gedanklichen „Modells der Wirklichkeit“, das sich auf soziale Beziehungen und Sachverhalte bezieht. Es beinhaltet die Bilder und Repräsentationen von Menschen und sozialen Einheiten. Diese Bilder werden „Personifikationen“ genannt.

Aus Gründen der Vereinfachung und pragmatischen Eleganz reduziert das „Soziale Panorama“ soziale Erfahrungen auf „Personifikationen“ und deren Anordnungen im „mentalens Raum“.

Die praktische Methode zur Erkundung des „Sozialen Panoramas“

Wir bestimmen den Ort einer Personifikation auf der Grundlage von Distanz und Richtung. Auch die Augenhöhe und die Blickrichtung der entsprechenden „Personifikation“ (wohin die „Personifikation“ schaut) sind dabei von Bedeutung.

Dabei nutzen wir die im NLP gebräuchliche Methode der geführten Innenschau (Introspektion), um das „Soziale Panorama“ einer Person schrittweise zu erkunden.

Der zentrale Bezugspunkt, von dem aus „Personifikationen“ lokalisiert werden können, ist das „kinästhetische Selbst“. Dieses finden wir im Zentrum des „Sozialen Panoramas“. Es befindet sich normalerweise innerhalb des Körpers und wird auch „Ich-Gefühl“ genannt.

Der zweite Anhaltspunkt für die Ortsbestimmung einer Personifikation ist das, was wir die „12-Uhr-Position“ nennen (geradeaus in der Mitte).

Der Kreis der Intimität wird durch den Abstand von einer Armlänge um die Person herum bestimmt.

Wir nutzen die Augenhöhe der Person als Referenzpunkt in der vertikalen Dimension.

Das spontane, nonverbale Verhalten des Klienten bzw. der Klientin verrät eine Menge über den Ort der wichtigen „Personifikationen“.

Hilfreiche Konzepte

Die Arbeitshypothese des sozialen Panoramas ist:

Ort = Beziehung (location equals relation).

Dies bedeutet, dass die sozio-emotionale Bedeutung einer Beziehung von dem Ort, auf dem sich die „Personifikation“ befindet, determiniert wird.

Um eine Beziehung zu verändern, muss die dazu gehörende „Personifikation“ neu positioniert werden. Daraus ergibt sich eine einseitige Veränderung der Beziehung. Diese Veränderung kann von der Person, die sie vorgenommen hat, wahrgenommen und in ihrer Wirkung erlebt werden.

Eine wichtige Annahme des „Sozialen Panoramas“ ist:

Eine einseitige Veränderung in der Beziehung kann das Beziehungserleben und -verhalten anderer Menschen - oft in überraschend positiver Weise - ändern.

Es gibt jedoch keine Garantie, dass dies passieren wird.

Jeder Gegenstand hat eine Reihe grundlegender Eigenschaften: Oberfläche, Gewicht, Form, Farbe, Härte, Zentrum der Schwerkraft, Länge, Höhe, Breite usw. usf. Und er befindet sich an einem bestimmten Ort im Universum. Als Kinder sind wir bereits mit diesen Eigenschaften vertraut. Wir könnten sie „Vergegenständlichungsfaktoren“ nennen – Bedingungen, die eine Sache erfüllen muss, um ein Objekt zu sein.

Menschen sind ebenfalls Gegenstände, die beobachtet werden können, sie erfüllen die Kriterien der Vergegenständlichungsfaktoren. Aber sie gehören zu einer besonderen Kategorie von Gegenständen. Als soziale Gegenstände haben sie eine Zahl zusätzlicher besonderer Eigenschaften.

Die Personifikationstheorie

Die soziale Entwicklung eines Menschen kann durch die Fähigkeit, sich selbst und andere angemessen zu repräsentieren, beschrieben werden.

Die Personifikationstheorie des „Sozialen Panoramas“ beschreibt die allgemeine Struktur der Konzepte, die Menschen benutzen, um Individuen, Gruppen und andere soziale Einheiten zu repräsentieren.

Bei der „Repräsentation von anderen“ werden diesen anderen automatisch Eigenschaften zugeschrieben. Diese Eigenschaften werden der eigenen Erfahrung entnommen und sind deshalb der Person selbst zu eigen – sie sind idiosynkratisch. Da sie die grundlegende Struktur von Personifikationen bilden, nennen wir diese Eigenschaften „Personifikationsfaktoren“.

Die grundlegenden „Personifikationsfaktoren“ sind:

- **Äußerliche Beobachtbarkeit** des „Menschen aus Fleisch und Blut“ mit allen sensorischen Kanälen (VAKOG external).
- **Innere Beobachtbarkeit** der Personifikation mit allen sensorischen Kanälen (VAKOG internal)
- **Ort** (Der Ort der Personifikation einschließlich der Augenhöhe und der Blickrichtung)
- **Fähigkeiten** (Die Personifikation ist zu vielen Dingen fähig.)
- **Motivation** (Die Personifikation hat einen Willen.)
- **Perspektive** (Die Personifikation hat ihre eigenen) Überzeugungen und ihre eigene Art und Weise, auf die Dinge zu blicken.)
- **Emotionen** (Eine Personifikation hat Gefühle.)
- **Selbst-Bewusstsein** (Eine Personifikation weiß, wer er/sie zwischen den anderen ist.)
- **Spirituelle Verbindungen** (Eine Personifikation ist mit dem größeren Ganzen verbunden.)
- **Grund** (Eine Personifikation kann etwas begründen und kann logisch argumentieren.)
- **Name** (Eine Personifikation hat einen Namen.)

Die Abhängigkeit der Erfahrung des Selbst von der Art und Weise, wie andere erfahren werden (und umgekehrt), führt zu der Einsicht in die Mechanismen von Macht und Einfluss.

Das „Gesetz der dominanten Personifikation“ kann wie folgt zusammengefasst werden:

**Wenn das Bild des anderen bedeutender (höher, größer, breiter, näher) als das Selbstbild ist,
dann wird der andere als mächtiger erfahren.**

**In der Regel führt dies zu einem unwillkürlichen Wechsel
von der ersten in die zweite Wahrnehmungsposition.**

Das „Soziale Panorama“ ist NLP

Das Modell des „Sozialen Panoramas“ würde es ohne die NLP-Konzepte der Submodalitäten und der Teile nicht geben. „Personifikationen“ sind Teile in der ursprünglichen Bedeutung, die NLP den Teilen gibt. NLPler arbeiten normalerweise mit solchen Teilen, die Menschen als Teile ihrer eigenen Person betrachten.

Im Modell des „Sozialen Panoramas“ arbeiten wir mit Teilen, die als andere Menschen betrachtet werden. Da diese Anderen jedoch in Form von „Personifikationen“ im eigenen Gehirn gespeichert sind, sind „Personifikationen“ in Wirklichkeit Teile der Person, die sie gespeichert hat.

Die Grundlage des Modells des „Sozialen Panoramas“ ist eine Erweiterung der Arbeit von Richard Bandler und John Grinder.

Das „Soziale Panorama“ ist jedoch nicht das Ergebnis des Modellierens von Experten (modeling of excellence), sondern das Resultat des Modellierens von tausenden Menschen: wie organisieren sie ihr soziales Leben in ihren (unbewussten) Vorstellungen. Diese Art zu forschen, führt zur Entwicklung von Prototypen und diagnostischen Instrumenten sowie zu Methoden, die direkt und auf derselben Ebene auf der diagnostiziert wird intervenieren.

Das Modellieren vieler Menschen (population modeling) ist daher ein Ansatz, der es dem NLP als Disziplin und Forschungsfeld ermöglichte, sich weiter zu entwickeln.

Wenn ich mit dem „Sozialen Panorama“ arbeite, vermeide ich populäre („New Age“) Begriffe wie „Energie“, „spirituelle Energie“, „Feld“, „Geisteskraft“, „göttliche Energie“, „Nullpunktfeld“, „Systemfunktion“, „morphogenetische Felder“ usw. Diese Begriffe führen nach meiner Überzeugung pseudoreligiöse Konnotationen in Psychotherapie, Training und Coaching ein und befördern auf diese Weise eine ungleiche Klienten-/Therapeutenbeziehung. Außerdem passt die Art kollektiver Spiritualität, die sie begleitet, nach meinem Dafürhalten nicht zu den humanistisch-psychologischen Grundlagen des NLP.

Fortgeschrittene Methoden des „Sozialen Panoramas“

Drei Arten, den Ort einer Personifikation zu bestimmen

Über das Gefühl, das zu einer Beziehung gehört:

1. Lass den Klienten das Gefühl hervorrufen, das zu der (Problem-)Beziehung gehört, die untersucht wird.
2. Sobald der Klient/die Klientin mit dem Gefühl assoziiert ist, bitte ihn/sie, zu zeigen, *wo* er/sie die entsprechende Person sieht („mit geschlossenen Augen sieht“/ „die Person bemerkt“)
3. Bitte sie/ihn, auf den genauen Ort zu zeigen und die Augenhöhe und die Blickrichtung zu finden.

Über den Namen:

Lass den Klienten in seinem Kopf den Namen der Personifikation hören und dann dorthin zeigen, wo die Person erscheint.

Über das „Allgemeine Soziale Panorama“:

Lass den Klienten auf seine Weise an die Menschheit denken. Lass ihn sich zwischen *allen Menschen dieser Welt* fühlen.

Bitte den Klienten, dorthin zu zeigen, wo sich die beteiligte Person unter all den anderen Menschen befindet.

„Partner/innen und Ex-Partner/innen“

Du kannst diese Übung auch mit Freunden und Feinden, den besten und den schlechtesten Kunden, den besten und den schlechtesten Lehrern und Lehrerinnen usw. machen.

1. Bitte den Klienten/die Klientin das Gefühl (von Liebe), das er/sie für seinen Partner/seine Partnerin hat, zu erzeugen.
2. Sobald der Klient/die Klientin stark mit dem Gefühl assoziiert ist, bitte ihn/sie, dir zu zeigen, wo er/sie die betreffende Person sieht.
3. Bitte sie/ihn, auf den genauen Ort zu zeigen und die Augenhöhe und die Blickrichtung zu finden.
4. Wiederhole Schritt 1 – 3, jetzt aber mit den Gefühlen für einen immer noch bedeutsamen Ex-Partner/eine immer noch bedeutsame Ex-Partnerin.

Typische Eigenschaften positiv erlebter intimer Beziehungen:

- a. Der Partner ist in der Position Nummer 1, dem kinästhetischen Selbst am nächsten. Spirituelle Größen, Eltern und Kinder nehmen manchmal zeitweilig diesen ersten Platz ein.
- b. Der Unterschied in der Augenhöhe beträgt nicht mehr als ein paar Zentimeter.
- c. Wenn es einen Doppelort (Bi-Lokation) des Partners/der Partnerin gibt, dann haben beide Orte positive Gefühle.
- d. Wenn der Ort mit dem Partner geteilt wird, stellt sich die Frage nach Dominanz oder schlechten Gefühlen nicht.
- e. Im Zusammenhang mit Beziehungen ist das Selbstbild positiv (sowohl in der ersten als auch der zweiten Position).
- f. Im Zusammenhang mit der Beziehung ist das Bild des Paares ebenfalls positiv (dritte Position).
- g. Ex-Partner/innen sind weiter als Armeslänge weg, außerhalb des intimen Kreises und nicht auf der 12-Uhr-Position.
- h. Kinder von Ex-Beziehungen sind auf der gegenüberliegenden Seite des aktuellen Partners/der aktuellen Partnerin.
- i. In polygamen Beziehungen haben die verschiedenen Partner klar unterscheidbare Positionen und einen veränderlichen ersten Platz.

Beziehungen einseitig verändern

Wahlmöglichkeit 1: Eine Personifikation verschieben

Die Formel „Beziehung = Ort“ beschreibt, dass eine Personifikation, zu der die Beziehung nicht gut ist (und bei der das Ziel besteht, sie positiv verändern zu wollen), an einen anderen Ort verschoben werden muss. Die Schlüsselfrage muss dann lauten: Wohin?

Die einfachste Möglichkeit besteht darin, den Klienten zu fragen, was er glaubt, wo sich die Personifikation hinbewegen sollte. Jedoch zeigt die Erfahrung, dass dieses Vorgehen nicht immer eine befriedigende Antwort liefert.

Dann kann der NLPler auf Grundlage allgemeingültiger Muster auch Orte vorschlagen.

Faustregeln für die allgemeingültige Bedeutung von Orten im sozialen Panorama

Erkunde zunächst stets die grundlegende emotionale Qualität der Beziehung. Sind die Gefühle zu der betreffenden Person positiv oder negativ?

- a. Die Intensität aller Gefühle steigt, je näher eine Personifikation herankommt. Sie wird schwächer, je weiter sie sich weg bewegt.
- b. Je höher sich die Augenhöhe der Personifikation befindet, desto größer ist ihr Einfluss. Mache sie niedriger und der Einfluss nimmt ab.
- c. Die Blickrichtung (die Richtung, in die die Personifikation schaut) bedeutet, wohin ihre Aufmerksamkeit geht.
- d. Personifikationen auf der 12-Uhr-Position bekommen eine Menge Aufmerksamkeit und haben deshalb einen großen Einfluss.
- e. Personifikationen auf der 12-Uhr-Position außerhalb des Intimkreises bedeuten Konfrontation, innerhalb des Intimkreises bedeuten sie Intimität.
- f. Personifikationen auf der 12-Uhr-Position stören das Selbstbild.
- g. Personifikationen mit der gleichen Blickrichtung haben geteilte Aufmerksamkeit.
- h. Personifikationen hinter einer Person, die in die gleiche Richtung wie die Person schauen, unterstützen die Person oder beobachten sie.
- i. Personifikationen, die sich wegdrehen, zeigen Desinteresse.
- j. Geteilte Orte führen oft zu einer Identitätsverwirrung.
- k. Bilokationen (zwei Orte) und Trilokationen (drei Orte) führen zu unklaren und ungewissen Beziehungen.
- l. Dominanz und Autorität sind vorhanden, wenn der andere herausragender (höher, näher, breiter, beleuchteter) als das Selbstbild ist.

NLPler können den Klienten/die Klientin darin unterstützen, auf Grundlage der obigen allgemeingültigen Bedeutungen einen geeigneteren Ort für die problematische Personifikation zu finden. Wenn sie dies tun, sind sie gehalten, dabei stets nach Veränderungen in den Gefühlen zu der Beziehung fragen.

Diese Übung kann beendet werden, sobald ein zufrieden stellender neuer Ort gefunden wurde (siehe unten).

Wahlmöglichkeit 2: Bezugspersonifikationen benutzen

1. Bestimme den Ort der problematischen Personifikation.
2. Bestimme den Ort der Bezugspersonifikation. Dies kann durch folgende Frage geschehen: "Kennst du jemanden, mit dem du so eine Beziehung hast, wie du sie gerne mit der problematischen Person hättest?"
3. Wenn der Klient/die Klientin jemanden gefunden hat: finde ihren oder seinen Ort im „Sozialen Panorama“ des Klienten/der Klientin. Frage, ob die Bezugspersonifikation und die problematische Personifikation sich kennen. (Falls sie sich kennen, muss darauf geachtet werden, dass beide Personifikationen einen passenden *eigenen* Platz bekommen).
4. Lasse den Klienten die problematische Personifikation zum Ort (oder in Richtung des Ortes) der Bezugspersonifikation verschieben.
5. Prüfe, ob diese neue Position angenommen wird und angenehm ist.
6. Falls ja, dann beende den Prozess (siehe unten).
7. Falls nicht (was üblicherweise der Fall ist), füge der problematischen Personifikation fehlende Fähigkeiten und Ressourcen hinzu (siehe die folgende Technik).

Wahlmöglichkeit 3: Anreicherung mit fehlenden Ressourcen

1. Bestimme den Ort, zu welchem die problematische Personifikation hinbewegt werden soll.
2. Frage, welche Ressource die Personifikation braucht, um den Ort zu erreichen.
3. Bitte den Klienten/die Klientin, sich daran zu erinnern, wie er/sie selbst diese Ressource erlebte und bitte ihn/sie, diese assoziiert zu erleben.
4. Bitte ihn/sie, sich für diese Ressource eine Farbe vorzustellen.
5. Bitte ihn/sie, sich so stark wie möglich mit dieser Ressource zu assoziieren und sich vorzustellen, von der hinzugefügten Farbe umgeben zu sein.
6. Bitte die Klientin, die betreffende Ressource an die Problempersonifikation zu transferieren.
7. Prüfe, ob die Personifikation den gewünschten Ort erreicht hat.

Falls nicht, füge weitere Ressourcen hinzu. Falls mehr als eine Ressource benötigt wird, wiederhole die Schritte 2 -6.

Falls ja, beende die Übung.

Abschließen des Formats:

1. Bitte den Klienten, sich vorzustellen, wie er die Personifikation auf ihrem neuen Ort „festklickt“ („Festklicken“ ist eine Metapher für das Festlegen des neuen Ortes.)
2. Bitte den Klienten, den alten Platz zu säubern („Säubern“ ist eine Metapher für das Freimachen des alten Ortes. Dies dient dazu, ungewünschte Doppelorte – sog. „Bilokationen“ - zu vermeiden.)
3. Teste die Ökologie, indem du fragst:
„Welche Einwände gibt es gegen diese Veränderung?“ „Stelle dir vor, dass du dich für den Rest deines Lebens in dieser Weise auf die Person beziehst. Was würdest du aufgeben?“ „Stelle dir vor, du triffst diese Person und sie verhält sich in derselben alten Weise. Wie würdest du reagieren?“ „Sei erfinderisch – stelle dir einen Einwand gegen diese Veränderung vor.“

Wahlmöglichkeit 4: Fähigkeiten an die Personifikation im Babyalter geschickt

Wenn der Klient/die Klientin die schwierige Person schon lange Zeit kennt und die Beziehung eine intime ist oder war, dann ist es eine gute Idee, das Anreichern mit Ressourcen zu modifizieren. Dafür gebrauchen wir die Metapher eines Babys.

1. Bestimme den Ort, an den du die schwierige Personifikation verschieben möchtest.
2. Frage den Klienten/die Klientin, welche Ressource die Personifikation benötigt, um an diesen Ort verschoben werden zu können.
3. Lass den Klienten/die Klientin sich an eine Zeit erinnern, in der er/sie selbst über diese Ressource verfügte und bitte ihn/sie, sich damit zu assoziieren.
4. Bitte ihn/sie, sich für diese Ressource eine Farbe vorzustellen.
5. Bitte ihn/sie, sich so stark wie möglich mit dieser Ressource zu assoziieren und sich vorzustellen, von der entsprechenden Farbe umgeben zu sein.
6. Bitte den Klienten/die Klientin, sich die schwierige Personifikation als Säugling vorzustellen und bitte ihn/sie mit dem Säugling in Kontakt zu treten. Sobald ein guter Kontakt hergestellt ist (er/sie spielt zuerst mit dem Baby oder gibt ihm Süßigkeiten oder Spielsachen), dann kann der Klient/die Klientin die Ressource auf das Baby übertragen.
7. Sobald der Klient/die Klientin sagt, dass die Fähigkeiten übertragen wurden, bitte ihn/sie, dem Baby dabei zuzusehen, wie es aufwächst, - so wie es aufgewachsen wäre, hätte es diese Ressource zur Verfügung gehabt.
8. Prüfe, ob die schwierige Personifikation den gewünschten Ort erreicht hat.

Falls nicht, füge weitere Ressourcen hinzu.

Falls ja, schließe die Übung ab.

Unterstützende Rahmensetzungen für den Transfer von Ressourcen auf die Personifikation von anderen Menschen:

Viele NLP-Techniken benutzen den Transfer von Ressourcen (Fähigkeiten). Oft wird eine Fähigkeit, die im Zusammenhang A benutzt wird, aber nicht in Zusammenhang B, von A nach B übertragen (innerhalb eines Menschen).

Im sozialen Panorama übertragen wir Ressourcen von mir als Person A, die die Fähigkeit hat, auf die Personifikation B, die diese nicht hat. Dieses Vorgehen beruht auf der Idee, dass der/die andere ein Teil von uns ist. Die Übertragung erfolgt deshalb in Wirklichkeit von uns selbst zu uns selbst.

Du überträgst deine Fähigkeit auf die unvollständige Kopie einer anderen Person, die du auf deiner internen Festplatte gespeichert hast. Die Kopie verbessert sich in deinem Kopf und macht dir keine weiteren Probleme mehr.

Das negative bzw. belastende Bild, das du von der anderen Person hattest, war nicht wirklich korrekt, ebenso wenig, wie das verbesserte Bild, das du jetzt hast. Es ist jedoch unerheblich, ob es korrekt ist oder nicht - der Punkt ist einfach, dass es dir jetzt besser geht.

Für Ärzte, die sich auf die Krankheit konzentrieren, ist es viel schwieriger, den Patienten zu heilen als für diejenigen, die sich den Patienten gesund vorstellen.

Wenn du glaubst, dass jemand etwas nicht kann, wird die Art, wie du mit ihm umgehst, ihn daran hindern, dir zu zeigen, dass er es kann.

Wahlmöglichkeit 5: Übertragung von Ressourcen mittels aggressiver Metaphern

Ab und zu – besonders wenn Hassgefühle eine Rolle spielen - stößt die Übertragung von Ressourcen auf eine Personifikation auf Widerstand. Der Klient neidet der Person die Ressourcen. Manchmal reicht es aus, zu erklären, dass die Ressourcen nicht wirklich auf die verhasste Person übergehen, sondern auf den Teil des Klienten, der das Individuum repräsentiert, d.h. die Personifikation. Häufig versteht der Klient/die Klientin diese grundlegende Unterscheidung jedoch nicht wirklich und dann ist es erforderlich, aggressive Metaphern anzuwenden.

Vortest: Finde einen Ort für die gehasste Personifikation. Prüfe die Gefühlsintensität mit Hilfe einer Zahl:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neutral

Hass

Phase 1: Stille Abreaktions-Technik (silent abreaction)

1. Stelle dir vor, dass du im Kino sitzt und der Film „(Name des Klienten)s Rache“ läuft.
2. Stelle dir vor, wie du den ärgerlichen Teil von dir zufrieden stellst, indem du die Person quälst und folterst ... Waffen, Geräusche, Gewalt.... und schau dir weiter den Film an, solange, bis es langweilig wird oder du anfängst, mit dem Opfer Mitleid zu haben.
3. Fahre nur dann mit Phase 2 fort, wenn du entweder Langeweile oder Mitgefühl hast.

Phase 2: Ressourcenübertragung in aggressiver Form

4. Frage, welche Ressource die verhasste Person braucht, damit sie im Klienten/in der Klientin Gleichgültigkeit hervorruft.
5. Bitte den Klienten/die Klientin, sich an eine Zeit zu erinnern, als er diese Ressource hatte und bitte ihn/sie, sich damit zu assoziieren.
6. Bitte den Klienten/die Klientin, innerlich diese Ressource so stark wie möglich zu erleben und sie mit einer Farbe zu verbinden. Bitte ihn/sie, sich mit dieser Farbe zu umgeben.
7. Schlage dem Klienten/der Klientin eine Laserpistole, ein Gewehr oder eine Kanone vor, mit der er seine Ressource und die Farbe, auf die schwierige Person schießen kann.
8. Prüfe, ob die Ressource ihr Ziel erreicht hat. Falls nicht, wende noch schwerere Artillerie an.

Wenn es mehrere fehlende Ressourcen gibt, wiederhole Schritt 4 – 7 für jede einzelne.

Phase 3: Überprüfung der Wirkung

Erkunde den neuen Ort für die gehasste Personifikation. Prüfe die Gefühlsintensität mit Hilfe einer Zahl:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Neutral

Hass

Immer noch nicht angekommen? Füge weitere Fähigkeiten hinzu.

Abschlussverfahren für eine einseitig verbesserte Beziehung

1. Bitte den Klienten, sich vorzustellen, dass er die Personifikation auf ihrem neuen Platz „festklickt“ und den alten Platz säubert.
2. Überprüfe die Ökologie, indem du fragst: „Welche Einwände gibt es gegen diese Veränderung?“ „Stelle dir vor, dass deine neue Beziehung zu dieser Person für den Rest deines Lebens anhalten wird. Was würdest du aufgeben?“ „Stelle dir vor, du triffst die Person und sie verhält sich in der gleichen alten Weise, wie würdest du reagieren?“ „Sei kreativ! Suche nach einem Einwand gegen diese Veränderung.“

Bilokationen auflösen

Bei einer Bilokation befindet sich das Bild derselben Person an zwei verschiedenen Orten des „Sozialen Panoramas“ des Klienten/der Klientin. Dies kann zwiespältige Gefühle und Widersprüche erzeugen.

1. Stelle den Klienten/die Klientin auf den gegenwärtigen Moment ihrer Lebenslinie. Bitte ihn/sie, sich mit dem Kontext zu assoziieren, in dem die Bilokation entstanden ist.
2. Finde beide Orte der Personifikation.
3. Der Klient/die Klientin soll nun ihre Lebenslinie von außen betrachten und die Zeit angeben (Alter), bevor die Bilokation entstanden ist (vor der Spaltung, vor dem inneren Konflikt).
4. Frage den Klienten/die Klientin, welche Ressource die Bilokation (die Spaltung, den inneren Konflikt) verhindert hätte.
5. Rufe diese Ressource dadurch hervor, dass du den Klienten/die Klientin bittest, sich mit einer Zeit in ihrem Leben zu assoziieren, als sie diese Ressource besaß und nutzte.
6. Bitte den Klienten/die Klientin, sich sehr stark mit dieser Ressource zu assoziieren und bitte ihn/sie, diese Fähigkeit seinem/ihrer jüngeren Selbst zu einem Zeitpunkt vor der Spaltung zu schicken.
7. Frage, ob der Klient/die Klientin spürt, dass das jüngere Selbst genug von dieser Fähigkeit erhalten hat. Ist die Antwort ja, dann bitte den Klienten/die Klientin, sich mit dem jüngeren Selbst zu assoziieren, zu erleben, wie sie die Ressource erhält und dann mit ihr aufwächst.
8. Sobald der Klient/die Klientin ins Jetzt zurückgekommen ist, teste, ob sich die Gefühle über die Personifikation geändert haben. Wo befindet sich diese jetzt?

Das Bewusstsein des Selbst erforschen

Im Modell des „Sozialen Panoramas“ konzentrieren wir uns auf das präverbale Bewusstsein des Selbst, das Bewusstsein über „mich“, das dem Sprachgebrauch voraus geht. Dies führt uns zu unserem sozialen Kern und hilft uns zugleich, der philosophischen Spekulation über die genaue Bedeutung von Begriffen wie „Identität“, „Selbst“, „Ego“ zu entgehen.

Da die Bewusstheit des Selbst immer da ist, bildet sie den ständigen Hintergrund der subjektiven Erfahrung eines Menschen. Diese Kontinuität führt zu einem hohen Grad an unbewusster Vertrautheit.

In anderen Worten: Wir sind immer wir selbst und das ist so normal, dass wir es erst wahrnehmen, wenn etwas falsch läuft.

Es ist schwierig, für unser „Selbst“ Worte zu finden, vor allem, weil es unserem sprachbasierten Bewusstsein unzugänglich ist. Wir müssen darauf zurückgreifen, uns vage und in Metaphern auszudrücken. Wenn wir nicht versuchen darüber zu sprechen, bleiben wir mit Gefühlen, Bildern und inneren Stimmen zurück, die das Selbstbewusstsein ausmachen.

Leiden hinsichtlich des eigenen Selbstbewusstseins resultieren häufig aus den folgenden Ursachen.

Allgemeine Ursachen von Problemene mit dem Selbstbewusstsein:

- a. Zweifel über die eigene Abstammung, Kultur und Bestimmung
- b. Mangelndes Selbstvertrauen, mangelnder Selbstrespekt oder Selbstwert in einem bestimmten Zusammenhang
- c. Übernahme von Rollen, die in dem konkreten Kontext nicht angemessen sind.
- d. Übernahme von widersprüchlichen Rollen im gleichen Kontext
- e. Unpassende Rollen, Positionen oder Identitäten in einem neuen Kontext
- f. Probleme im Rahmen von spiritueller Identifikation: mit dem Tod, mit Verstorbenen, mit Geistern und/oder Göttern.

Empfohlene Lösungsstrategien für die oben angeführten Punkte:

- a. Behandle diese Fälle mit dem „Familienpanorama“ (siehe unten) und „mische“ (siehe unten).
- b. Diagnostiziere außerdem die Umstände des schwachen Selbstausdrucks.
- c. Neuer Selbstentwurf und Identitätsveränderung
- d. Auflösen von Bilokationen
- e. Selbstentwurf, Identitätsmetaphern und Identitätsveränderung.
- f. Umgang mit Trauer, geteilten Orten und dem spirituellen Panorama

Allgemeine Richtlinien für die Erforschung des Selbstbewusstseins in einem bestimmten Kontext:

Die typische Selbsterfahrung besteht aus folgenden Komponenten:

- a. Zusammenhang (Kontext)
- b. Kinästhetisches Selbst
- c. Selbstverbindung
- d. Selbstbild

Vorgehensweise zur Auffindung des Selbstbildes:

1. Bestimme den Kontext, in dem eine Veränderung vorgenommen werden soll.
2. Bitte den Klienten/die Klientin, sich mit diesem Kontext zu assoziieren.
3. Lass den Klienten/die Klientin sich fragen: „Wer bin ich in dieser Situation?“ (ohne dass er eine Antwort zu geben braucht).
4. Bitte den Klienten/die Klientin, sein/ihr kinästhetisches Selbst zu lokalisieren.
5. Ziehe eine Linie vom kinästhetischen Selbst nach vorne und schau auf diese Linie.
6. Lass den Klienten sich fragen: „Wer bin ich in diesem Zusammenhang (Kontext)?“ Er braucht nicht zu antworten, aber er sollte auf jenen Ort im Raum deuten, wo sich das Selbstbild, das die Antwort beinhaltet, befindet.
7. Bestimme die Distanz, Augenhöhe und Blickrichtung dieses Selbstbildes.

Bezugspunkt des Selbstbewusstseins:

Wenn wir mit der Selbsterfahrung arbeiten, konzentrieren wir uns auf die Position des kinästhetischen Selbst, den Ort des Selbstbildes und die Verbindung zwischen den beiden.

In einem Training ist es lehrreich, von der derzeitigen Selbsterfahrung im derzeitigen Kontext zu arbeiten und von da aus einige Varianten auszuprobieren.

Es ist interessant, mit dem Ort des Selbstbildes zu experimentieren.

Stanislawski, der Erfinder des Methodenschauspiels (Method Acting), benutzte dies, um Rollen vollständig zu ändern. Nach jedem Schritt der folgenden Gruppenübung sollten wir uns fragen, ob wir es angenehm fanden oder nicht und warum.

1. Finde einen Ort für dein gegenwärtiges Selbstbild und kennzeichne ihn auf dem Boden.
2. Bitte die einzelnen Teilnehmer der Gruppe, ihre Selbstbilder jeweils 30 Meter weg zu bewegen und ca. 30 cm groß zu machen. Nenne es „weit weg und klein“.
3. Bitte sie, ihre Selbstbilder 50 cm von sich weg zu bewegen, sie 10 % größer als lebensgroß zu machen und ins helle Sonnenlicht zu stellen. Nenne das „nah, groß und hell“.
4. Bitte sie, die nahen, großen und hellen Selbstbilder genau unter ihren Körper zu bringen. Nenne es „in das Selbst assoziiert“.
5. Bitte sie, die Selbstbilder in eine Entfernung von 5 m zu senden und zweieinhalb Mal größer als lebensgroß zu machen. Nenne es „das souveräne Selbst“.
6. Bitte sie, sich fünf bis sieben Freunde als ihre persönliche Unterstützungsgruppe vorzustellen. Bitte sie, sich diese Gruppe hinter sich als Unterstützung und Ermutigung vorzustellen. Nenne dies „mit Unterstützung“.

Die enge Gasse:

Zwei Teilnehmer/innen stehen sich auf jeder Seite von zwei Stühlen, zwischen denen ca. 30 cm Abstand besteht, gegenüber.

Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin wählt, ohne es dem anderen zu sagen, eines ihrer Selbstbilder. Sie assoziieren sich mit dem jeweiligen Selbstbild und nicken dem andere zu, wenn sie fertig sind.

Sie gehen auf dem Weg zwischen den Stühlen - ohne zu sprechen - aufeinander zu und aneinander vorbei. Das machen sie drei bis vier Mal – jeweils mit verschiedenen Selbstbildern assoziiert. Danach tauschen sie sich über ihre Erfahrungen aus.

Diagnose einer schwachen Selbsterfahrung:

1. Kontext. Bestimme den maßgeblichen Kontext und lass den Klienten sich damit assoziieren.
2. Kinästhetisches Selbst: Wer bin ich in dem Kontext? Beachte den Ort des kinästhetischen Selbst.
3. Verbindung mit dem Selbstbild. Schau gerade aus vom kinästhetischen Selbst nach vorne und frage: "Wer bin ich hier?"
4. Selbstbild: Wo befindet sich das Selbstbild?

Variablen, die eine schwache Selbsterfahrung verursachen können:

- a. Fehlendes kinästhetisches Selbst
- b. Doppeltes oder dreifaches kinästhetisches Selbst
- c. Kinästhetisches Selbst außerhalb des Körpers
- d. Identifikation mit Gefühlen (kinästhetisches Selbst ist auf dem gleichen Platz wie das Gefühl)
- e. Kinästhetisches Selbst ist das gleiche wie das Selbstbild (sie sind nicht unterscheidbar)
- f. Fehlende Verbindung: das entscheidende Selbstbild ist nur ein dissoziiertes Bild.
- g. Fehlendes Selbstbild
- h. Ein sehr großes Selbstbild befindet sich in Konflikt mit einer kleineren Ausgabe
- i. Doppeltes oder dreifaches Selbstbild
- j. Das Selbstbild ist innen (dadurch entstehen Schwierigkeiten mit der strategischen Positionierung)
- k. Das Selbstbild ist kleiner als die Lebensgröße
- l. Das Selbstbild ist mehr als drei Meter vom kinästhetischen Selbst entfernt.
- m. Das Selbstbild entfernt sich nach einer Seite.
- n. Das Selbstbild schaut weg.
- o. Negatives Selbstbild: dies kann man daran erkennen, dass das Selbstbild, wenn man es näher heranbringt und vergrößert, negative Gefühle erzeugt.

Verbesserung des Selbstbildes durch direkte Suggestion:

Ausgehend von dem Wissen, dass ein Selbstbild mehr Selbstvertrauen, Selbstwert und Charisma hat, wenn es nahe, groß, auf der 12-Uhr Position und sehr hell ist, können wir den Klienten/die Klientin dazu auffordern, sich sein/ihr Selbstbild auf diese Weise vorzustellen.

Für ein fehlendes kinästhetisches Selbst oder Selbstbild müssen wir herausfinden, was in der Entwicklung des Klienten/der Klientin der Grund für das Fehlen ist.

Sobald es uns gelungen ist - egal auf welche Weise - dem Klienten/der Klientin eine stimmige Verbesserung seiner/ihrer Selbsterfahrung zu vermitteln, können wir das unten beschriebene Abschluss-Verfahren durchführen.

Wenn es sich als unmöglich für den Klienten/die Klientin erweist, eine stimmige Verbesserung seiner/ihrer Selbsterfahrung zu erreichen, müssen wir den Grund dafür herausfinden.

Mögliche Einflussfaktoren dafür sind:

- a. Begrenzende Glaubenssätze: der Klient/die Klientin glaubt aus irgendeinem Grund, dass es unmöglich ist (siehe: Arbeiten mit begrenzenden Glaubenssätzen: Vorgefertigte Ideen) ein besseres Selbstbild zu bekommen.
- b. Ein negatives Selbstbild (siehe: "Selbstdiagnose" oben)
- c. Bilokationen im Selbst (siehe: "Selbstdiagnose" oben)
- d. Geteilte Orte (beherrschende andere in oder neben dem Körper)

Allgemeines Abschlussverfahren nach der veränderten Selbsterfahrung:

1. Bitte den Klienten/die Klientin herauszufinden, in welchem Alter es nützlich und für ihn/sie vorteilhaft gewesen wäre, eine andere Selbsterfahrung zu machen.
2. Bitte den Klienten/die Klientin, sich selbst in einer Zeit vor diesem Alter vorzustellen und bitte ihn/sie, mit diesem jüngeren Selbst Kontakt aufzunehmen.
3. Bitte den Klienten/die Klientin, seinem/ihrer jüngeren Selbst eine verbesserte Selbsterfahrung zu lehren.
4. Sobald sein/ihr jüngeres Selbst dies gelernt hat, bitte den Klienten/die Klientin in sein/ihr jüngeres Selbst hineinzutreten und die verbesserte Selbsterfahrung zu erleben.
5. Bitte den Klienten/die Klientin, mit dieser neuen Selbsterfahrung aufzuwachsen.
6. Prüfe, ob es noch irgendwelche Einwände gibt.

Einschränkende Glaubenssätze erkennen und verändern

Unser Gehirn benutzt allgemeine Schlussfolgerungen, um unsere Landkarte der Wirklichkeit zu schaffen. Diese Schlussfolgerungen und Beobachtungen werden letztendlich zu Gewissheiten bzw. Glaubenssätzen (*beliefs*).

Philosophisch gesprochen besteht alles Wissen aus Glaubenssätzen. Auf dieser Grundlage ist es gerechtfertigt, eine Personifikation als einen Glaubenssatz darüber zu definieren, wer und wie jemand ist.

Bei der folgenden Technik ist es nicht notwendig dass der NLPler oder sein Klient/seine Klientin wissen, wie der begrenzende Glaubenssatz tatsächlich lautet. Normalerweise würde man das herausfinden, indem man fragt: „Was glaubst du?“. Wiederholt zu fragen: „Warum?“ ist auch sehr wirksam.

1. Bestimme das Ziel X, d.h. etwas, das der Klient/die Klientin tun möchte, aber nicht schafft (z.B. sein Selbstbild von einer Seite in die Mitte zu bewegen)
2. Bitte den Klienten/die Klientin, davon auszugehen, dass Ziel X von einer Entscheidung B blockiert wird, die er/sie irgendwann in der Vergangenheit getroffen hat. Es ist nicht nötig, zu wissen, was diese Entscheidung war. Es reicht anzunehmen, dass eine einschränkende Entscheidung die eigentliche Ursache für die Blockade ist. (Entscheidung B ist ein unbekannter, begrenzender Glaubenssatz.)
3. Lass den Klienten/die Klientin sein/ihr Unbewusstes nach der positiven Absicht Y hinter der Entscheidung B fragen.
4. Stelle sicher, dass beides - Ziel X und die positive Absicht Y - mit kurzen klaren Worten benannt werden.
5. Bitte den Klienten/die Klientin, sich die Samenzelle und die Eizelle vorzustellen, die er/sie einmal war.
6. Hilf dem Klienten/der Klientin, die folgende Frage zu beantworten: Welche Lektion muss die Samenzelle und die Eizelle vor der Empfängnis lernen, um für dich sowohl die Verwirklichung des Zieles X als auch das Gute der positiven Absicht Y in deinem Leben zu bewirken?

Wenn nötig kannst du ein paar Beispiele vorschlagen, etwa: „Du bist OK, so wie du bist“, „Vertraue deinem Gefühl“, „Sei du selbst“ etc.

7. Wiederhole die Frage von Schritt 6 mehrere Male, bis der Klient/die Klientin die Antwort hat. Lass den Klienten/die Klientin die Lektion kurz und klar wiedergeben.
8. Bitte den Klienten/die Klientin, dass er/sie seiner/ihrer Samenzelle und seiner/ihrer Eizelle diese Lektion auf eine Weise beibringt, die verdeutlicht, dass dieses Lernziel wichtiger als alles andere ist.
9. Prüfe, ob Samenzelle und Eizelle die Lektion akzeptieren und glauben können.
10. Falls nicht, gehe zurück und wiederhole das Verfahren mit der Samen- und Eizelle der Mutter und/oder des Vaters (demjenigen, der die Lektion nicht geglaubt oder nicht gelernt hat).
11. Sobald dies erfolgreich war, gehe zurück zur Visualisierung der Samenzelle und der Eizelle vor der Empfängnis des Klienten/der Klientin. Fahre damit nur fort, wenn beide Zellen die Lektion akzeptieren und glauben. Falls nötig, gehe zu den Großeltern oder weiter zurück.
12. Hilf dem Klienten/der Klientin, seine/ihre eigene Empfängnis und die erste Zelle zu visualisieren. Bitte ihn/sie, sich mit dieser ersten Zelle zu assoziieren und dem erwachsenen Selbst zuzuhören, wie dieses die Lektion wiederholt.
13. Sobald der Klient/die Klientin, in seiner/ihrer ersten Zelle die Wahrheit der Lektion vollständig glaubt, kann er/sie in das Hier und Jetzt aufwachsen.

Teste die Wirkung indem du den Klienten fragst: „Was hindert dich, Ziel X zu erreichen?“ (oder – für das obige Beispiel - prüfe, ob das Selbstbild jetzt im Zentrum bleibt).

Kurze Zusammenfassung:

1. Welche neue Lektion müssen die Samenzelle und die Eizelle lernen, um das Ziel zu erreichen?
2. Überzeuge sie von der Lektion, zuerst dissoziiert und dann assoziiert.
3. Wachse mit dem neu Gelernten auf und prüfe das Ergebnis.

Ein positives Selbstbild schaffen

Diese Methode beruht auf der Tatsache, dass jedes Selbstbild in Wirklichkeit eine Phantasiekonstruktion ist. Ein negatives Selbstbild ist nicht wahrer als ein positives, hat jedoch ungünstigere Konsequenzen. Daher scheint es erlaubt, das negative Bild durch ein positives auszutauschen.

1. Bitte den Klienten/die Klientin, an jemanden zu denken, den er/sie bewundert. Verstärke das Gefühl, indem er/sie die Person sehr nah visualisiert. Wenn das Gefühl sehr intensiv ist, kannst du es ankern (kinästhetischer Anker).
2. Benutze diesen Anker, um diese Bewunderung (Liebe, Respekt) auf das Selbstbild anzuwenden.
„Spüre die Bewunderung und wende es auf das Bild von dir selbst an, so dass du jetzt auch auf dich selbst mit Bewunderung blicken kannst“.
3. Gelingt dem Klienten/der Klientin dieser Schritt (das kannst du normalerweise anhand seiner/ihrer „Ausstrahlung“ erkennen), dann stelle sicher dass diese Erfahrung für eine Weile anhält (mindestens fünf Minuten).
4. Verbinde dieses neu geschaffene Selbstbild dann mit dem Kontext, in dem der Klient/die Klientin Schwierigkeiten mit dem negativen Selbstbild hatte.
5. Achte auf vorhandene Einwände. Diese weisen oft auf begrenzende Glaubenssätze über die eigene Identität hin.
6. Stabilisiere das positive Selbstbild, indem du es auf das jüngere Selbst auf der Lebenslinie überträgst und lasse den Klienten dann assoziiert mit dem positiven Selbstbild erwachsen werden.

Geteilte Orte auflösen

Zu geteilten Orten kommt es, wenn sich zwei Personifikationen teilweise oder vollständig am gleichen Ort befinden – z.B. wenn eine Tochter ihre Mutter in ihrem Körper spürt.

Probleme, die dabei auftreten, sind oft mit einem schwachen Selbst und einer Identitätsverwirrung verbunden. Das Ziel dieser Methode ist es, die Personifikation aus dem Körper des Klienten zu entfernen und nach außen zu verlagern. (Für mich ist das eine Art von „NLP-Exorzismus“).

1. Finde die Position der Personifikation relativ zum kinästhetischen Selbst des Klienten/der Klientin.
2. Unterstütze den Klienten/die Klientin irgendwie dabei (z.B. durch eine Änderung des Kontextes) eine sehr starke Selbsterfahrung (z. B. souveränes Selbst) zu erleben.
3. Frage den Klienten/die Klientin, welche Ressourcen die nicht zu ihm/ihr gehörende Personifikation benötigt, um den Körper des Klienten/der Klientin verlassen zu können. Lass ihn/sie ein starkes und assoziiertes Beispiel für diese Ressource erfahren.

4. Nun kommt ein entscheidender Schritt, der zwei gleichzeitige Aktivitäten erforderlich macht: Lass den Klienten/die Klientin die Ressourcen auf die Personifikation übertragen, während er/sie gleichzeitig das souveräne Selbstbild in seinen/ihren Körper aufnimmt.
5. Prüfe das Ergebnis, indem du fragst, wo sich die problematische Personifikation jetzt befindet. Danach ist es notwendig, einen sehr sorgfältigen Ökologiecheck zu machen. Gibt es Einwände und – falls ja - welche?
6. Bringe die veränderte Repräsentation mit der Ressource und der starken Selbsterfahrung vor den Zeitpunkt, an dem der geteilte Ort begonnen hat, auf die Lebenslinie. Lass den Klienten damit bis in die Gegenwart hinein aufwachsen.

Unterstützung herstellen

Indikation: Dem Klienten fehlt soziale Unterstützung.

1. Finde heraus, von wem oder von welcher Gruppe die Unterstützung kommen könnte. Vielleicht von den Eltern, Ahnen, Kollegen, Freunden oder anderen Menschen, die etwas mit dem Klienten/der Klientin gemeinsam haben.
2. Bitte den Klienten/die Klientin, diese Menschen in einer Gruppe zu visualisieren.
3. Bitte ihn/sie dann, diese Unterstützerguppe in einer Weise hinter sich zu stellen, die sich gut, richtig und stärkend anfühlt. (Hilf dem Klienten/der Klientin bei Bedarf auch, diese Unterstützung physisch zu erfahren, indem du deine Hände oder deinen Körper dazu nutzt.)
4. Bitte den Klienten/die Klientin, sich zusätzlich auch Worte und Gesten, durch die die Gruppe ihn stärkt und unterstützt, vorzustellen.

Mit Autoritätskonflikten umgehen

1. Bestimme zunächst deine Beziehung zu der Autoritätsfigur

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

gleichwertig

unterwürfig

2. Erwinnere dich an eine schlechte Erfahrung mit dieser Autoritätsperson. Spüre für einen Moment wieder die Gefühle von Einschüchterung, Unterwürfigkeit, Wertlosigkeit oder Scheu, die du mit dieser Person verbindest.

Sobald du diese Gefühle hast, überprüfe folgende Parameter:

- In welcher Richtung siehst du die Person? (Gib die Richtung an.)
- In welchem Abstand zu dir befindet sie sich? (Gib die Entfernung an.)
- Auf welcher Höhe befinden sich ihre Augen? (Gib die Höhe an.)

3. Bleib dir der Situation mit der Autoritätsperson bewusst und überprüfe nun:

- Wo in deinem Körper befindet sich dein kinästhetisches Selbst? (Gib den Ort an.)
- Folge einer vorgestellten Linie von deinem kinästhetischen Selbst nach vorne – in welchem Abstand befindet sich dein Selbstbild? (Gib die Entfernung an.)
- Wie groß ist dein Selbstbild im Verhältnis zu deiner wirklichen Größe? (Zeige die Größe mit deinen Händen an.)

4. Experimentiere nun mit den folgenden Veränderungen:

- Mach das Bild der Autoritätsperson niedriger. (Welche Wirkung hat das?)
- Bewege sie nach hinten, weiter weg. (Welche Wirkung hat das?)
- Bringe dein Selbstbild näher zu dir. (Welche Wirkung hat das?)
- Mache dein Selbstbild so leicht, dass es leuchtet. (Welche Wirkung hat das?)

5. Stelle dir vor, dass du dein jüngeres Selbst zu einer Zeit, bevor du die Autoritätsfigur kennengelernt hast, triffst. Lehre dein jüngeres Selbst die neue Art und Weise, die Autoritätsfigur und dich zu betrachten. Sobald du feststellst, dass dein jüngeres Selbst dies tun kann, assoziiere dich mit ihm und wachse mit dieser neuen Vision auf.

6. Gehe in die Zukunft und erlebe zukünftige Begegnungen mit der Autoritätsperson.

7. Test: Bestimme jetzt erneut deine Beziehung zu der Autoritätsperson:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gleichwertig

Unterwürfig

8. Gibt es irgendwelche Einwände gegen die Veränderung? Was verlierst du durch diese Veränderung?

Was passiert eigentlich, wenn du unter Unterwürfigkeit leidest?

Du identifizierst dich mit der Autoritätsperson. Du trittst gedanklich an ihre Stelle; du gehst in die zweite Position. Indem du das tust, bewertest du dich aus *ihrer* Perspektive.

- a. Auf diese Weise tritt das Selbstbild der zweiten Position an den Platz desjenigen der ersten Position. Du nimmst die Werte der Autoritätsperson an, versuchst, ihre Beweggründe zu erraten und ihre Wünsche zu erfüllen. Mit anderen Worten: du beginnst, dich so zu sehen, wie du denkst, dass dich die Autoritätsperson sieht und versuchst die Person zu sein, von der du denkst, dass die Autoritätsperson möchte, dass du sie bist. Du verlierst dich!
- b. Du bist scheu, stotterst, errötest und dein Herz schlägt schnell. Du atmest schnell, du kannst keinen Augenkontakt halten und hast einen Tunnelblick. Du bist in einer „Unterwürfigkeitsstrance“.
- c. Du bist unfähig, dich kreativ auszudrücken.
- d. Du gehorchst der Autorität - sogar entgegen deinem eigenen Interesse und trotz deiner Absicht, es nicht zu tun.
- e. Du gibst der Autorität ausschließlich positives Feedback. Du machst Komplimente, du bist loyal und versuchst zu gefallen.
- f. Du hast Angst vor Kritik oder Zurückweisung. Du möchtest von der Autoritätsperson belohnt und gelobt werden.
- g. Du schreibst dein unterwürfiges Verhalten besonderen Fähigkeiten der Autoritätsperson zu und indem du das machst, gibst du ihr Macht über dich. Du gibst ihr die Macht, die Beziehung zu kontrollieren.

Was passiert, wenn du unter deiner eigenen Autorität leidest?

- a. Du hast ein dauerhaft starkes kinästhetisches Selbst und du repräsentierst dein Selbstbild als groß. Möglicherweise ist dein Selbstbild in deinem Körper. Dann bist du ständig in der ersten Position, du bist möglicherweise unfähig, auf die zweite Position zu gehen und wirst möglicherweise auch von deinen Untergebenen immer wieder in die erste Position gedrängt. Sie machen das, indem sie dich ununterbrochen nach deiner Meinung, deinen Gefühlen und Ideen fragen. Verbal und non-verbal scheinen sie sich auf deine Werte, Wünsche und Gefühle zu fokussieren. Sie respektieren, loben und bewundern dich.
- b. Du erfährst ein angenehmes Gefühl von Macht, Selbstwert und Überlegenheit. Abhängigkeit von diesem angenehmen Gefühl kann jedoch zum Missbrauch anderer führen. Vor allem ergibt sich daraus die Tendenz, die anderen als niedriger stehende Wesen zu betrachten und sie sogar zu de-personifizieren.
- c. Du hast die unbegrenzte Freiheit, dich kreativ auszudrücken, sogar deine wildesten, unhöflichsten oder ordinärsten Äußerungen werden als Evangelium betrachtet.
- d. Du bekommst ständig positives Feedback in Form von Lächeln, Geschenken und dem Umstand, dass jeder höflich, unterwürfig und hilfsbereit ist.
- e. Du hörst niemals schlechte Nachrichten. Niemand traut sich, dir negatives Feedback zu geben. Du bist immer der letzte, der hört, dass die Dinge nicht gut laufen.
- f. Deine Kollegen sind nicht fähig, ihre ganze Verantwortung wahrzunehmen. Ihre Kreativität scheint blockiert und sie verlassen sich immer nur auf dich.
- g. Du hast keine intimen, gleichberechtigten Beziehungen mehr. Das verursacht soziale Desorientierung und Isolation. „Es ist einsam an der Spitze“. Es ist unmöglich, um psychologische Hilfe zu bitten, weil die Beziehung zum Psychotherapeuten notwendigerweise umgekehrt hierarchisch wäre. Nur einige wenige teure „Gurus“ oder jemand mit der Autorität des Papstes wären mögliche Beraterkandidaten. Entweder diese oder auch Menschen mit überhaupt keiner Macht - etwa Kinder oder Prostituierte.

- h. Du misstraust anderen Menschen und hast Angst, deine Macht zu verlieren („Führungskräfte-Paranoia“). Du fürchtest deine engsten Kollegen und besten Freunde am meisten – warten sie nur auf den richtigen Moment, um dich zu stürzen? Du solltest eigentlich mehrere, separate Geheimdienste haben, die sich gegenseitig überwachen.
- i. Du weißt nicht, woher deine Macht/Kraft kommt. Ist es der Druck deiner Anhänger, der auf dir lastet oder hast du sie durch deine eigenen Leistungen und Fähigkeiten erworben? Du versuchst das letztere zu glauben.
- j. Ein Konflikt entsteht zwischen deinem Selbstbild der ersten und zweiten Position: es gibt einen Gegensatz zwischen dem, der du selbst glaubst zu sein und dem, den deine Anhänger in dir sehen.

Re-Design der Identität

Das Ziel dieses Prozesses ist es, Rollen (Persönlichkeitsteile, alter egos) in einer Weise anzuordnen und zu verändern, die es dem Klienten/der Klientin erlauben, seine/ihre Ziele zu erreichen.

Frage den Klienten/die Klientin zunächst: *„Welche große Veränderung möchtest du in deinem Leben vornehmen?“*

Phase 1: Die Erkundung des Ist-Zustandes

1. Beginne mit der jetzigen Situation: *„Wer bist du hier und jetzt?“*

Lass den Klienten auf einem Stück Papier stehen (gegenwärtige Position des Selbst) und sich mit seinem gegenwärtigen Selbst assoziieren.

Untersuche dann das kinästhetische Selbst, das Selbstbild sowie die Verbindung zwischen den beiden.

2. Erforsche nun eine weitere Rolle (Selbst, Identität...), indem du den Klienten/die Klientin fragst: *„Ist dies alles was du bist? Bist du manchmal jemand anderes? Wer bist du noch?“*

Die Person benennt eine andere Identität, legt ein Blatt Papier auf den Boden - genau da, wo es sich richtig anfühlt - und schreibt den Namen der Rolle darauf. Dann stellt sie sich auf diesen Raumanker und assoziiert sich mit dieser anderen Identität.

Untersuche dann das kinästhetische Selbst, das Selbstbild sowie die Verbindung zwischen den beiden.

3. Suche nun nach anderen Rollen - immer von der jetzigen Position des Selbst (siehe Schritt 1) ausgehend.

Lass den Klienten ein Stück Papier für jede einzelne Rolle auf den Boden legen, prüfe das kinästhetische Selbst, das Selbstbild und die Verbindung zwischen beiden in jeder der Positionen.

Fahre damit weiter fort, bis die Person zufrieden ist und alle für sie wichtigen Rollen auf dem Boden liegen.

Phase 2: Neu-Design der Identität

4. Verändere jetzt die Orte der Rollen um das jetzige aktuelle Selbst herum und variiere die Selbstbilder solange, bis die beste Ausgangssituation für die gewünschte Veränderung vorliegt.

Prüfe aus der aktuellen Position des Selbst das Ergebnis der Arbeit und gehe assoziiert mit dem aktuellen Selbstbild in die Zukunft. Achte auf Einwände und passe das Design entsprechend an.

Die Veränderung der Identität

Nur selten kommt jemand in meine Praxis und bittet um eine Veränderung der Identität. Sehr viel häufiger wünschen die Klienten eine Veränderung ihres Verhaltens und Erlebens.

Diese Anliegen können jedoch fast immer in eine Veränderung der Identität übersetzt werden. Du kannst fragen: „*Wer wirst du sein, wenn du dieses Verhalten bzw. Erleben verändert hast?*“

Um dies umzusetzen, bedarf es einer Vorstellung von den Eigenarten und Merkmalen der Selbstrepräsentation. Wie erwirbt jemand eine Identität, die für die gegebene Rolle passend ist? Und wie trifft das Unbewusste der Person die entsprechende Wahl?

Ich gebe hierzu im Folgenden einige allgemeine Antworten, die im therapeutischen Kontext genutzt werden können:

- a. Normalerweise besitzen Individuen mehrere potentielle Identitäten in Form unbewusster gegenwärtiger Selbstbilder, von denen jedoch nur einige genutzt werden.
- b. Einige dieser ungenutzten Identitäten werden entweder niemals aktiv genutzt oder sie werden aktiv unterdrückt.
- c. Dies bedeutet, dass die selektive Aufmerksamkeit (ein Blockademechanismus des präfrontalen Cortex) benutzt wird, um diese ungeeigneten Rollen zu unterdrücken. Mit anderen Worten: die selektive Aufmerksamkeit wird dazu benutzt, diese unangemessenen Rollen auszuschließen. Ich vermute, dass dieses Geschehen zunächst bewusst initiiert und später automatisiert wird.

Kurz gesagt: Dir stehen potentiell mehrere mögliche Identitäten zur Verfügung, doch du unterdrückst diejenigen, die irgendwann einmal als ungeeignet markiert worden sind. Es ist sehr einfach, diese unterdrückten Rollen erneut zum Leben zu erwecken und sie „zu werden“.

Ein Beispiel soll dies veranschaulichen: Wenn du weißt, was ein psychiatrischer Patient ist - etwas, das Psychiater gut kennen - dann hast du die Fähigkeit, die Rolle eines solchen Patienten zu spielen. Würdest du dazu aufgefordert, könntest du tatsächlich die Rolle eines Patienten spielen. Viele Psychiater haben das entweder aus Spaß oder in Form eines Rollenspiels während ihrer Ausbildung gemacht.

Das Unterdrücken oder das Nutzen einer Rolle ist in der Regel vom jeweiligen sozialen Kontext abhängig. Die Tatsache, dass Psychiater die Identität von Patienten in ihrem Rollenrepertoire haben, bedeutet also nicht, dass sie automatisch zum Patienten werden, wenn sie ein Krankenhaus betreten.

Sie nehmen vielmehr die Rolle des Arztes ein und benutzen ihre potentielle Patientenidentität nicht, sondern unterdrücken diese. Sie nehmen quasi ihre Arztidentität in Betrieb - eine Wahl, die sie mit dem Kontext „Klinik“ verbinden. Man könnte also sagen, dass Ärzte „Ärzte“ spielen und Patienten „Patienten“. Würden sie jedoch – z.B. auf einer Party) - dazu aufgefordert werden, so könnten im Prinzip auch Patienten in der Lage sein, „Ärzte“ überzeugend darzustellen.

Die klinische Anwendung:

Offenbar besitzen Menschen also einen Mechanismus, der es ihnen erlaubt, ihre Identität zu regulieren. Dies geschieht über die Auswahl von Selbstbildern.

Ursprünglich sind Selbstbilder mit einem Kontext verbunden, sie sind darin verankert. Darüber hinaus wird diese Auswahl auch von den Submodalitäten der Selbstbilder beeinflusst, etwa von Größe, Helligkeit und Ort.

Ob ein Selbstbild genutzt wird oder nicht, ergibt sich aus dem Vorhandensein oder Nicht-Vorhandensein einer gefühlten Verbindung mit dem kinästhetischen Selbst. Wenn du dich mit dem Selbstbild verbunden fühlst, dann „wirst“ du es, sobald ein spezifischer Kontext das erlaubt.

Die Identität zu verändern bedeutet deshalb, aktive Veränderungen in diesem komplexen System vorzunehmen. Die entscheidende Frage hierbei lautet: Wie kannst du dies auf ökologische Weise tun?

Wer möchtest du sein?

Nimm zum Beispiel einen langjährigen Psychiatriepatienten, der wegen seiner Identität als Psychiatriepatient veränderungsresistent ist. Was braucht jemand wie er, um den Weg zu geistiger Gesundheit einschlagen zu können?

NLP hat uns gelehrt, dass das Gehirn ein Ziel braucht, also lautet die erste Frage: "Wer würdest du gerne sein?" Der Psychiatriepatient in unserem Beispiel könnte etwa gerne ein „normal funktionierender, unabhängiger Mensch“ sein. Sobald das festgestellt wurde, haben wir es mit zwei Konzepten des Selbst zu tun.

In diesem Beispiel gibt es den Patienten (A) und die unabhängige Person (B). Angenommen der Patient A hat über seine momentane Lebenssituation die Kontrolle (ein funktionierendes Selbstbild). Sein Selbstbild ist leicht, zentral, vorne, nah und verbunden mit dem kinästhetischen Selbst. Die unabhängige Person B ist möglicherweise verschwommen, klein, weit weg und nicht verbunden mit dem kinästhetischen Selbst.

Wir beginnen dann damit, dass wir diese beiden Selbstbilder dem Klienten klar und deutlich ins Bewusstsein rufen. Für manche Menschen kann das eine ganze Sitzung dauern.

Danach erforschen wir die Unterschiede in den dazu gehörenden sozialen Umfeldern. Wohin gehörst du als Identität A? Und wohin (und zu wem) gehörst du in der Zukunft, als Identität B?

Der Rest der Arbeit besteht in einem schrittweisen Austausch der Identitäten. Auf diese Weise wird das Selbstbild A unterdrückt und vom Klienten getrennt, dezentral und weiter weg positioniert, während das Selbstbild B seinen Platz einnimmt.

Muster des Identitätswechsels

Diese Methode wird kontextualisierend durchgeführt. Dabei kann der Kontext nur ein kleines Gebiet (z. B. Sport betreiben) oder aber einen ganzen Lebensbereich umfassen.

Der gewählte Kontext bestimmt, in welchem Umfang sich ein Mensch ändern wird.

1. Bestimme, was der Klient/die Klientin nicht länger sein möchte (= A)
2. Bestimme, was der Klient/die Klientin stattdessen sein möchte (= B)
3. Unterstütze den Klienten/die Klientin darin, detaillierte Selbstbilder für A und B an unterschiedlichen Orten zu visualisieren. Bitte ihn/sie, auch Menschen, die zu diesen Identitäten gehören, um die Selbstbilder herum zu gruppieren. (Dies sind dissoziierte Bilder des sozialen Panoramas um das Selbst herum.)
4. Verbinde das Selbstbild B mit der spirituellen logischen Ebene: *„Von welchem größeren Ganzen bist du ein Teil, wenn du B bist? Assoziiere dich für einen Moment mit B und in diese spirituelle Erfahrung.“* Dieser Schritt ist der Motor der Veränderung. Je mehr der Klient zu diesem innersten Kernzustand oder der spirituellen Ressource Zugang hat, umso größer ist die Motivation zur Veränderung.
5. Fordere den Klienten/die Klientin auf, das Selbstbild A aus dem Zentrum (12-Uhr-Position) zu entfernen, es dunkler zu machen, weiter weg zu schieben und sich von ihm zu trennen, indem er/sie die Verbindung durchtrennt. Fordere ihn/sie dazu auf, „Nein“ zu dem Selbstbild A zu sagen.

Sei zugleich für alle möglichen Einwände offen. Stelle sicher, dass sich alle Werte, Vorteile und positive Absichten von A an sicheren Orten in und um das Selbstbild von B positionieren lassen.

Modifiziere auch das Selbstbild B und nutze dabei alle – verbal wie nonverbal vorgebrachten - Einwände des Klienten/der Klientin, um sicherzustellen, dass nichts Wichtiges verloren geht.

6. Fordere den Klienten/die Klientin dann auf,

- B in das Zentrum zu bringen,
- eine gefühlte Verbindung mit dem Selbstbild B herzustellen und
- „Ja“ zu ihm zu sagen.

Heiße dabei jeden Einwand willkommen und nutze NLP - Techniken, um mit ihm umzugehen.

7. Test: Provoziere den Klienten/die Klientin, indem du sagst: *„Du bist A und bleibst A und wirst in diesem Zusammenhang niemals B sein.“* Die Reaktion des Klienten/der Klientin sollte daraufhin Protest sein.

8. Mache einen Future Pace mit der Identität B und führe B darüber hinaus als eine Ressource zeitlich zurück. Lasse den Klienten/die Klientin aufwachsen, als ob er/sie immer B gewesen wäre.

9. Stelle darüber hinaus die Frage: *„Welche neue Persönlichkeitseigenschaften hast du jetzt?“*

Bitte den Klienten, eine bedeutende Veränderung in seinem Leben zu machen, etwa andere Kleidung, anderen Schmuck, ein anderes Auto zu kaufen, sich mit anderen Farben zu umgeben, oder – je nach Zielvorstellung und Lebenssituation - auf der anderen Seite des Bettes zu schlafen, den Arbeitsplatz zu wechseln, zu heiraten oder sich scheiden zu lassen ...

Die Analyse und Veränderung des „Familienpanoramas“

Im Folgenden findet sich eine Anzahl von Techniken, die zusammen oder getrennt benutzt werden können. Der Indikator für deren Anwendung sind tief verwurzelte, unerwünschte Muster des sozialen Erlebens und Verhaltens, von denen wir vermuten, dass sie in der frühen Kindheit entstanden sind.

Die Bestimmung unerwünschter Eigenschaften:

1. Frage den Klienten/die Klientin: *„Welches Erleben und/oder Verhalten im Zusammenhang mit anderen Menschen, das dir bei deiner Entwicklung im Weg steht, wird von dir immer und immer wieder wiederholt?“* (Beispiele: Ich nehme immer die Schuld auf mich. Ich vermeide Konflikte. Ich unterschätze mich. Ich neige dazu, Macht zu missbrauchen.)
2. Bitte den Klienten/die Klientin eine für das Problem typische Referenzsituation zu finden, anhand derer du zu einem späteren Zeitpunkt die erfolgte Veränderung überprüfen kannst. Frage ihn/sie: *„In welcher Situation reagierst du typischerweise auf diese Weise? Beschreibe, in welcher Situation und wie intensiv du das unerwünschte Erleben und Verhalten fühlst.“*

Regression in die frühe Kindheit:

3. Bestimme das Alter (in der Regel 5-6 Jahre), in dem du das „Familienpanorama“ überprüfen möchtest.
4. Lass den Klienten/die Klientin an eine besondere, aber nach Möglichkeit emotional neutrale Erinnerung aus dieser Zeit denken. Gib dieser Erinnerung einen Namen (z.B. im Garten spielen).
5. Lass den Klienten/die Klientin sich so intensiv wie möglich mit diesem Alter, der Situation und der Erinnerung (im Garten spielen) assoziieren. Hilf dem Klienten/der Klientin, sich an so viele Details wie möglich zu erinnern (VAKOG-Trance). Ankere diese Regression mit einem Schlüsselwort (im Garten spielen).
6. Bitte den Klienten/die Klientin, das Erleben dieses Alters stabil zu halten und in seiner/ihrer Vorstellung einen Ort zu finden, an dem er/sie völlig alleine sein kann und an dem keine anderen Menschen sind (alternativ: „leeren mentalen Raum“ um sich entstehen zu lassen).
7. Sobald der Klient/die Klientin an einen solchen Platz denkt (z. B.: alleine auf einer Wiese) und hilf ihm/ihr, sich – z. B. als fünfjähriges Kind - dorthin zu bewegen. *„Du bist 5 Jahre alt, du hast im Garten gespielt und nun bist du alleine unter dem Apfelbaum.“*
8. Während der Klient/die Klientin dort ruhig steht, bitte ihn, an alle Menschen zu denken, die er (in diesem Alter) kennt.

Das Familienpanorama erkunden:

9. Bitte den Klienten/die Klientin, dann nacheinander alle wichtigen Familienmitglieder auftauchen zu lassen. Frage zum Beispiel: *„Laß jetzt Person X (z.B. deine Mutter, ...) auftauchen und achte darauf, wo sie in deinem Geist auftaucht.“*

Lass den Klienten/die Klientin jedes Mal den Ort, die Augenhöhe und die Blickrichtung bestimmen. Notiere alle Personifikationen, die gefunden wurden, und mach eine Skizze der Positionen und Eigenschaften aller Personifikationen. Du kannst auch für jede Personifikation Zettel auf den Boden legen oder Gegenstände oder Menschen als Stellvertreter nutzen.

10. Sobald du Eltern, Geschwister und Großeltern gefunden hast, frage danach, ob irgendeine weitere Person zu dieser Zeit eine wichtige Rolle in der Familie gespielt hat. Finde auch alle anderen Personen, die bedeutsam, aber nicht da waren – sei es, weil sie gegangen, verstorben oder ausgewandert sind, verbannt oder abgetrieben wurden oder eine Fehlgeburt waren. (Auch metaphorische Personifikationen, etwa „die Firma“, „der Chor“, „das Auto“, „die Partei“, Idole, Götter und Geister können bedeutend sein.)

Variante 1 – Das „Familienpanorama“ über Ressourcentransfers verändern:

Fehlende Ressourcen für die Vorfahren finden:

Du hast das frühe Familienpanorama mit dem Klienten zusammen abgebildet und solltest jetzt die nötigen wichtigen Ressourcen, die einen Unterschied bewirken, auf die Personifikationen der Ahnen übertragen. Es hat sich hier als hilfreich erwiesen, drei Generationen zurückzugehen, um eine neue Wirkungskette in der Vergangenheit zu schaffen. Die größte Flexibilität für eine alternative Familiengeschichte wirst du dann finden, wenn du mit jenen Ahnen beginnst, von denen der Klient überhaupt nichts weiß: häufig sind das die Urgroßeltern.

11. Frage den Klienten/die Klientin, ob er/sie seine/ihre Verbindung zwischen seiner frühen Familiensituation und seinen unerwünschten Eigenschaften sehen kann. Es lohnt sich nur dann weiterzumachen, wenn er/sie einen Zusammenhang erkennt.
12. Bitte den Klienten/die Klientin die Familienmitglieder anzugeben, deren Schwächen verantwortlich dafür sind, dass er/sie das unerwünschte Verhalten entwickelt hat.
13. Falls der Klient/die Klientin dabei eine Schwester oder einen Bruder benennt, dann versuchen wir über Fragen einen der Elternteile zu erreichen. Wir fragen: *„Wie oder durch wen ist dein Bruder oder deine Schwester so schwach geworden?“* Wir können nur fortfahren, wenn die Unzulänglichkeit Teil eines erwähnten Elternteils ist. Wenn dies nicht passiert, dann ist es besser, das Familienpanorama mit einem Helfergeist (siehe unten) zu verändern.
14. Wurde ein Elternteil ausgewählt, dann stellen wir die folgende Frage: *„Welche Ressource fehlt dem Elternteil?“*
15. Nenne diese Ressource X (Anmerkung: Es ist möglich, dass mehrere Fähigkeiten genannt werden).
16. *„Warum hat der Elternteil die Ressource X niemals gehabt?“* Diese Frage dient dazu, den Klienten/die Klientin noch eine Generation weiter zurück zu führen. Das hast du erreicht, sobald der Klient/die Klientin sagt, dass dies aufgrund einer fehlenden Fähigkeit des Großvaters/der Großmutter geschah.
17. Frage dann: *„Welche Fähigkeit fehlte dem Großvater/der Großmutter, deren Fehlen dazu geführt hat, dass er/sie seinem/ihrer Kind die Fähigkeit X nicht beibringen konnte?“* Diese Frage bringt uns zu der Ressource, die dem Großvater/der Großmutter fehlte: Ressource Y.

Äußere Gründe, die die Vorfahren scheinbar vom Lernen der Fähigkeit abgehalten haben, umgehen:

Hat der oben beschriebenen Suchprozess dazu geführt, dass ein äußerer Grund (etwa „Armut“, „der Krieg“, ...) als Ursache dafür genannt wird, dass der Ahne/die Ahnin nicht in der Lage gewesen ist, eine bestimmte Fähigkeit zu erlernen, dann benutzen wir die folgenden Schritte: (ab Schritt 16)

„Warum hat dieser Vorfahre/diese Vorfahrin die Ressource X nicht erworben?“

- a) Stelle dir vor, die Antwort lautet: „wegen des Krieges“.
- b) Dann fragen wir den Klienten: *„Kannst du dir vorstellen, dass irgendwo in der Welt eine, deinem Vorfahr ähnliche Person gelebt hat, die trotz des Krieges in der Lage war, die Fähigkeit X zu lernen?“*
- c) Die Antwort lautet üblicherweise „Ja“.
- d) Dann fahren wir mit der Frage fort: *„Welche Fähigkeit würde eine ähnliche Person haben, die dein Vorfahre nicht hatte?“*
- e) Die Antwort darauf wird die Fähigkeit Y sein.

18. *„Warum hat der Großvater/die Großmutter die Ressource Y niemals gehabt?“* Diese Frage führt uns noch eine Generation zurück, zu den Unzulänglichkeiten der Urgroßeltern.

19. „Welche Ressource bräuchte der Urgroßvater/die Urgroßmutter, um seinem /ihrem Kind die Fähigkeit Y zu geben?“ Diese Frage bringt uns zur Ressource Z, der Fähigkeit, die dem Urgroßvater/der Urgroßmutter fehlt.

Wir nutzen dann die Ressource Z als eine Ressource, die wir auf den bedürftigen Urgroßelternteil - zu einer Zeit als er/sie noch ein Kind war - übertragen.

Hinweis: Falls mehr als eine Ressource fehlt, kannst du versuchen, alle fehlenden Ressourcen in eine Ressource zu bündeln, indem du fragst: „*Gab es je eine Zeit in deinem Leben, indem du die A, B und C alle gleichzeitig erlebt und benutzt hast?*“ Diese Fähigkeiten können dann aufgerufen und geankert werden. Danach können sie alle zusammen auf den Ahnen/die Ahnin übertragen werden, die sie benötigt.

Falls es mehrere Fähigkeiten gibt und der Klient sie niemals gleichzeitig benutzt hat, können wir sie einzeln aufrufen und übertragen. Dazu benutzen wir auditive und interne visuelle Anker.

Wenn wir die Ressourcen auf den Ahnen übertragen, bitten wir den Klienten, als sein gegenwärtiges Selbst, zunächst, mit dem Vorfahren als einem Kind Kontakt aufzunehmen. Es ist wichtig, dass der Vorfahre so deutlich visualisiert wird, dass eine Personifikation geschaffen wird, die für den Klienten wirklich „lebendig“ ist.

Stelle sicher, dass der Klient die Ressourcen aus einer intensiven Assoziierung mit einem eigenen Referenzbeispiel überträgt. Frage ihn, ob die Ressourcen ihr Ziel erreicht haben. Der Klient ist normalerweise darüber sehr sicher.

Eine alternative Familiengeschichte kreieren:

Der Ahne/die Ahnin hat nun die Fähigkeiten erhalten, die er/sie benötigt hätte. Nun ist es wichtig, den Klienten/die Klientin dabei zu unterstützen, in seiner/ihrer Vorstellung eine Reise durch die Zeit bis hin zu dem Familienpanorama seiner frühen Jugend (zum Alter von 5 Jahren) zu machen.

Dafür haben sich einige Leitlinien als hilfreich erwiesen (die Reihenfolge ist willkürlich):

- a. Lass den Klienten/die Klientin dissoziiert bleiben, während er/sie die Zeit bis zu seiner/ihrer eigenen Empfängnis beobachtet. Ab diesem Zeitpunkt sollte sich der Klient/die Klientin in den Mutterbauch assoziieren und sein/ihr Leben assoziiert erfahren.
- b. Strukturiere diese Zeitreise durch die Vorstellung wie die jeweiligen Partner (Urgroßeltern, Großeltern, Eltern) einander begegnen, wie die Kinder empfangen und geboren werden. Nimm den Augenblick kurz vor dem ersten Treffen (z.B. Großvater und Großmutter). Bereichere dieses Treffen durch die neu vorhandenen Ressourcen.
- c. Daraus können neue Hochzeits- und Babybilder entstehen, die die neue Familiengeschichte konkretisieren und ausbauen. Hilf dem Klienten/der Klientin, diese veränderte Situation als alternative und reale Möglichkeit wahrzunehmen.
- d. Stelle sicher, dass alle maßgeblichen Erwachsenen und Kinder die Wirkungen dieser Ressourcen teilen. Was für eine Atmosphäre wird durch diese Ressourcen in der Familie geschaffen? Zu Weihnachten? In der Schwangerschaft, bei der Geburt oder dem Verlust eines Kindes? Gib genügend Zeit und Raum, diese neuen Eindrücke festzuhalten und ermutige den Klienten/die Klientin, sich über die positiven Gefühle zu freuen und sie zu genießen. (Erkläre dem Klienten/der Klientin, welchen Zweck die alternative Familiengeschichte hat. Indem er/sie sich seine/ihre Familie ohne wirkliche Mängel vorstellt, lernt der Klient/die Klientin ab jetzt so zu leben, als ob er von dieser gesunden und unterstützenden Familie abstammen würde.

Variante 2 - Das „Familienpanorama“ mit einem Helfergeist verändern

Diese Variante wurde von Wolfgang Walker (NLP Berlin-Brandenburg) entwickelt. Sie ist eine schnellere Möglichkeit, das „Familienpanorama“ zu verbessern. Die „Helfergeist“-Methode kann auch für alle anderen

Veränderungsarbeiten an „Sozialen Panoramen“ genutzt werden. Die einzige Voraussetzung ist, dass der Klient diese Arbeitsweise akzeptiert.

Wir beginnen mit dieser Variante: wenn alle Orte der Personifikationen des „Familienpanoramas“ bestimmt sind (nach Schritt 10). Der Klient/die Klientin erlebt ihr Familienpanorama assoziiert mit aus der Mitte des Panoramas.

11. Bitte den Klienten/die Klientin, sich vorzustellen, 200-300 Meter über dem Team- oder dem Familienpanorama zu schweben.
12. Lass ihn/sie aus dieser Höhe auf das Panorama herunterblicken.
13. Bitte ihn, einen Helfer zu rufen, der ein größeres Verständnis von zwischenmenschlichen Beziehungen hat.
14. Bitte ihn, diesen Helfergeist zu beschreiben und zu überprüfen, ob sie dem helfergeist vertrauen können.
15. Lass den Klienten seinen Helfergeist fragen, ob dieser bereit sei, hinunterzugehen und das „Familienpanorama“ so zu verändern, dass das Problemmuster verschwindet und zurückzukommen, wenn er damit fertig ist.
16. Sobald der Helfergeist zustimmt, sollte der Klient eine weiße Wolkendecke zwischen sich und das Panorama schieben, so dass er nicht sehen kann, was der Helfergeist tut.
17. Dann wartet er ab. Der Therapeut rede einfach mit dem Klienten/der Klientin oder überlässt diese/n sich selbst, bis der Helfergeist zurück ist und sagt, ob es gelungen ist oder nicht.
18. Sobald das Panorama verbessert wurde, kann der Klient/die Klientin wieder in das Panorama zurückkehren.
19. Prüfe assoziiert, wie sich die Positionen verändert haben.

Danach kann die Ökologie überprüft werden. „Jetzt alle Einflüsse gleichzeitig erleben“ oder „Stabil in verschiedenen Situationen“ kann benutzt werden, bevor mit dem Future Pace fortgefahren wird.

Eine weitere Möglichkeit des Ökologie-Checks für ein soziales Panorama:

Es ist wichtig, dass jede Veränderung innerhalb des „Sozialen Panoramas“ eines Menschen positiv und dauerhaft sind. Die folgenden Leitlinien müssen bei dieser Arbeit befolgt werden:

- a. Weil Personifikationen Teile des Klienten/der Klientin sind, kann der reinste Ökologietest dadurch gemacht werden, dass er sich in die jeweiligen Personifikationen assoziiert (Wahrnehmungspositionswechsel in die zweite Position). *„Wie fühlt es sich für dich an, wenn du sie oder er bist?“*
- b. Dabei ist es hilfreich, das „Soziale Panorama“ mit Hilfe von Raumankern so im Raum auszulegen, dass sich der Klient von einer Personifikation zur anderen begeben kann.
- c. Papierblätter funktionieren gut als Anker für einzelne Personifikationen. Schreibe auf jedes Blatt Papier den Namen der Personifikation und markiere die Richtung, in die sie/er schaut. Auch die Augenhöhe ist wichtig.
- d. Ein positiver Ökologietest von veränderten Personifikationen ergibt sich dann, wenn alle entscheidenden Personifikationen mit ihrer eigenen Position und mit der Position der anderen zufrieden sind.
- e. Wenn irgendein Einwand auftaucht oder es eine Menge Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen gibt, dann ist es ratsam, den betroffenen Personifikationen weitere Ressourcen hinzuzufügen.

Stabilisierung und Überprüfung des Ergebnisses:

„Jetzt alle Einflüsse gleichzeitig erleben!“

Dieses Verfahren dient dazu, eine Gruppe veränderter Personifikationen in ein stabiles Ganzes zu verschmelzen, etwa ein Team oder eine Familie.

Dies sollte erst getan werden, nachdem sich die neuen Positionen der Familie als stabil erwiesen haben.

1. Bitte den Klienten/die Klientin, die emotionale Qualität seiner/ihrer Beziehung mit jedem Mitglied der Familie assoziiert zu erkunden. Bitte ihn/sie, jeder Beziehung ein Schlüsselwort zu geben und schreibe diese Prädikate auf.
2. Lies dem Klienten/der Klientin die Namen mit ihren jeweils zugehörigen Schlüsselworten vor - mit zunehmender Geschwindigkeit. Wiederhole dies in unterschiedlicher Reihenfolge, so dass alle Beziehungen gleichzeitig als ein ganzheitliches Gefühl wahrgenommen werden. Z.B.: „Chris Zuneigung, Bill warme Aufmerksamkeit, Peter Liebe, etc. etc.“

Stabilisierung über unterschiedliche Kontexte hinweg:

Der Klient/die Klientin besitzt nun ein stabiles, verbessertes und ökologisches „Familienpanorama“ und ist immer noch im Regressionsalter (5-6 Jahre alt) assoziiert.

1. Lass den Klienten/die Klientin (als 5-Jährige/n) einen Ausflug machen. Zum Beispiel „zum Spielplatz“. Schlage vor, dass ihr miteinander zu diesem Ausflug aufbricht, Hand in Hand.
2. Bitte den Klienten/die Klientin für einen Moment (z.B. während er/sie im Sandkasten sitzt) ein deutliches Bild des verbesserten „Familienpanoramas“ zu visualisieren. Wiederhole dies mit ungefähr fünf weiteren Ausflügen. Denk an „Schwimmbad“, „das Zuhause eines Freundes“, „Spielzeugladen“ etc.
3. Wenn der Klient/die Klientin ganz sicher ist, dass er/sie ein neues Familienpanorama deutlich im Kopf hat, dann ist die Arbeit beendet.

Eine Familienpanoramasitzung beenden:

Nach der oben beschriebenen Stabilisierung über unterschiedliche Kontexte hinweg muss der Klient/die Klientin dann in seiner Imagination bis in die Gegenwart aufwachsen.

1. Lass den Klienten/die Klientin assoziiert und mit dem neuen Panorama im Kopf bis in die Gegenwart aufwachsen.
2. Beobachte aufmerksam, ob irgendwelche Hindernisse auf dem Weg auftauchen und frage ihn/sie, wie es gewesen ist.
3. Prüfe das Ergebnis, indem du nach dem problematischen Erleben und Verhalten in der bei Schritt 2 benannten Referenzsituation fragst. Ist jetzt etwas anders? Und wenn ja, was?

„Mischen“ - das Individuum und die Gruppe

Gruppen werden im „Sozialen Panorama“ als Anhäufung von „Personifikationen“ abgebildet. Wenn eine Gruppe als Einheit gesehen wird, dann visualisieren Menschen diese Einheit als Gruppenpersonifikation (Z.B.: „Kapitalisten denken...“ – ganz so, als seien „die Kapitalisten“ eine einzige Person).

Das menschliche Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe ergibt sich aus jener mentalen sozialen Konstruktion, in der der Ort des kinästhetischen Selbst und die Gruppenpersonifikation eine zentrale Bedeutung haben.

Für die Arbeit mit Beziehungen zwischen Individuen und Gruppen (über Themen wie etwa „Zugehörigkeit“, „Wunsch nach Zugehörigkeit“, „fehlende Zugehörigkeit“) sind die folgenden Prinzipien nützlich:

- a. Ob sich jemand als dazugehörig fühlt oder nicht, hängt davon ab, wo sich sein kinästhetisches Selbst befindet. Ist es innerhalb oder außerhalb der Grenzen einer Gruppe?
- b. Ein Grund für Schwierigkeiten mit Zugehörigkeit kann ein Unterschied in der Augenhöhe zwischen dem Individuum und der Gruppe sein.
- c. Ein anderer Grund kann die Entfernung zwischen dem Individuum und der Gruppenpersonifikation sein.
- d. Eine eigene, bekannte Gruppe kann als Referenzerfahrung für „Zugehörigkeit“ benutzt werden. Die meisten Klienten können sich leicht so eine Gruppe um sie herum vorstellen.
- e. Sobald ein (Augen-)Höhenunterschied ausgeglichen wurde, kann die Gruppe, zu der die Person dazugehören möchte, um die eigene bekannte Gruppe herum positioniert werden. Manchmal kann das nicht gemacht werden, weil einer der zwei Gruppen bestimmte Fähigkeiten fehlen: diese müssen dann zuerst übertragen werden.
- f. Manche Klienten beginnen gleich, die beiden Gruppen zu mischen (die eigene, bekannte Gruppe und die Gruppe, die darum herum gestellt wurde), bis kein bemerkbarer Unterschied mehr besteht (das ist Vermischung).
- g. Während des Prozesses ist es natürlich wichtig, dass man ein wachsames Auge auf die Ökologie richtet.

Das spirituelle Panorama

Das soziale Panorama besteht nicht nur aus lebenden Personen.

Personifikationen können auch tote Menschen, Geister, Götter, Gespenster und virtuelle Idole sein. Auch Personifikationen von Dingen führen oft über Puppen oder Idole hinaus – Autos, Boote, Kameras und Computer werden häufig als soziale Einheiten behandelt (besonders wenn sie nicht funktionieren). Soziale Abstraktionen wie „Sozialismus“, „der Staat“, „die Wirtschaft“ oder „der Markt“ werden häufig als menschenähnlich visualisiert und beschrieben.

Wenn wir vom spirituellen Panorama einer Person sprechen, sprechen wir von der Landkarte jener Personifikationen, die gestorbene Menschen repräsentieren.

Spirituelle Erfahrungen:

In prähistorischer Zeit haben Menschen die heilenden, integrierenden und Streit lösenden Eigenschaften von intensiven Erfahrungen auf höchster Abstraktionsebene anerkannt – das, was wir „spirituelle Erfahrungen“ nennen. Diese Erfahrungen haben außergewöhnliche Submodalitäten.

Im sozialen Panorama unterscheiden wir zwischen:

- personifizierten und nicht personifizierten spirituellen Erfahrungen (Wesen oder nicht?)
- kollektiven und individuellen spirituellen Erfahrungen (Alleine oder im Rahmen einer Gruppe?)

Trauer:

Wenn jemand, den wir kennen, stirbt, können wir ihn wegen der Beschränkungen unseres Gehirns nicht vollständig aus unserem „Sozialen Panorama“ auslöschen. Die Erinnerung bleibt. Es ist jedoch wesentlich für die Überlebenden, zwischen lebendig und tot unterscheiden zu können.

Wenn jemand stirbt, ist es daher nötig, die Submodalitäten seiner Personifikation so zu verändern, dass er oder sie sofort als „verstorben“ erkennbar ist.

Dies erfolgt üblicherweise dadurch, dass man die Personifikation schwächer macht, ihren Kontakt mit der Erde lockert oder sie durchsichtig macht.

Wenn eine tote Person Teil des intimen Kreises von jemandem war, besonders dann, wenn sie den wichtigsten Platz eingenommen hat, ist die Verlegung der Personifikation an einen geeigneten „Toter-Geliebter-Ort“ nicht immer einfach. Dieser geeignete Ort kann sich auch innerhalb des Körpers des Klienten auf einer – vom Ort der Lebenden deutlich unterschiedenen (vielleicht tieferen) - Ebene des „Sozialen Panoramas“ befinden. Er ist dann richtig, wenn er als angenehm und gut erlebt. Schwierig ist es, wenn sich ein Verstorbener noch auf der mentalen Ebene der Lebenden befindet: dort kann er den Handlungsspielraum des Klienten verengen. So kommt es etwa häufig zu Bilokationen, bei denen sich ein Teil der toten Personifikation noch im intimen Kreis und der andere zum Beispiel im „Himmel“ befindet (weit weg und hoch in der Luft).

Aus Sicht des gerade Beschriebenen können wir Trauertherapie als das Verschieben der toten Person an den geeigneten Ort ansehen.

Aufgrund des großen Einflusses von Kultur und Religion auf das, was als geeigneter Ort angesehen wird, müssen wir zunächst herausfinden, was dies für den Klienten heißt.

Was gut funktioniert:

Finde den Ort einer friedlichen toten Person (z.B. des Großvaters). Bewege die Personifikation der problematischen toten Person mehr oder weniger zu demselben Ort und arbeite dann mit allen Einwänden, die entstehen.

Götter und Geister:

Soziale Kognitionen sind ein Teil der Sozialpsychologie, während für viele Menschen Götter und Geister mit „übernatürlichen“ Dingen zu tun haben. Im Modell des „Sozialen Panoramas“ sehe ich solche Phänomene schlicht als Teil der subjektiven sozialen Erfahrung, was oft auf Widerstand stößt.

Menschen sträuben sich, Spiritualität zu „psychologisieren“. Diese Einstellung ist verständlich: das „Psychologisieren“ nimmt der Spiritualität den übernatürlichen Charakter, der ihnen unter anderem auch die Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod gibt.

Dann wieder gibt es Menschen, die sich selbst als einzigartige Spiritualitätshändler inszenieren: sie sehen und präsentieren sich als eine Art „Auserwählte“, da sie glauben, dass sie eine größere Verbindung mit höheren Dingen, Göttern oder Geistern haben als der Durchschnitt. Häufig bestreiten sie ihren Lebensunterhalt über diese einzigartige Beziehung mit spirituellen Dingen. „Psychologisieren“ (oder „Anthropologisieren“) nimmt ihnen ihre Autorität und die Legitimität ihres Einkommens.

Ein Teil der Menschen, die eine psychologische Erklärung für spirituelle Phänomene verwerfen, entwickelt eine sehr ausgeklügelte, kreative metaphorische Begründung, die zeigt, dass Psychologen entweder unmoralisch oder rückständig sind.

Andere wiederum erkennen die Bedeutung der Psychologie an und verstehen, dass beides seine Berechtigung hat: das konstruktive „Psychologisieren“ (z. B. die Befreiung von einem strafenden und unterdrückenden Gottesbild) und das Wissen darum, dass nicht alles, was auf der Erde und im Universum geschieht, wissenschaftlich erklärbar ist.

Besessenheit:

Das Konzept der „Besessenheit“ existiert in fast allen Kulturen. Es besagt, dass ein Geist (*spirit*) die Kontrolle über eine Person übernimmt oder diese – in der Regel zu deren Nachteil - beeinflusst. Dieser Auffassung zufolge verliert die Person auf diese Weise die Kontrolle über sich.

Die Parallele zur Teile-Arbeit im NLP wurde an früherer Stelle diskutiert: Teile und Personifikationen sind - (psychologisch-)technisch gesprochen - dasselbe. Sie unterscheiden sich nur äußerlich (formal) durch die unterschiedliche Zuschreibung (zum Selbst oder zum Anderen).

Im Modell des „Sozialen Panoramas“ treffen ich folglich folgende Unterscheidungen für Besessenheit:

- a. Freiwillige – unfreiwillige Besessenheit.
- b. Kurze – lange Besessenheit
- c. Kontrollierte – unkontrollierte Besessenheit
- d. Unbegrenzte – kontextbezogene Besessenheit
- e. Befähigende – krankhafte Besessenheit

Wir können das Phänomen der „Besessenheit“ dabei als „Identifikationsphänomen“ verstehen: die Personifikation des Geistes befindet sich dabei im Körper und/oder am Ort des kinästhetischen Selbst des Betroffenen. Weil der Geist bedeutender repräsentiert ist als das Selbstbild, geht der Mensch entsprechend dem Gesetz der bestimmenden Personifikation in die zweite Position mit dem Geist.

Wesentlich ist hierbei folgendes:

- a. Die relative Größe und Nähe des personifizierten Geistes und des Selbstbilds.
- b. Das Erreichen des größeren Selbst während der Besessenheit. Das Vergrößern des Selbstbildes kann durch die Person selbst oder mit Hilfe einer anderen Person bewirkt werden. Ein großes Selbstbild ermöglicht es der Person, zu sich selbst zurückzukehren und den Geist fortgehen zu lassen.
- c. Schamanen, die zusammenhangsbezogene kontrollierte Besessenheit praktizieren, haben ihr Selbstbild oft in sich selbst (in sich selbst eingedreht (*turned in on themselves*)).