

Anwendung der NLP Wahrnehmungspositionen

Facharbeit von Dr. Lea von Einsiedel im Rahmen der NLP-Practitioner-Ausbildung bei Alexander-Training

Ein Bekannter von mir bat mich, mit ihm ein Coaching durchzuführen. Zwischen ihm und seiner Mutter hatte sich in letzter Zeit ein angespanntes Verhältnis entwickelt. Da er beruflich sehr eingespannt ist, hat er oft nicht die ausreichende Zeit und Motivation regelmäßig bei seiner Mutter anzurufen. Diese wiederum ist enttäuscht, dass er sich nie meldet und fühlt sich vernachlässigt. Dies äußert sie in Vorwürfen, dass mein Bekannter sich so selten melden würde.

Da ich bei der geschilderten Situation den Eindruck hatte, dass die beiden ein Problem mit ihrer Kommunikation und mit dem Verständnis füreinander hatten, schlug ich meinem Bekannten vor, das NLP Format Wahrnehmungspositionen anzuwenden.

Bereits in dem Vorgespräch, in dem er die Situation wie oben wieder gegeben schilderte, baute ich über intensives Pacing einen guten Rapport zu dem Klienten auf. Ich erklärte ihm den Ablauf des Formats und er legte drei Bodenanker für die ICH-Position, die DU-Position sowie die META-Position in Form von beschrifteten Zetteln aus.

Zunächst führte ich ihn assoziiert in die ICH-Position auf dem Bodenanker. Ich ließ ihn sich in die Situation versetzen, wie er am Wochenende seine Mutter anrief und anstatt dass sich diese freute, hörte er erstmal Vorwürfe, warum er sich so lange nicht gemeldet hatte. Ich führte ihn dazu über die Körperhaltung und die Stimme in die Situation. Dann bat ich ihn die Gefühle beschreiben, die er wahrnehmen konnte. Es zeigte sich eine angespannte Körperhaltung, seine vorher gestrafften Schultern sanken etwas ein und er beschrieb ein beklemmendes Gefühl in der Brust. Zu einem machte sich ein schlechtes Gewissen bemerkbar, weil er sich über zwei Wochen nicht gemeldet hatte und die Mutter darüber enttäuscht war. Aber vor allem machte sich aber auch Ärger bemerkbar, darüber dass er statt der Freude über seinen Anruf erstmal mit Vorwürfen und Unverständnis konfrontiert wurde. Sofort war die Lust auf ein längeres Telefonat verfliegen. Nachdem ich sichergestellt hatte, dass sich primär keine weiteren Gefühle zeigten, holte ich ihn vom Bodenanker und führte einen kurzen Separator durch, um ihn aus der ICH assoziierten Position heraus zu holen.

Nachdem wir kurz von außen die Mutter am Telefon betrachtet hatten und der Klient die typische Körperhaltung seiner Mutter beschrieben hatte, führte ich ihn im zweiten Schritt assoziiert in die DU-Position. Es fiel ihm merklich schwerer in diese Position einzutauchen, da ich aber bereits Informationen über die Körperhaltung der Mutter hatte, konnte ich ihm damit helfen sich assoziiert in diese Situation einzufinden. Ich führte ihn zu den Gefühlen und Wahrnehmungen, die die Mutter hatte. Es zeigte sich ein Gefühl von Unsicherheit und Verlustangst, da der Sohn so weit weg wohnte und sein eigenes Leben führte. Die Mutter war von der Sorge geprägt, nicht wichtig genug zu sein. Dies konnte und wollte sie aber nicht äußern, so dass sie den Sohn mit Vorwürfen überhäufte, anstatt ihre Freude über den Kontakt zeigen zu können. Ich führte wiederum einen Separator durch, um ihn aus der Assoziation wieder zurückzubringen.

Als nächsten Schritt führte ich ihn die META-Position und ließ ihn die beiden von außen betrachten. Er konnte sehen, dass beide mit ihren eigenen Themen beschäftigt waren und sich nicht gut in den anderen hinein versetzen konnten. Anstatt dass die Mutter ihre Bedürfnisse äußerte, legte sie ein Verhalten an den Tag, das bei dem Klienten sofort eine Abwehrreaktion provozierte. Wir arbeiteten heraus, was die beiden aus Sicht der Metaebene bräuchten, um besser kommunizieren zu können und wieder zu einander zu finden. Es zeigte sich, dass der Klient mehr Verständnis für die Ängste seiner Mutter aufbringen müsste, diese ihn dann aber nicht mit Vorwürfen konfrontieren dürfte. Seine Mutter bräuchte mehr Informationen über sein Leben und dass er manchmal einfach keine Zeit hätte zum Telefonieren, aber deswegen seine Mutter nicht vergessen würde, sondern dass ihm der Kontakt trotzdem wichtig wäre. In der META Ebene arbeitete der Klient heraus, dass dieser seine Mutter auf den Konflikt ansprechen sollte, allerdings nicht am Telefon sondern beim nächsten Treffen. Er würde ihr erklären, dass es für ihn nicht immer möglich wäre, sie anzurufen, da er einfach sehr beschäftigt sei. Und er würde sie bitten, dass wenn sie das Bedürfnis hätte, mit ihm zu sprechen, sich auch einfach selbst bei ihm melden könnte und nicht warten müsste, bis er sich mal wieder meldet. Allerdings müsse sie dann auch Verständnis aufbringen, wenn sie zu einem ungünstigen Zeitpunkt meldete und er dann gegebenenfalls gerade keine Zeit hätte.

Um zu überprüfen, ob die in der META Position gewonnenen Erkenntnisse, sich auch tatsächlich richtig anfühlten und in Zukunft umsetzen ließen, führe ich ihn nochmals assoziiert in die ICH-Position. Hier ließ ich ihn sich die Situation eines nächsten Treffens mit seiner Mutter versetzen um mit ihr in das klärende Gespräch zu gehen. Er erklärte seiner Mutter ausführlich, wie sein Alltag aussah und dass er zwar oft an seine Mutter dachte, aber nicht immer Zeit hatte, sich zu melden. Manchmal war er abends auch zu erschöpft vom Tag um sich zu melden. Er gab seiner Mutter eine Rückmeldung, wie ihre Beschwerden am Telefon auf ihn wirkten und wünschte sich von ihr mehr Verständnis für seine Situation. Er erklärte ihr, dass wenn er keine Zeit hatte, dass es nicht bedeutete dass es ihm weniger wichtig sei. Er versprach auch an sich zu arbeiten und kleine Zeitfenster zu nutzen, um sich etwas regelmäßiger zu melden. Wenn sie ihn freudig begrüßen würde, wäre das für ihn auch leichter. Er nahm sich vor, sich eine Erinnerung für regelmäßige Anrufe in seinen Kalender einzutragen. Körperlich nahm er ein deutlich leichteres Gefühl in der Brust wahr, die Beklemmung, die er vorher gespürt hatte, wurde deutlich leichter. Man konnte auch an seiner Körperhaltung sehen, dass er sich wieder mehr aufrichtete und wie ihm eine Last von den Schultern genommen wurde.

Nach einem Separator führte ich ihn nochmals assoziiert in die DU-Position. Diesmal fiel es dem Klienten deutlich leichter sich direkt mit der Mutter zu assoziieren. Es stellte sich heraus, dass es für die Mutter schwer war zu akzeptieren, dass der Sohn erwachsen geworden war und sein eigenes Leben führte. Allerdings merkte sie auch, dass sie sich Stück für Stück weiter damit auseinander setzen musste. Es war eine gute Erkenntnis für die Mutter zu merken, dass ihre Reaktion dem Sohn Vorwürfe zu machen, nicht zum gewünschten Ergebnis von mehr Kontakt und Nähe führte, sondern eher das Gegenteil bewirkte. Es gab ihr ein gutes Gefühl, dass der Sohn bewusste betonte wie wichtig ihm Familie und auch ein guter Kontakt zu dieser sei. Insgesamt fühlte es sich für sie schwer, aber dennoch richtig an. Anschließend führte ich wieder einen Separator durch.

Ich führte den Klienten wieder in die META-Position um die Veränderung noch mal von außen zu betrachten. Der Klient konnte sehen, dass beide Parteien sich deutlich wohler fühlten, nachdem ihre Anliegen und Ängste gehört wurden. Er konnte aber aus der META-Position auch sehen, dass es für beide noch schwierig war, die Änderungen umzusetzen und dass beide Stück für Stück daran arbeiten mussten. Aber so konnte ein guter Kontakt wieder hergestellt werden.

Zum Abschluss des Coaching führte ich den Klienten noch mal assoziiert in die ICH-Position. Hier merkte er deutlich, dass sich die Veränderung gut anfühlte. Er bemerkte auch, dass es für seine Mutter schwierig war, die Ängste von heute auf morgen komplett abzulegen und fasste den Vorsatz ihr Verständnis entgegen zu bringen und wenn sie wieder in alte Muster fallen sollte, sie sanft daran zu erinnern und selbst nachsichtig und offen zu bleiben anstatt sich sofort zurückzuziehen. Dies fühlte sich für ihn gut an.

So konnte er zufrieden das Coaching abschließen und machte sich gleich daran, einen Termin zu finden, an dem er seine Eltern besuchen könne, um das Gespräch mit seiner Mutter zu suchen.