

# NLP und die Wissenschaft

**Den Techniken des NLP wird häufig unterstellt, nicht wissenschaftlich auf ihre Wirksamkeit bestätigt zu sein. TRAiNiNG hat darüber mit Roman Braun gesprochen.**

*Wie wichtig sind wissenschaftliche Studien für das NLP?*

**Roman Braun:** Sehr wichtig! NLP ist kein erfundenes Tool, sondern setzt sich aus einer Sammlung an wissenschaftlichen Erkenntnissen zur menschlichen Kommunikation und Handlungsweisen zusammen. Wir legen viel Wert auf Aktualität – neue Ergebnisse fließen regelmäßig in die Trinergy-NLP-Seminare ein, wie z.B. aus der Positiven Psychologie und der modernen Neurologie. Allerdings sind es nicht nur neue Studien, mit denen ich mich beschäftige, sondern auch Alterprobtes: Die Kommunikationsmodelle von Paul Watzlawick, die Systemtheorie von Niklas Luhman oder die Rhetorik von Immanuel Kant spielen weiterhin eine Rolle.

*NLP steht immer wieder in der Kritik, nichts Beweisbares zu haben? Was sagen Sie dazu?*

Die Aussage, dass NLP wissenschaftlich nicht bewiesen ist, ist unwissenschaftlich und manipulativ, weil sie wissenschaftliche Erkenntnisse negiert. Jeder, der das behauptet, hat die wissenschaftliche Entwicklung der letzten 20 Jahre verpasst. Hier eine Auswahl der wissenschaftlichen Belege: Rapport – Spiegelneuronen (Rizzolatti et al.), Ankern – konditionierter Reflex (Pawlow et al.), Submodalitäten – Neuro-Feedback (Werth et al.). Teilweise war NLP der Schulmedizin voraus, siehe das Beispiel Spiegelneuronen: Bandler und Grinder entwickelten das Rapport-Modell aus Beobachtungen bei exzellenten Praktikern im Jahr 1974. Rizzolatti entdeckte die Spiegelneuronen 1995.

Da das NLP auf nachweisbaren wissenschaftlichen Tatsachen aus vielen verschiedenen Richtungen beruht, liegt es vielleicht gerade an dieser Vielseitigkeit, dieser Sammlung aus verschiedenen Strömungen, dass die Wissenschaftlichkeit des NLP für manche schwer greifbar ist.

*Warum wird NLP so oft angeschwärzt und andere Methoden aus der Kommunikation nicht? Das ist doch nicht logisch?*

Das stimmt. NLP landet oft in der Schublade

»Manipulation« oder »Selbstüberschätzung« und wird mit unseriösen Berufsgruppen in Verbindung gebracht. Das liegt besonders an den Medien, die NLP in der Vergangenheit besonders im Zusammenhang mit umstrittenen Persönlichkeiten genannt haben. Eine weitere Ursache: NLP durchläuft seit einigen Jahren die vier Stufen von Mahatma Gandhi: »Zuerst ignorieren sie dich, dann lachen sie über dich, dann bekämpfen sie dich und dann gewinnst du.«

Und was wirft man dem NLP vor? Der Hauptvorwurf ist, dass NLP manipulativ sei. Und die meisten Menschen haben Angst vor Manipulation. Dabei ist ihnen nicht bewusst, dass Sprache dauernd manipuliert. Aus diesem Grund hat Aristoteles vor 2500 Jahren seine Rhetorik geschrieben! Und der Konstruktivist Paul Watzlawick sagte: »Man kann nicht nicht kommunizieren.« Und da kommunizieren auch immer manipulieren bedeutet, kann man auch sagen »Man kann nicht nicht manipulieren.« Deshalb ist es mir ein Anliegen, dass die Teilnehmer in meinen Ausbildungen lernen und verstehen, wie Sprache manipuliert und damit entscheiden können, welche Manipulation sie annehmen und welcher sie sich entziehen. Für mich ist nicht die Frage: Wie kann NLP manipulieren? Sondern: Wie kann man mit NLP so kommunizieren, dass man ohne viel Missverständnisse seinem Gegenüber etwas mitteilen kann?

Der zweite häufige Vorwurf ist, dass sich NLP-geschulte Menschen überschätzen. Allerdings entstehen unrealistische Vorstellungen nicht durch NLP, sie entstehen durch den menschlichen Geist – Gott sei Dank – seit Jahrtausenden: Flugzeuge, Computer, Solarenergie, Polio-Impfung und selbst fließendes Wasser daheim waren einmal unrealistische Vorstellungen. Der Stuhl, auf dem Sie jetzt gerade sitzen, war erst einmal eine unrealistische Idee, bevor sie von einem Designer und Schreiner verwirklicht wurde. Wir leben in einer Welt von Ideen! Und ja, auch dafür können Menschen die NLP-Tools verwenden – oder, wenn das sinnvoller erscheint, um sich einzubremsen.

*Haben Sie konkrete Wirksamkeitsstudien von manchen NLP-Techniken?*

Wir verfolgen laufend einschlägige wissenschaftliche Studien. Dabei erscheinen immer wieder Wirksamkeitsstudien zu NLP selbst oder zu angrenzenden Methoden. Beispielsweise untersuchte erst jüngst eine Studie auf der Duke University das Thema Rapport, also die gegenseitige empathische Aufmerksamkeit zwischen zwei Menschen. Sie gibt Aufschlüsse, wie verschiedene Menschen diese Technik einsetzen. Ein anderes Beispiel ist die Studie von Zeidan et al., die die Wirksamkeit von Achtsamkeitsmeditation beweist. Interessant finde ich auch das Experiment im Royal Hallamshire Hospital, das an Menschen mit Klaustrophobie, die ein MRT machen mussten, deutlich niedrigere Angstwerte durch NLP-Techniken maß. Wer sich für das Thema interessiert, wird da durchaus fündig. Eine Auswahl an Studien finden Sie auch auf meiner Website [www.trinergy.at](http://www.trinergy.at).

*Wie und warum wirken NLP-Techniken?*

NLP entstand aus der Beobachtung von Menschen, die auf ihrem Gebiet exzellent sind. Es ist das Ergebnis systematischer und detaillierter Verhaltensanalysen. Jedes menschliche Verhalten läuft in Mustern ab und die Frage, die sich die Entwickler des NLP, Richard Bandler und John Grinder, gestellt haben, war: Worin unterscheiden sich Menschen, die Dinge exzellent tun, von allen anderen? Aus den Ergebnissen entstanden die typischen NLP-Techniken, wie Rapport, Ankern, Six-Step Reframing. Diesen Prozess nennt man Modelling – das ist der eigentliche Kern des NLP. NLP stammt also nicht aus dem Labor, sondern aus der Praxis, und das macht es so wirksam!

Gleichzeitig ist das der Grund, dass NLP in seinem ursprünglichen Geist einer permanenten Evolution unterworfen ist. Denn das Modelling ist eine Meta-Technik, durch die neue Prozesse und Techniken entstehen. Exzellente Trainer beschäftigen sich mit exzellenten Menschen aus den verschiedensten Bereichen: Spitzensportlern, Spitzenpolitikern, Heilern, erfolgreichen Kommunikatoren, Musikern. Exzellente Trainer modellieren erfolgreiche Strategien; sie bereichern und erweitern mit ihren Erkenntnissen das klassische NLP. Ich habe durch Modelling unter anderem entwickelt: Trinergy® (die Lehre der Drama-Umkehrung), SDI® (System-Dynamische Interventionen), Akupulsur®, LOB® (Lösungsorientiertes Beraten), Hypno-Rhetorik®, easy-Yoga®.

Danke für das Gespräch. **T**



**Roman Braun**

ist promovierter Psychologe, Gründer und Geschäftsführer von TRINERGY und NLP-Mastertrainer.  
[www.trinergy.at](http://www.trinergy.at)