

Forum 4B- Neurolinguistisches Programmieren in der Mediation

Die Vielschichtigkeit des neurolinguistischen Programmierens eröffnet ein weites Anwendungsspektrum.

Sowohl in privater als auch in beruflicher Hinsicht lassen sich die Erfahrungen aus der NLP einsetzen.

Als schnellstes und am einfachsten einsetzbares Instrument ist hierbei die Betrachtung der Physiologie.

Im Rahmen einer Mediation kommen zwei übergeordnete Arten der Physiologie vor.

Einmal derjenige Typus welcher in einer Konfrontationssituation in sich zusammenfällt und keine Regung zeigt.

Auf der andere Seite der Raptor. Dieser zeichnet sich durch Wut und Zorn aus.

Diese beiden Typen sind für eine gewisse Zeit redundant, was bedeutet, dass für eine gewisse Zeit nach der Konfrontationssituation nur physiologiebasierte Aktionen erfolgen.

Als ein Baustein der NLP in der Mediation wurde die „Hypnose“ vorgestellt.

Hierbei werden die Medianten nicht wortwörtlich in eine Hypnose versetzt. Vielmehr werden diese in die Lage hineinvertetzt, welche nach der erfolgreichen Mediation herrschen wird.

Hierfür müssen die Medianten für sich selber den Zustand visualisieren, welcher nach einer für die jeweils einzelnen Personen optimalen und zufriedenstellenden Mediation herrschen wird.

In jenem Zeitpunkt, zu welchem die Medianten diesen Zustand vor Augen haben, wird man dies deutlich an der Körpersprache ablesen können. Die Personen erscheinen dann entspannt und zufrieden.

Diese Körpersprache dient als Referenz für die darauffolgende „Gedankenreise“.

Hierbei werden die Medianten vom Mediator gedanklich zu verschiedenen Situationen in der Zukunft geschickt.

Die Stationen sind hierbei Personen, Orte, Aktivitäten, Zustände, Drogen und Informationen.

Personen können hierbei der neue Partner sein oder Familienmitglieder.

Orte können der Arbeitsplatz sein oder ein bestimmter Ort in der Natur.

Aktivitäten können vielfältig ausgestaltet sein, oft werden hier Freizeitaktivitäten wie Sport angenommen.

Als Zustände sind hier jeweils die relevante Gefühle zu sehen, beispielsweise Freude oder auch Trauer.

Besonders wichtig ist die Situation des Drogeneinflusses, da viele Menschen erst in diesem Zustand kompletten Zugang zu ihrer Gefühlswelt haben.

Auch relevant können bestimmte Informationen sein, welche sich ein Mediant eventuell vor Abschluss der Lösung noch beschaffen muss, da diese Informationen für ihn auf den Ausgang der Mediation wichtig sind.

Sobald ein Mediant bei einer der Stationen seine Körpersprache dahingehend ändert, dass für ihn die Lösung in dieser Situation nicht optimal ist, hat der Mediator diese Situation für die spätere Lösungssuche zu beachten.

Wichtig für den weiteren Prozess ist, dass der Mediant stets wieder in die optimale hypothetische Lage nach der Mediation hineinversetzt wird.

Praktisch würde eine Mediation mit diesem Modell folgendermaßen ablaufen:

Bevor die eigentliche Mediation beginnt, muss der Mediator testen, ob die Medianten ausgeschlafen und somit fokussiert sind.¹

Auch muss der Mediator herausfinden, ob der Konflikt überhaupt gelöst werden will.

Hierbei kann der folgende Test ebenfalls aufschlussreich sein.

Sobald sich die Medianten gegenüber sitzen, müssen diese sich in die Augen sehen. Dies ist insbesondere für die Verbindung wichtig, welche der Mediator idealerweise zwischen den Personen aufbauen soll. Durch eine positive Verbindung könnten spätere Lösungen einfacher und zufriedenstellender gefunden werden.

Sobald zwischen den Medianten eine stabile Verbindung aufgebaut wurde, gibt der Mediator die Anweisung, dass diese sich vorstellen sollen, wie die nahe Zukunft aussehen wird. Dort wurde die für die jeweilige Person optimale Lösung gefunden, mit welcher sie vollends zufrieden ist und diese auch künftig tragen kann.

Dann gibt der Mediator die Anweisung, dass diese Gefühlslage beibehalten werden soll und dass jede Person sich nun vorstellen soll, wie diese Lösung bei einer bestimmten Person auf sie wirkt.

Dieses wird für alle Situationen wiederholt.

Nach diesem Gedankenspiel hat der Mediator dann bereits erste Anhaltspunkte für die Richtung der Mediation.

Kennt der Mediator die Medianten bereits näher, so kann er explizit auf die von ihm wahrgenommenen Änderungen in der Physiologie eingehen und diese offen ansprechen.

Kennt der Mediator die Medianten jedoch wenig oder noch gar nicht, so sollten die Informationen nicht direkt und konkret weitergegeben werden. Vielmehr sollte der Mediator versuchen seine Beobachtungen in der weiteren Mediation mit einzubeziehen, ohne direkt auf diese einzugehen.

Oft können vom Mediator wahrgenommen Informationen für die andere Seite irritierend sein. Hier besteht die Gefahr, dass eine Partei sich nicht gänzlich wahrgenommen und unterstützt fühlt.

Können sich die Medianten vor der eigentlichen Lösung eine solche gar nicht erst vorstellen, so muss der Mediator darauf eingehen.

Oft stimmen hier die Glaubenssätze² nicht oder eine Partei ist gar nicht die richtige Person, um diesen Konflikt überhaupt lösen zu können.

¹ Wichtig für die kommende Mediation ist zudem, dass die Situation entschärft wird. Der Mediator muss es schaffen, dass die Parteien zusammen lachen. Dies schafft eine entspanntere Basis für den weiteren Verlauf.

Dann müssen diese Problempunkte vordergründig behandelt werden, da ansonsten eine erfolgreiche Mediation nicht möglich ist.

Glaubenssätze können hierbei nicht während der Mediation geändert werden. Diese können nur mit der jeweiligen Partei einzeln bearbeitet werden.

Um Glaubenssätze zu ändern, müssen diese erst einmal identifiziert werden.

Hier muss der Mediator bzw. der NLP-Trainer den Klienten durch gezieltes Nachfragen dazu bewegen, seinen Glaubenssatz zu konkretisieren und diesen auch zu visualisieren. Dies kann am besten durch Aufschreiben geschehen.

Danach soll der Mediant darlegen, was nach seiner Ansicht nach für den alten Glaubenssatz spricht. Im Gegenzug muss er jedoch auch für sich darlegen, was gegen diesen Glaubenssatz spricht.

Danach soll dieser für sich selber herausarbeiten, welche Konsequenzen das Festhalten an den alten Glaubenssatz hätte.

Hierbei sollte der Mediant natürlich vor allem die negativen Folgen anführen. Tut er dies nicht, sollte der Trainer darauf hinarbeiten, dass der Mediant diese negativen Folgen erkennt und für sich selber auch annimmt.

Hat er dies getan, soll er den Satz so umformulieren, dass er auf die aktuelle Situation passt und dass die Mediation mit diesem Satz erfolgsversprechend erscheint.

Als weiterer Ansatz innerhalb der Mediation gilt es, Anker und kalibrierte Schleifen zu erkennen.

Als Anker sind Reize anzusehen, welche bei einer Person bestimmte Gefühle und Assoziationen auslösen.

Kalibrierte Schleifen sind ebenfalls Anker, jedoch stehen hier Verhaltensmuster bei einer anderen Person im Vordergrund welche bei uns persönlich negative Reaktionen hervorrufen.³

Hierbei ist sowohl die Aktivität des Gegenüber sowie die Reaktion bei uns selber unbewusst und nicht gewollt.

Beispielsweise kann dies eine bestimmte Geste von der Ehefrau sein, welche unterbewusst Aggressionen auslöst.

Im Rahmen des reanchoring couples soll den Parteien das Reiz-Reaktions-Muster vor Augen geführt werden, so dass sie dieses erkennen und durchbrechen.

Hat der Mediator eine kalibrierte Schleife erkannt und dem Paar deutlich gemacht, muss er den reagierenden Part fragen, welche von den jeweils zur Verfügung stehenden Fähigkeiten diese Partei am liebsten zur Verfügung hätte, wenn die kalibrierte Schleife auftritt.

² Glaubenssätze sind Einstellungen, welche sich bei Menschen über die Zeit eingebrannt haben, oft findet man den Glaubenssatz „Das schaffst du nie!“ oder „Du bist nicht gut genug.“. Als Glaubenssatz in dem vorliegenden Fall wird häufig angeführt „Das klappt nicht.“, „Das Ganze hier ist Unsinn.“ oder „Ich will mit dieser Person gar keine Einigung“.

Diese Glaubenssätze gilt es dann zu durchbrechen und umzuprogrammieren.

³ Oft wird hierbei auch an Pawlow gedacht. Auch hier wird durch einen bestimmten Reiz eine ganz bestimmte Reaktion hervorgerufen.

Dies kann beispielsweise eine bestimmte Aussage oder auch eine andere Körperhaltung sein.

Hierdurch wird ein neuer Anker für diesen Reiz gesetzt, das Paar kann die kalibrierte Schleife künftig einfacher durchbrechen.

Dies sind zwei Methoden der NLP, welche sich recht einfach in der Mediation einsetzen lassen.

Für weitergehende Informationen wurde auf folgende Aufsätze verwiesen:

<http://www.thiesstahl.de/deutsch/thies-stahl/literatur/eigene/das-negotiation-model.-ein-beitrag-des-nlp-zur-mediation.html>

<http://www.thiesstahl.de/deutsch/thies-stahl/literatur/eigene/die-kleine-schule-des-wuenschens-effektiver-umgang-mit-du-zieldefinitionen.html>