Die Meditierer kommen

Von Volker Schönenberger

Ist das noch Lernen oder schon Urlaub? Eine deutsche Seminargruppe fliegt für elf Tage nach Griechenland, um entspannt unter der Mittelmeersonne die nächste Stufe des Neurolinguistischen Programmierens zu erklimmen: den NLP-Master.

„Ach – Ihr seid die Meditierer." In klarem Deutsch trägt die Wirtin des Eckrestaurants in Ammoudia am Ufer des Acheron ihre Begrüßung vor. Die Gruppe NLP-Practitioner, die zur Mittagszeit eintrifft, ist verblüfft. Schnell stellt sich heraus, dass Petra und Ralf Dannemeyer die Gaststätte bereits zu ihrem Stammlokal gemacht haben. Die Eheleute aus Weimar betreiben das „perspektiven – Institut für Mentaltraining" und sind seit einigen Tagen vor Ort, um die Ausbildung zum nächsten Level des Neurolinguistischen Programmierens, dem NLP-Master, in Griechenland vorzubereiten. Für die beiden ist es ein Pilotprojekt: Erstmals bieten sie den Hauptteil ihres Masterlehrgangs als Kompaktkursus an einem Urlaubsort an – noch dazu im Ausland.

Die „Meditierer" sind eine Attraktion: Bürgermeister Andonis Nastas stellt der Gruppe das Seminarzentrum Ammoudias zur Verfügung und lässt es sich nicht nehmen, die Deutschen persönlich zu begrüßen. Er freut sich über die Souvenirs aus Deutschland. Tage später lässt er einen Zitronenbaum überbringen, verbunden mit der Bitte, ihn neben dem Seminarzentrum in Ammoudia einzupflanzen. Und doch bitte sein Wachstum zu verfolgen – man soll ja wiederkommen. Am Ende erhalten alle Deutschen großzügige Abschiedsgeschenke.

Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Masterkurses haben schon den Practitioner-Lehrgang, die erste Stufe der NLP-Ausbildung, bei den Dannemeyers absolviert. Sieben Frauen aus Ostdeutschland und ein Mann aus Hamburg wagen den Trip ins Ungewisse. Drei Assistentinnen komplettieren die Runde, zwei von ihnen unterstützen Petra und Ralf im Seminar, die dritte, mit guten Griechenland-Kontakten, kümmert sich um Organisatorisches. Die Ehefrau des Teilnehmers aus Hamburg begleitet ihren Mann, um Urlaub zu machen.

Dem Ammoudia-Aufenthalt vorangegangen sind zwei Wochenenden in Weimar. Die Teilnehmer wiederholten die NLP-Grundlagen, lernten erste Master-Inhalte und bereiteten sich auf Griechenland vor. Dort sogleich als

Ein Zitronenbaum fürs Seminarzentrum: Susi bereitet das Pflanzloch vor.

Fotos: Schönenberger

„Meditierer“ entlarvt zu werden, darauf war niemand vorbereitet. Aber es amüsiert alle und wird in den folgenden Tagen zum geflügelten Wort.

Ammoudia liegt malerisch in Epiros an einer Bucht des Ionischen Meeres direkt an der Mündung des Acheron, der schon in der Mythologie eine Rolle spielte. Das Dorf ist eher ruhig, und die Dannemeyers haben den Trip außerhalb der Hauptsaison gelegt, um von Touristenscharen und großer Hitze verschont zu bleiben. „Mit dem Master in Griechenland verbinden wir Lebenslust und Spaß in einem längerfristig geschützten Rahmen“, sagt Ralf Dannemeyer. Das gebe Teilnehmern Mut, ihr Potenzial zu entfalten, zu experimentieren, essenzielle Erfahrungen zu machen und Veränderungsprozesse auf den Logischen Ebenen von Glauben, Werten, Identität und Spiritualität einzuleiten.

Hauptsächlich aber gelte: „Veränderung darf auch Spaß machen.“ Dies ist nur eine der Botschaften der NLP-Masterausbildung bei den Dannemeyers. Alle Teilnehmer üben sich in sinnesspezifischer Wahrnehmung, um zu vermeiden, das Verhalten anderer Menschen zu bewerten. Von eminenter Bedeutung ist überdies die Aufforderung: „Überprüfe, ob du gerade am Lenkrad deines Busses sitzt!“ Diese Metapher hat Richard Bandler geprägt, einer der NLP-Mitbegründer. Danach verhielten sich viele Menschen so, als seien sie auf dem hinteren Sitz eines Busses festgekettet, den jemand anderes lenkt.[1]

Begegnung mit der Vergangenheit

Meditieren? Nichts lieber als das, sagt sich die Gruppe. Sie nutzt dafür auch das touristische Beiprogramm, das Petra und Ralf ihnen bieten. Mit dem Boot geht’s eine halbe Stunde den Acheron flussaufwärts zum Totenorakel Nekromantion. Die Griechen der Antike glaubten, dort befinde sich ein Tor zum Hades, der Unterwelt. Sie errichteten einen Tempel und nutzten ihn für spiritistische Sitzungen. In einer noch heute zugänglichen unterirdischen Kammer sollen sich die Begegnungen mit den toten Seelen zugetragen haben. Unheimlich für die einen, ein Ammenmärchen für die anderen – faszinierend für alle.

Am Strand zur Ruhe kommen: Trainer Ralf Dannemeyer.

Die Teilnehmer besichtigen das Gemäuer wie gute Touristen. Dann trifft sich die Gruppe auf einem Vorplatz zur Kraftplatz-Meditation. Mit sanfter Stimme versetzt Petra die Masteranwärter in Trance, unterstützt von Ralf, der in langsamem Rhythmus eine Trommel schlägt. Die „Meditierer“ wandern mit allen Sinnen gedanklich an ihren Kraftplatz – einen fiktiven oder erinnerten Ort, an dem ihnen ihre inneren Ressourcen zur Verfügung stehen. Ein paar Touristen wundern sich über das Gebaren der Gruppe. Sie stören nicht weiter.

Am Abend bitten Petra und Ralf ihre Schützlinge zum Lagerfeuer an den Strand. Vorbereitung auf die für die NLP-Masterausbildung zentrale Intervention Re-Imprint, Programmpunkt: schamanische Reise. Es ist ein uraltes Ritual aus dem Wissensschatz indianischer Völker. Schamanen nutzen es noch heute für die Visionssuche. Und um Antworten auf existenzielle Fragen zu finden.[2] Indianerspiele in der Masterausbildung? Die Teilnehmer sind gespannt. Rot versinkt die Sonne am Horizont, das Meer rauscht, bei prasselndem Feuer beginnen die „Meditierer“, langsam mit geschlossenen Augen im Kreis rückwärts zu gehen – und stellen sich dabei vor, sie gingen in ihrer Lebenszeit zurück. Petra und Ralf schlagen derweil langsam auf hölzerne Rhythmusinstrumente und bugsieren abdriftende Teilnehmer sanft zurück in den Kreis.

Nach und nach geht das Gefühl für Zeit und Raum verloren, bald stören auch gelegentliche Zusammenstöße mit anderen „schamanischen Reisenden“ nicht mehr. Die Gedanken kommen zur Ruhe, der innere Dialog verstummt, Bilder steigen auf. Alles bereit zur Begegnung mit dem Unterbewusstsein. Einer Teilnehmerin erscheint das Bild eines Stachelschweins – und sie erfährt später, dass es möglich ist, auf einer schamanischen Reise seinem persönlichen „Krafttier“ zu begegnen. Anderen steigen längst vergessen geglaubte Begebenheiten aus Kindheit und Jugend auf.

„Bilde ich mir das ein?“ oder „Hat das hier irgendetwas mit gesundem Menschenverstand zu tun?“ Es hat, wie jeder Teilnehmer auf seine Weise herausfindet. „Die Dinge sind nicht immer so, wie sie scheinen.“ Dieser zentrale Satz der Dannemeyerschen Masterausbildung findet hier seine Bestätigung, denn wie jede Trance ist auch die schamanische Reise nichts anderes als das gedankliche Verlassen des Hier und Jetzt. Wem eine solche Trance-Übung am Lagerfeuer vorher nur alberner Hokuspokus zu sein schien, der denkt nach den verblüffenden Erlebnissen anders darüber. Am Ende setzt sich die Gruppe ums Feuer und tauscht tief bewegt Erfahrungen aus.

Heilung des inneren Kindes

Einen Tag später steht der Re-Imprint an, ein von Robert Dilts entwickeltes NLP-Format, mit dem der Therapeut abwertende Glaubenssätze des Klienten über dessen eigene Person entmachtet.[3] „Das Ergebnis sind neue, Ressourcen spendende Glaubenssätze und emotionale Freiheit“, erläutert Petra Dannemeyer das Ziel der Anwendung. Der Re-Imprint (deutsch etwa:

S.C.O.R.E.

Die Abkürzung S.C.O.R.E. steht für Symptoms, Causes, Outcomes, Ressources und Effects (Symptome, Ursachen, Ziele, Ressourcen und Wirkungen) und bezeichnet die fünf Schritte einer Zielarbeits-Intervention des NLP. Dabei legt der Klient eine Lebenslinie – die so genannte Time-Line – auf den Boden. Auf dieser beschreitet er verschiedene Punkte, um sich über ein Ziel und dessen Nutzen/Wirkung klar zu werden. Einer dieser Punkte auf der Time-Line steht für den gegenwärtigen Zustand, ein weiterer für den Zielzustand. Der Klient assoziiert sich auf letztgenannten, d.h. er versetzt sich gedanklich mit seinen Sinnen in den Zielzustand, während er auf dem Punkt steht. Die Punkte nennen sich Bodenanker, weil die Zustände dort gemäß NLP-Sprachgebrauch geankert werden. Ein neben der Time-Line befindlicher Bodenanker namens Meta dient dem Erkenntnisgewinn. Dort ist der Klient dissoziiert von den Zuständen der Time-Line – distanziert und fähig, sein Erleben und seine Aktionen von außen zu beobachten. Der Therapeut begleitet und unterstützt den Klienten, indem er bei jedem Schritt die richtigen Fragen stellt. Obwohl der S.C.O.R.E. an sich lediglich der Informationssammlung dient, beginnt mit ihm oft schon die Veränderungsarbeit im Kopf des Klienten. Der S.C.O.R.E. wird u.a. beschrieben in: Dilts, Robert & Bonissone, Gino: Zukunftstechniken zur Leistungssteigerung und für das Management von Veränderungen. Junfermann Verlag, Paderborn 1999.

Neu-Prägung) wird auch Heilung des inneren Kindes genannt. Er beruht auf der Theorie, dass über Jahre wiederkehrende belastende Gefühle und abwertende Glaubenssätze unter Umständen bereits in der Kindheit geprägt worden sind. Dazu begibt sich der Klient mithilfe seines Unterbewusstseins unter Anleitung des Therapeuten auf eine gedankliche Reise zurück in seine Vergangenheit. Schnell erkennen die Masteranwärter in Ammoudia, weshalb Petra und Ralf dem Re-Imprint die schamanische Reise vorangestellt haben.

Ziel der Intervention ist es, das auslösende Ereignis zu finden und neu zu „prägen“. Dabei geht es weniger um das konkrete oder korrekte Geschehen des damals Erlebten, sondern um den daraus resultierenden Glauben darüber, wie die Welt beschaffen sei. „Das innere Kind ist ein wichtiger Teil der Seele und der Gefühle, es hat alle Informationen der Vergangenheit gespeichert, egal ob Begeisterungsfähigkeit, Neugier und Freude oder Zurückweisung, Verwundbarkeit und Missachtung“, sagt Petra. Für die NLP-Masterausbildung im „perspektiven – Institut für Mentaltraining“ haben beide Dannemeyers den Re-Imprint um Bestandteile der systemischen Familienrekonstruktion nach Virginia Satir erweitert.[4] Der Klient arbeitet auf einer Zeitlinie, die sein Leben repräsentiert (zur „Time-Line“ gleich mehr). Gesucht wird ein Punkt, an dem ein mit einem begrenzenden Glaubenssatz verbundenes Gefühl am intensivsten ist. Ist dieser Punkt erreicht, beginnt die Veränderungsarbeit. Oft führt der Weg in die frühe Kindheit und zu Erlebnissen, an die sich das Bewusstsein des Klienten gar nicht mehr erinnert – nur das Unterbewusstsein.

Labyrinthbau: Ellen erklärt, wie es funktioniert

Jeder Teilnehmer erhält seinen individuellen Re-Imprint im Einzelkontakt mit je einem Lehrtrainer nebst Assistentin. Wer gerade nicht an der Reihe ist, übt in Gruppenarbeit die provokativen Sprachspiele des NLP-Formats Sleight of Mouth. Sleight-of-Mouth-Muster sind ebenso pointierte wie provokative Redewendungen, mit denen Therapeuten begrenzende Glaubenssätze ihrer Klienten ins Wanken bringen. Sie wurden in den 80er Jahren von Robert Dilts entwickelt.[5] Anschließend ist für den Rest des Tages frei – der Re-Imprint ist eine mächtige Intervention, über die jeder allein für sich reflektieren will.

Zur Masterausbildung bei den Dannemeyers gehört auch, dass sich alle Teilnehmer eine Übung für die Gruppe einfallen lassen – als Geschenk für die anderen. Caro beispielsweise bietet morgens Tai-Chi-Übungen am Strand an, Heike einige Karatetechniken – was für alle selbstverständlich friedlich und ohne Blessuren abgeht. Ellen beeindruckt Ausbilder und Mitstreiter mit einem Labyrinth, welches unter ihrer Anleitung aus Ästen und ähnlichem in den Sand gelegt wird – dem Sieben-Gänge-Labyrinth auf Kreta nachempfunden. „Ich habe die Übung

aus einem Buch für Kunsttherapie“,[6] berichtet Ellen. Ein solches Labyrinth solle in meditativer Atmosphäre mit gegenseitigem Respekt in der Gruppe gebaut werden. Nach kurzer Zeit nimmt es im Sand Gestalt an, um nach Fertigstellung umgehend von allen begangen zu werden. Die spirituelle Erfahrung des Labyrinths erklärt Ellen so: „Verschlungene Wege oder vermeintliche Umwege führen zum Ziel.“ Das Chaos lichte sich und bekomme eine Struktur. Zudem führe der Bau zu einem Ausgleich der Gehirnhälften, weil beide beansprucht würden. Petra nutzt das Labyrinth anschließend für eine meditative Übung.

Was soll mich aus meiner Mitte kicken?

Kurz vor Ende des Aufenthalts verlegen Petra und Ralf eine weitere Gruppenarbeit an den Strand: einen so genannten S.C.O.R.E. (siehe Kasten auf Seite 46). Diese Intervention wird während der Master-Ausbildung bei manchen NLP-Lehrtrainern nicht nur einzeln geübt, sondern auch in der Gruppe, so auch beim „perspektiven – Institut für Mentaltraining“: Der Klient wird im Zwei-Minuten-Rhythmus von wechselnden Therapeuten befragt. Die Teilnehmer haben die Intervention bereits mehrfach im Seminarraum geübt und sind mit den Schritten vertraut. Für den Strand-S.C.O.R.E. stellt sich die Master-Anwärterin Kirsten als Klientin zur Verfügung. Sie zieht ihre Time-Line am Strand in Wassernähe in den Sand – mit kuriosen Folgen: „Oh, meine Time-Line ist weg“, ruft sie mittendrin plötzlich aus. Die Wellen sind über den Sand geschwappt. Den Erfolg der Übung beeinflusst das glücklicherweise nicht, wie Kirsten später berichtet: „Schlimm wäre gewesen, wenn jemand über meine Time-Line gelaufen wäre.“ So aber seien Kräfte der Natur am Wirken gewesen, sie habe sich ihre Time-Line einfach vorgestellt. „Ich war ja in einem guten Zustand, was sollte mich da aus meiner Mitte kicken?“

Guter Zustand – ein bedeutender Aspekt im NLP. Der fortgeschrittene neurolinguistische Programmierer weiß, dass ein Mensch seine Ziele nur erreichen kann, wenn er Zugriff auf seine Fähigkeiten und positiven Energien hat. Diesen Ressourcenzustand nutzen auch Petra und Ralf für den bestmöglichen Lernerfolg ihrer Auszubildenden. Wie effektiv die entspannte Atmosphäre des Ammoudia-Aufenthalts ist, zeigt sich sechs Wochen später beim Testing-Wochenende in Weimar: Der in Griechenland mal mit, mal ohne Meditation gelehrte Stoff sitzt, alle Prüflinge bestehen und dürfen sich künftig NLP-Master nennen. Die „Meditierer“ werden mit neuen Fähigkeiten im Gepäck auf ihre Mitmenschen losgelassen. Petra und Ralf wollen künftig regelmäßig in Ammoudia Mas-ter-Lehrgänge veranstalten. Den Bürgermeister wird’s freuen, wenn „Die Meditierer sind wieder da“ im Restaurant ertönt – gesprochen von der Wirtin, die lange in Aachen gelebt hat.

Kurszentrum Aarau

4 Seminar-Module führen zum Erfolg

Das Kurszentrum Aarau in der Schweiz ist bekannt für seine Aus- und Weiterbildungen in: **NLP, Systemischer Kurzzeitberatung, Coaching, für das Professionelle Enneagramm und für die Phyllis Krystal Methode.**

Ein modulares Ausbildungskonzept vermittelt nicht nur Methoden und Techniken. Es ermöglicht Schritt für Schritt sich alle professionellen Kompetenzen anzueignen, die es für eine erfolgreiche Tätigkeit im Feld der helfenden Berufe braucht.

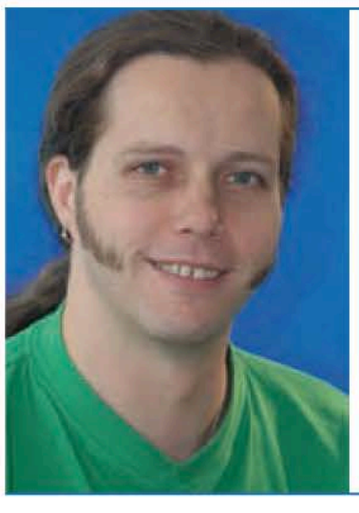
Das Kurszentrum Aarau, ein Begriff für lebendiges und effektives Lernen.

Kursdaten, Programme und weitere Informationen auf unserer Webseite oder fordern Sie unverbindlich Unterlagen an.

Kurszentrum Aarau · lebendiges und effektives Lernen
Laurenzenvorstadt 47 · CH-5000 Aarau
Tel/Fax +41 (0)62 823 10 10 · www.kurszentrum.ch

Literatur

1 Richard Bandler: **Veränderung des subjektiven Erlebens.** Junfermann 2006
2 Ein englischsprachiges Standardwerk über Schamanismus: Michael Harner: **The Way Of The Shaman.** Tenth Anniversary Edition, HarperCollins Publishers 1990. In deutscher Sprache erscheint das Buch im Oktober 2007: **Der Weg des Schamanen. Das praktische Grundlagenwerk zum Schamanismus**. Ariston Verlag 2007
3 Robert Dilts, Tim Hallbom, Suzi Smith: **Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit.** Junfermann 2006
4 Virginia Satir et al.: **Das Satir-Modell.** Junfermann 2007
5 Robert Dilts: **Die Magie der Sprache – Sleight of Mouth.** Junfermann 2005
6 Christine Leutkart, Elke Wieland, Irmgard Wirtensohn-Baader (Hrsg.): **Kunsttherapie aus der Praxis für die Praxis.** Verlag modernes Lernen 2004



Volker Schönenberger, 39 Jahre, Journalist, schreibt hauptsächlich über modernes Entertainment (Film, Musik, Videospiele). Die NLP-Masterausbildung hat er in Weimar und Ammoudia absolviert.

perspektiven – Institut für Mentaltraining: www.nlp-perspektiven.de