



ZWISCHEN FAKT UND FIKTION

Bei inneren
Konflikten und
schwierigen Themen:
vom Problem
zur Möglichkeit.

VON PETRA UND
RALF DANNEMEYER

Zwei Paare, beide erwarten ihr erstes Baby. Zunächst läuft bei beiden alles nach Plan, die jungen Leute sind voller Vorfreude auf ihr Kind und ihre Rolle als Eltern. Die Routineuntersuchung ergibt unklare Befunde, die behandelnden Ärzte raten sicherheitshalber eine Pränataldiagnostik an und empfehlen nach der nichtinvasiven Untersuchung zur weiteren Klärung des Verdachts auf Trisomie 21 eine vertiefende Diagnostik. Sicherheit könne nur die Erbgutanalyse aus dem Fruchtwasser bringen.

Rosi und Noah

Rosi hat Angst. Sie glaubt ihr Kind zur Disposition zu stellen, wenn sie der Fruchtwasseruntersuchung zustimmt. „Wir wissen doch gar nicht, wie es wirklich wird. Lass uns doch einfach so tun, als wüssten wir nichts von der Diagnose. Ich will eine entspannte Schwangerschaft!“

Gesagt, getan: In den nächsten Monaten tut das Paar so, als ob die Schwangerschaft ganz normal verlaufe. Sie reden über ihr Baby, nicht über die Diagnose. Und sie reden mit niemand anderem darüber. Sie tun so, als ob nichts wäre; sie verzerren die Realität. Rosi bringt ein Mädchen zur Welt. Nach der Geburt kämpfen die Ärzte um das Überleben des Säuglings. Als Rosi ihre Tochter endlich in den Armen hält, kann sie sich nicht wirklich freuen. Sie weint heftig, und die Enttäuschung beeinflusst das Leben und die Zukunft der jungen Familie. Rosi und Noah sind, in ihrer eigenen

Interpretation der Realität, nicht die Eltern eines besonderen, sondern eines behinderten Kindes.

Antonia und Marc

Auch Antonia hat Angst. Dennoch entscheidet sie sich für die Fruchtwasseruntersuchung. So gewinnen sie und Marc Gewissheit: Sie werden die Eltern eines Jungen mit einer Trisomie 21 sein. Antonia und Marc informieren Eltern, Freunde, alle, die ihnen nahestehen. Sie wollen reden, reden, reden. Sie besorgen sich Literatur und nehmen über eine Selbsthilfegruppe Kontakt zu Eltern auf, die bereits über Erfahrungen verfügen. Sie hören, dass sie sich auf ein ganz besonders sensibles und sensitives Kind freuen dürfen. Eines, das die Welt mit seiner Liebe bereichern wird. Und sie freuen sich drauf!

Sie denken die Besonderheiten der Geburt und der Kindheit voraus, ohne allzu sehr ins Detail zu gehen. Denn sie tun so, als ob sie jederzeit flexibel auf die Herausforderungen reagieren können. Je intensiver sie das tun, desto sicherer wächst in ihnen die Überzeugung, dass es genau so sein wird!

Paul kommt zur Welt. Auch er wird erst einmal intensivmedizinisch behandelt, worauf sich Antonia und Marc schon eingestellt hatten. Jetzt nutzen sie jede Chance, ihre liebevolle Bindung zu Paul zu gestalten.

Und sie entwickeln sich zu „Als ob“-Eltern, indem sie fortan meist so tun, als gäbe es die Diagnose „Trisomie 21“ gar nicht. Paul wächst heran, als gäbe es keine Einschränkung für ihn im Tun und Lernen. Wenn eine

Herausforderung auftaucht, wird konkret darüber gesprochen. Antonia und Marc vermeiden es Probleme vorwegzunehmen, aufzubauschen oder zu generalisieren. Manchmal ernten sie dafür Kritik. Sie würden die Realität leugnen, sich mit „positivem Denken“ die bittere Wahrheit schönreden.

Reflektieren vs. Leugnen
und Tilgen

Zwei Fallbeispiele, zwei unterschiedliche Als-ob-Strategien. Rosi und Noah verdrängen die Diagnose. Umso schmerzlicher ist das Erwachen. Diese Art von Leugnen und Tilgen ist oft Teil eines Lebenskonzeptes im Problemrahmen. Betroffene betrachten ihr Schicksal voller Limitationen, meist bereits vorab in den düstersten Farben. Mal bauschen sie ihre Probleme gedanklich auf, dann wieder leugnen sie sie so lange, bis es nicht mehr geht. „Mal sehen, mal abwarten“, sagen sie oft – überzeugt davon, den Gang der Dinge nicht beeinflussen zu können. Freunde mit Lösungsansätzen werden abserviert – manchmal freundlich, manchmal pointiert. Betroffene dulden nicht, dass ein anderer ihre Realität bezweifelt.

Antonia und Marc nehmen ihr Schicksal an und bereiten sich darauf vor. Wenn sie über den Umgang mit Paul und seinen Besonderheiten reflektieren, nutzen sie ihre Als-ob-Strategie und schaffen einen Rahmen der Möglichkeiten, den sie ständig an die Entwicklung ihres Kindes anpassen. Fakt (Realität) ist lediglich die Diagnose. Die unterschiedlichen Als-ob-Strategien, das Wechselspiel zwischen Fakt und Fiktion, führen ▶

Die Philosophie des Als-Ob ist der Kerngedanke in Coaching, Training oder Therapie.

bei Rosi und Noah zu Einschränkung und Leid, bei Antonia und Marc zum Wachstum der Familie. Die einen denken im „Problemrahmen“, die anderen im „Möglichkeiten-Rahmen“, und die Vorannahmen entwickeln sich zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Henry Ford drückte es so aus: „Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall recht behalten.“

Wie mir die Welt gefällt

Die Strategie des „Als ob“ ist eine tragende Säule des Neurolinguistischen Programmierens, NLP, überhaupt des Konstruktivismus. In seinem Hauptwerk mit dem Titel „Die Philosophie des Als Ob“, begründete der Tübinger Philosoph, Theologe und Kant-Forscher Hans Vaihinger eine sehr lebenspraktische Erkenntnistheorie, aus der auch das NLP seine Stärke bezieht. Vaihingers Ausgangsthese: „Das menschliche Vorstellungsgebilde der Welt ist ein ungeheures Gewebe von Fiktionen voll logischer Widersprüche, d.h. von wissenschaftlichen Erdichtungen zu praktischen Zwecken bzw. von inadäquaten, subjektiven, bildlichen Vorstellungsweisen, deren Zusammentreffen mit der Wirklichkeit von vornherein ausgeschlossen ist.“ Stark vereinfacht gesagt: Der Mensch kann die Welt anders denken, als sie ist.

Vaihinger fragt nun: „Wieso erreichen wir oft Richtiges mit bewusst falschen Annahmen?“ Die Antwort: Es geschieht dann, wenn eine falsche Annahme praktisch eine nützliche Fiktion darstellt. Dann wird sie nicht durch ihren Wahrheitsgehalt, sondern durch den Erfolg begründet, den ich

damit erziele. Das ist heute Resultat seriöser Forschung! Astrid Lindgren lässt ihre Figur Pippi Langstrumpf singen: „Ich mach mir die Welt, wide widde, wie sie mir gefällt!“ Die Philosophie des Als-ob ist heute der Kerngedanke in Coaching, Training oder Therapie, insbesondere im NLP und in der systemischen Beratung. Und besonders dort, wo es darum geht, ein konkretes Ziel zu erreichen. Nehmen wir diesen – wohlgeformten – Zielsatz: *Am 4. Januar führe ich in meiner neu eröffneten Coachingpraxis die erste Coachingsitzung durch. Ich erlebe dies voller Glück und Zuversicht. Sechs Monate später erziele ich in meinem neuen Beruf ein Einkommen, welches um mindestens 20 Prozent höher ist als das in meinem bisherigen Job.*

Unterschiedliche Realitäten

Der „Problemdenker“ würde wahrscheinlich sagen, dies sei unrealistisch. Denn er nimmt sein Leben – gerade, da es momentan unbefriedigend ist – als *Realität* wahr. Im NLP würden wir sagen: Er hat zu jeder Zeit eine vollständige Repräsentation darüber, wie sein Alltag aussieht (visuell), wie er sich anhört (auditiv), anfühlt (kinästhetisch), welche Gerüche (olfaktorisch) und welcher Geschmack (gustatorisch) damit verbunden sind. Ohne irgendetwas zu tun, erlebt dieser Mensch permanent den VAKOG seines Lebens. Wenn der Betreffende diese Konstruktion als Realität adelt, ist es für ihn wenig wahrscheinlich, demnächst eine Coachingpraxis zu eröffnen und dort ein halbes Jahr später gutes Geld zu verdienen.

In Möglichkeiten gedacht, stellt sich die Situation anders dar. In einer VAKOG-Trance erlebt sich der Klient intensiv so, als ob er sein Ziel bereits erreicht habe.

Beides – die Problemvorwegnahme wie unsere Methoden der Zielarbeit – sind Als-ob-Strategien. Beides sind Fiktionen, letztlich nicht bzw. im Moment nicht wahr, sondern Projektion. Konstruktion.

Und Vorsicht bei der Frage, welche Strategie die nützlichere sei. Motivations-Gurus können vollbesetzte Stadthallen in eine VAKOG-Hypnose grooven. Ihr Publikum jubelt und tanzt auf den Stühlen, während der Trainer auf der Bühne anfeuert: „Ja, du schaffst es!“ „Es ist dein Leben, nimm es endlich in die Hand!“ Derartige Praktiken sind unseriös und können bei weniger stabilen Menschen Depressionen bewirken oder Versagensängste aktualisieren.

Kreativitätsstrategie nach Walt Disney

Eine Methode ist aber nicht deshalb schlecht, weil es schlechte Anwender gibt. Im seriösen NLP-Coaching beginnt nach der Assoziation des konkreten Ziels über alle Sinneskanäle (VAKOG) der vielleicht aufwendigere Teil der Arbeit: Das Ziel wird im Modell realisiert. Dazu kombinieren wir verschiedene Tools, die für Einzelpersonen, für Paare und auch für komplette Teams geeignet sind.

In der Walt-Disney-Kreativitätsstrategie etwa nehmen unsere Klienten nacheinander drei Rollen ein: In der ersten erträumen sie ihr Ziel – und machen es mittels einer VAKOG-Trance

zu einem starken Magneten. In der zweiten Rolle des Realisten projektieren sie den Traum. Und in der dritten Rolle, sozusagen als „Spielverderber“, stellen sie den Plan des Realisten vor die Zerreißprobe. In diesem Prozess handeln Realist und Spielverderber Optimierungen aus. Wenn sie sich geeinigt haben, legen sie das Ergebnis dem Träumer vor. Der ist gewissermaßen der Boss. Er darf die Ergebnisse abnicken oder sein Team in eine nächste Runde schicken.

Alternativ zur Disney-Strategie nutzen wir den Hindernislauf auf der Timeline, eine Methode, bei der jeder Schritt auf dem Weg zum Ziel vorweggedacht und geplant wird. So entdeckt der Klient, welche Ressourcen er noch beschaffen muss oder welche Hindernisse ihm begegnen können. Fehlt ihm eine Idee zur Überwindung eines solchen Hindernisses, braucht er sein Ziel nicht aufzugeben. Denn sowohl für die Beschaffung der Ressourcen als auch die Überwindung der Hürden kann er Als-ob-Strategien nutzen¹.

Glücksregen auf dein älteres Ich

Zum Schluss bieten wir hier eine Trance an, in der wir die Als-ob-Philosophie auf einer allgemeineren Ebene realisieren².

Träume!

Träume und stell dir vor, du könntest auf einem Lichtstrahl durch die Zeit in Richtung Zukunft düsen und würdest auf dem Gipfel eines hohen Berges landen. Und da du durch die Zeit reist, wirst du älter, sagen wir, du bist jetzt 85 Jahre alt. Du stehst auf einem Plateau auf dem Berg und siehst um dich herum die schönste Landschaft, die du dir vorstellen kannst. Und du siehst Wolken am Himmel, zarte, weiße Schäfchenwolken, mal größer und mal kleiner.

Träume!

Träume, dass jede Wolke für einen großartigen Glücksmoment in den vergangenen 85 Jahren deines Lebens steht. – Und jede Wolke zieht an dir vorbei und macht dir noch einmal bewusst, wie glücklich du warst. – Jetzt, mit 85 Jahren, siehst du den Himmel voller Glückswolken. Deine Glückswolken.

Wie hast du das gemacht? Was hat sich in deinem Leben in all den Jahren getan? Wie hast du so viel Glück gezaubert?

Und wenn wir schon einmal beim Zaubern sind: Schau jetzt auf deine Glückswolken, schau, wie sie sich zu einer großen, mächtigen, magischen Wolke verdichten. Schau, wie diese Wolke jetzt genau über dir schwebt.

Schau auf die Magie des Augenblicks, wenn sich diese große Wolke jetzt öffnet und Tausende kleiner Glückskristalle auf dich herabrieseln.

Glücksregen!

Du kannst einen tiefen Atemzug nehmen und dieses Glück genießen. Und vielleicht flüstert dir eine innere Stimme zu: „Dieses Leben war wunderschön, es hat sich gelohnt!“

Und dann düse auf deinem Lichtstrahl zurück in der Zeit ins Jetzt, in dein wirkliches Alter. Nimm die Botschaft deines älteren Ichs mit: „Dieses Leben ist wunderschön, es lohnt sich!“

Und so ist es!



© Matthias Eckert

Zu den Autoren

Dr. Petra Dannemeyer & Ralf Dannemeyer

leiten das perspektiven-NLP-Ausbildungsinstitut in Weimar und Ammoudia (Griechenland). Sie begleiten seit fast 25 Jahren Einzelpersonen und Organisationen durch Veränderungsprozesse.

¹ Als-ob-Strategien im Zielecoaching stellen wir in unserem „NLP-Practitioner-Lehrbuch“ vor (Junfermann, 2016, S. 193 ff.)

² Diese Trance steht als Audio-Datei zur Verfügung: <https://inneres-kind-seminare.de/online-buchlesung> (am Ende der vierten Lesung)