



DER ERSTE SCHRITT

Das NLP-Format „Wahrnehmungspositionen 1-2-3-Meta“.

VON STEPHAN LANDSIEDEL

In Konflikten mit einer anderen Person ist es sehr hilfreich, die Situation aus mehreren Perspektiven zu betrachten. Dadurch entsteht in der Regel Verständnis für die Gegenseite und es tun sich neue Möglichkeiten für den Umgang miteinander auf.

Das NLP-Format „Wahrnehmungspositionen 1-2-3-Meta“ lädt genau dazu ein. Immer wieder habe ich im Laufe der Jahre erlebt, wie Teilnehmer:innen, die wegen eines Streits schon jahrelang keinen Kontakt mehr mit einem Familienangehörigen hatten und zu Beginn des Formats richtig wütend auf die andere Person waren, innerhalb weniger Minuten ihre Perspektive geändert und die Person angerufen und um Verzeihung gebeten haben.

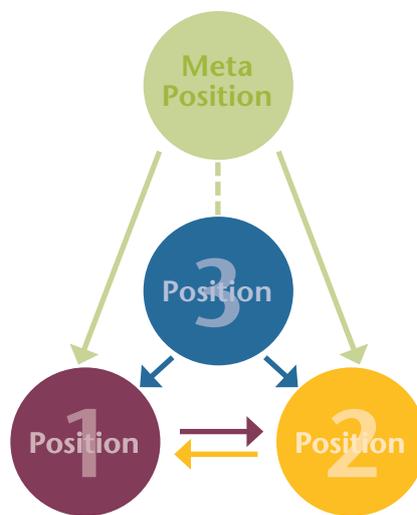
So war es auch bei Martin. Er hatte sich mit seiner Schwester wegen Erbstreitigkeiten überworfen und nun mieden beide schon seit mehreren Jahren den Kontakt miteinander. Nach anfänglichem Zögern überwand er sich und stellte sich zu diesem Thema für eine Demo zur Verfügung.

Ich bereite vier Papiere als Bodenanker vor, die ich folgendermaßen benenne: „Position 1“, „Position 2“, „Position 3“, „Meta“. Die drei Positionsanker lege ich im Dreieck aus, sodass sich Position 1 und Position 2 gegenüberliegen und man von Position 3 aus auf die beiden anderen schauen kann. Die Meta-Position liegt dann noch etwas außerhalb, um einen guten Überblick zu haben.

1. Erinnerung an die schwierige Situation aus Position 1 (Selbst-Perspektive)

Ich bitte Martin, sich auf den Bodenanker „Position 1“ zu stellen und sich

voll assoziiert an die Schlüsselszene mit seiner Schwester zu erinnern. Dazu frage ich ihn: „Was hast du gesehen, gehört, gefühlt und gedacht?“ Er beschreibt nun, wie er die Szene erlebt, wenn er sie von seiner eigenen Perspektive aus betrachtet: „Ich for-



dere nur, was mir zusteht. Wie kann sie es wagen, sich die Rosinenstücke herauszusuchen und mich derart zu benachteiligen. Sie muss doch wissen, dass ...“ Ich frage weiter: „Wie geht’s dir dabei?“ „Ich bin sauer und wütend. Die kann mich mal!“, antwortet er. Auf diese Weise erforschen wir Position 1 noch etwas genauer.

2. Wechsel in Position 2 (Perspektive des Gegenübers)

Schließlich bitte ich ihn, auf Position 2 zu wechseln. Ich frage ihn, wie seine Schwester heißt. Ihr Name ist Sarah. Dann bitte ich ihn, sich in Sarah hineinzuversetzen – Sarah zu werden: „Sieh Martin in dieser Szene vor dir. Nimm wahr, was Martin gesagt und getan hat. Nimm wahr, wie es dir als Sarah dabei geht. Wie reagierst du? Was sagst du? Was fühlst du? Stell dir

vor, Martin steht vor dir. Sprich laut aus, was du ihm zu sagen hast.“

Es ist spannend zu sehen, wie sich Martins Physiologie verändert, wenn er in die Rolle seiner Schwester eintritt. Als Sarah klingt seine Stimme etwas anders und er wählt andere Worte. Dann spricht er die Gefühle von Sarah aus: „Ich bin enttäuscht von meinem großen Bruder. Ich hätte nie gedacht, dass er wegen so etwas mal Streit mit mir anfängt und sich nie mehr meldet.“

3. Wechsel in Position 3 (Neutraler Beobachter)

Martin versetzt sich nun in die Rolle eines neutralen Beobachters. Dabei dissoziiert er sich und versucht, die Situation möglichst neutral zu betrachten. Oft biete ich hier als Metapher an, dass er sich vorstellen soll, ein sehr erfahrener Verhaltensforscher zu sein. Ich sieze ihn nun auch, um ihn bei der Aufrechterhaltung der Rolle zu unterstützen. Er analysiert die Situation: „Die zwei Geschwister hätten nie gedacht, dass es mal zwischen ihnen Streit geben könnte. Nun, etliche Jahre später, sind beide enttäuscht, wollen aber auch nicht einfach nachgeben und den ersten Schritt auf den anderen zu machen.“ Ich stelle ihm Fragen wie: „Herr Professor, was könnte den beiden denn nun helfen, um wieder zueinander zu finden?“ Seine Antwort: „Einer von beiden müsste über seinen Schatten springen. Im Grunde haben wir herausgehört, dass sie sich doch beide wieder nach Kontakt sehnen.“

4. Einsatz der Meta-Position (Reden über die Positionen)

Manchmal ist es sinnvoll, im Verlauf des Prozesses auf die Meta-Ebene zu

„Dieser große Sturkopf. Ich habe ihm doch längst verziehen.“

gehen und dort den bisherigen Verlauf zu reflektieren. Ich frage Martin, wie gut es ihm wirklich gelungen ist, sich in Sarah hineinzusetzen. Er bestätigt, dass er ihre Wut, aber auch ihre Sehnsucht nach Versöhnung körperlich gespürt hat.

Nicht allen gelingt es auf Anhieb so gut, diesen Schritt auszuführen. Dann brauchen sie noch etwas Unterstützung – manchmal auch einfach noch mehr Zeit zum Hineinfühlen. Gelegentlich macht dem Klienten auch der neutrale Beobachter in Position 3 Schwierigkeiten. Sie sind parteiisch, geben nur sich selbst recht und verurteilen das Verhalten der anderen Person. All das kann hier auf der Meta-Position besprochen und geklärt werden.

5. Zweite Runde durch die Positionen 1,2,3 und Ressourcenintegration

In einer zweiten Runde schauen wir, ob es bereits Veränderungen gegeben hat. Martin steht wieder in Position 1. Er nimmt seine eigene Perspektive wahr, ist sich gleichzeitig aber dessen bewusst, was er nun über Sarah weiß. Auch der Rat des neutralen Beobachters wirkt in ihm. Er fängt an, die Situation nicht mehr nur so einseitig zu sehen. Er öffnet sich für die Möglichkeit einer Neubewertung und Veränderung.

An dieser Stelle lasse ich den Klienten meistens weitere Ressourcen integrieren. Ich hole ihn kurz aus seiner Position heraus und frage ihn, was er denn bräuchte, um anders mit der Situation umzugehen. Für Martin ist es sofort klar. Durch das Hineinfühlen

in seine Schwester kamen ihm viele Erinnerungen aus ihrer gemeinsamen Vergangenheit. Er beschließt daher, sich selbst in Position 1 „Liebe zu schicken“. Dafür erinnert er sich an eine Zeit, als er seine Schwester unendlich geliebt hat, packt mental die Bilder und Emotionen in eine Farbe und schickt sie sich. Als er nun wieder in Position 1 steht, fühlt er eine starke Verbundenheit zu Sarah. Er hat das Bedürfnis, sich bei ihr zu entschuldigen und sie in den Arm zu nehmen.

Ich bitte ihn, herauszukommen und nun auch Sarah Ressourcen zu schicken. Er schickt ihr die Ressource „Versöhnungsfähigkeit“ und geht dann in sie hinein, um durch ihre Augen zu sehen, was es macht, wenn Martin sich entschuldigt und sie in den Arm nehmen möchte. Es ist erwünscht und fühlt sich gut an. Martin stehen Tränen in den Augen, und als Sarah sagt er: „Dieser große Sturkopf. Ich habe ihm doch längst verziehen. Er müsste sich einfach nur melden! Seit Jahren leide ich unter dieser Situation. Er muss doch nur seinen Stolz überwinden.“

Martin wechselt noch mal in Position 1 und lässt die Worte von Sarah auf sich wirken. Auch er ist sehr gerührt. Die ganze Härte ist verschwunden. Dieser große Kerl ist plötzlich butterweich und voll in seinen Gefühlen. Es ist offensichtlich, dass jetzt in Bezug auf den Konflikt mit seiner Schwester „alles“ anders ist.

6. Future Pace

Ich frage ihn, wie es jetzt weitergeht. Er antwortet mir, dass er Sarah baldmöglichst besuchen wird, um sich bei

ihr zu entschuldigen. Ich dringe nicht weiter in ihn, denn seine Worte kommen kongruent und echt rüber.

Er wischt sich die Tränen aus den Augen und bedankt sich bei mir. Alle sind gerührt. Wir machen eine kleine Pause im Seminar. Ich sehe, wie Martin hinausläuft. Nach der Pause berichtet er, dass er mit seiner Schwester telefoniert hat und direkt nach dem Seminar zu ihr reisen wird.

Vier Wochen später berichtet er von ihrer Versöhnung: „Sie hat tatsächlich nur darauf gewartet, dass ich nach all diesen Jahren den ersten Schritt mache!“ ■



© Sebastian Sonntag

Stephan Landsiedel
Dipl.-Psychologe und
NLP-Ausbilder.
www.world-of-nlp.com
www.landsiedel-seminare.de