

Trance der Lebensgeschichten

**- ein Format auf Grundlage der „Karten des Lebens“ von
Chuck Spezzano - Hintergründe und Umsetzung**

NLP-Master

**von
Alexander Winker**

„In all my techniques,

almost all,

there is confusion.“

(Milton Erickson)

1. Einleitung

Flughafen Malaga am 3. Oktober 2012. Zehn Tage intensives NLP-Mastercamp in Salobrena liegen hinter mir. Bei Starbucks schaue ich den Pauschaltouristen hinterher, fühle einen leichten Kulturschock – ich bin irgendwie noch im Camp und morgen sitze ich schon wieder im Büro.

Sascha kommt mit einer Gruppe von Leuten. Wir trinken zusammen Kaffee. Er packt die „Karten des Lebens“ von Chuck Spezzano aus, erzählt etwas darüber. Wir ziehen jeder eine Karte aus dem Stapel. Bevor wir die Karte ziehen, stellen wir uns eine Frage oder nennen eine Situation, auf die die Karte uns eine Antwort geben kann. Meine Frage ist, wie es jetzt weitergeht nach Salobrena. Ich ziehe die Karte des „Schurken“. Ich bin zwar aufgeschlossen, aber auch etwas irritiert und sehe mir die Illustration auf der Karte an. Eine krähennasige Gestalt. Was sagt mir das? Sascha liest aus dem Begleitbuch den Text zu dieser Karte vor. Ich höre aufmerksam und gespannt zu. Teile des Textes nehme ich auf, andere rauschen an mir vorbei. Nach einer Weile und Gesprächen über Spezzano und die Karten gehen wir auseinander. Dann geht alles Schlag auf Schlag, Flug über Madrid

nach Berlin, dort treffe ich noch einmal die Assistenten, dann mit Bus und Zug nach Schwerin. Am nächsten Tag ins Büro. Wenig Zeit und wenig Ruhe.

Spezzano und seine Karten des Lebens hängen mir aber nach. Ich denke in den nächsten Tagen immer mal wieder an sie und „meinen Schurken“. Hatte Sascha nicht irgend etwas vorgelesen davon, dass ich meine „schlechten Investitionen und Rebellionen loslassen“ soll? Da klingt doch etwas an in mir!. Bald schließlich besorge ich mir die Box mit Karten und Buch. Fürs erste schaue ich mir nur die Karte des Schurken immer wieder mal und lese den Text im Begleitbuch. Schließlich ziehe ich neue Karten. Das Kartenset ist in zwei Stapel geteilt: „Die Karten der dunklen Geschichten“ und „Die Karten der heilenden Geschichten“. Ich ziehe nun gelegentlich zwei Karten, von jedem Stapel eine. Los geht's mit dem „Waisenkind“ und dem „Wegbereiter“ usw.

Die Resonanz bei den einzelnen Karten war bisher sehr unterschiedlich. Manches berührte mich erst bei einer wiederholten Lektüre. Bei manchen Texten durchfuhr mich sofort ein Schauer. Manchmal schaue ich nach einer Woche zufällig auf die Illustration auf einer Karte und fühle mich sonderbar berührt. Manche Bilder bleiben jedoch auch ohne besondere Wirkung. Insgesamt konnte ich feststellen, dass ich entweder keine bewusst wahrnehmbare Resonanz erlebe oder dass ich bewusst empfinde, dass die Illustration bzw. der Begleittext etwas mit mir zu tun haben. Reaktionen des Unterbewusstes also?!

Mich haben die Karten beschäftigt, ja geradezu bewegt. So ergab sich für mich der Wunsch, die „Karten des Lebens“ noch ein bisschen weiterzudenken und sie an NLP anzuknüpfen. Deshalb habe ich das Format erarbeitet, dass ich unten beschreiben werde. Danke an dieser Stelle an Sascha, der mich dazu ermutigt hat.

2. Gliederung

Um das Format vorzustellen, das ich auf Grundlage der „Karten des Lebens“ erarbeitet habe, werde ich zuerst den Hintergrund der Karten noch näher beleuchten (Kapitel 3). Was hat es mit diesen Karten auf sich? Was will Spezzano selbst mit ihnen? Wie sind sie entstanden? Ich werde die „Karten des Lebens“ also in ihren ursprünglichen Kontext einordnen und gleichzeitig versuchen sie mit einer NLP-Brille anzuschauen.

Was die Anbindung der „Karten des Lebens“ an NLP und die Entwicklung des Formates betrifft, so habe ich mich dafür entschieden, mich auf die Arbeit von Milton Erickson zu beziehen. Vor allem Ericksons Einsatz von „hypnotischen Sprachmustern“ ist ein zentrales Element, das bei diesem Format zum tragen kommt und das ich im vierten Kapitel vorstellen werde.

Im fünften Kapitel schließlich folgt die Beschreibung des Formates selbst. In den abschließenden Kapiteln werde ich dann zum einen die „NLP-Vorannahmen“ thematisieren, die in diesem Format zum tragen kommen (Kapitel 6). Zum anderen werde ich erörtern, was ich denke zu tun, wenn die Theorie nicht klappt bzw. das Format nicht funktioniert (Kapitel 7). Am Ende steht das Literaturverzeichnis (Kapitel 8).

3. Spezzanos Lebensgeschichten

Wäre Spezzano NLPler hätte er in seinem Begleitbuch zu den Karten festgestellt, dass die Landkarte nicht das Gebiet ist, das wir alle verschiedene Vorstellungen von der Welt haben und dass wir in dem Rahmen auf unsere Umwelt reagieren, den uns unsere jeweilige Landkarte gibt. Spezzano schreibt aber nicht von Landkarten, sondern von

„Lebensdrehbücher“ oder "Lebensgeschichten".

Er geht davon aus, dass wir Menschen unsere Geschichten selber machen und wir unser eigenes Drehbuch für unser Leben schreiben. Diese Geschichten hängen oft miteinander zusammen und bauen aufeinander auf. Sie sind Ausdruck unserer Träume und Wunscherfüllungen. Wir schreiben unsere "Lebensgeschichten", so Spezzano. Und diese Geschichten haben so viel Macht, dass sie unser Leben ganz entscheidend beeinflussen können (vgl. Spezzano S. 21). Ein einfaches Beispiel: Es könnte bspw. sein, dass wir die „Geschichte des Benutztwerdens“ leben (s. Spezzano, S. 63f). Dann glauben wir nicht nur, dass uns schon einmal jemand benutzt hat, sondern – um hier wieder mit NLP zu sprechen – wir haben einen Glaubenssatz angenommen, der besagt, dass wir benutzt werden. Doch dazu später noch mehr.

In der NLP-Literatur steht, dass Glaubenssätze weitgehend unbewusste Lebensregeln und tief internalisierte Überzeugungen sind, die ein Mensch für wahr hält. Glaubenssätze sind auf der logischen Ebene nach Robert Dilts sehr weit oben angesiedelt und deshalb haben sie Einfluss auf unsere Werte, unsere Fähigkeiten und unser Verhalten. Sie beeinflussen unser Denken und Wahrnehmen massiv und bestimmen, was wir für möglich und denkbar halten.

So wenig und zu kurz zu den Glaubenssätzen im NLP und zurück zu Spezzano. Sein Modell der "Lebensgeschichten" funktioniert ganz ähnlich wie das der Glaubenssätze. Deutlich wird das an Hand des Beispiels vom „Benutzt werden“: Diese "Lebensgeschichte" bedeutet, dass wir eine oder mehrere Erfahrungen, Erlebnisse oder Gefühle des „Benutzt werden“ erlebt haben. Ein Mensch schaut zurück und sieht, erlebt, fühlt, dass er benutzt wurde. Das ist aber laut Spezzano nicht die Realität (d.h. das Gebiet) sondern seine Geschichte (d.h. seine Landkarte). Er hat sich diese Geschichte am Ende selbst ausgedacht, er hat sie selbst geschrieben und denkt aber gleichzeitig, dass er diese Geschichte erlebt hat.

Unsere verschiedenen "Lebensgeschichten", die wir uns selber geschrieben haben, haben nach Auffassung von Spezzano weitreichende Auswirkungen auf unser Leben. Wie ein

Glaubenssatz, der – ganz knapp ausgedrückt - eine Verallgemeinerung ist, die sich aus einzelnen Erlebnisse und Erfahrungen ergeben hat und meist keinen Bezug mehr zu seinem ursprünglichen Kontext hat, sind auch "Lebensgeschichten" wie das „Benutzt werden“ Verallgemeinerungen mit großen Folgen. Um das zu verdeutlichen hier den O-Ton von Spezzano:

„In Wirklichkeit bedeutet die *Geschichte des Benutztwerdens* aber, dass wir den anderen Menschen benutzt haben, um uns selbst zurückzuhalten. Dieser Mensch ist zur besten Ausrede in unserem Leben geworden. Die *Geschichte des Benutztwerdens* bedeutet, dass wir Angst vor uns selbst haben, vor unserer Größe und unserer Begabung. Das führt zu einer Geisteshaltung des Nehmens. Mit dieser Geisteshaltung kann es geschehen, dass wir andere Menschen zu Opfern machen, oder dass wir uns selbst benutzen lassen, um damit die Tatsache, dass wir nehmen, zu verbergen. Die *Geschichte des Benutztwerdens* sagt aus, dass es uns nicht gelungen ist, ein vergangenes Ereignis zu überwinden. Sie zeigt uns auf, wo wir naiv waren und deshalb Verletzung und Herzensbruch erlebt haben. Weil wir es abgelehnt haben, loszulassen und weiterzugehen, bleibt die *Geschichte des Benutztwerdens* ein offenes und stets gegenwärtiges Kapitel in unserem Leben. Manchmal leben wir in dieser Geschichte, ohne dass es ein äußeres Anzeichen dafür gibt, weil wir sie in so hohem Maße kompensiert haben. Dies verbraucht eine große Menge unserer Energie, und so hält die Kompensation für diese Geschichte uns in Depressionen, Erschöpfung, Lethargie oder auch einem negativen Ausblick auf das Leben fest.“ (Spezzano, S. 63)

Ich denke es wird an diesem Beispiel sehr deutlich, wie ein Ereignis, eine Beziehung wie das „Benutzt werden“ sich im Grunde zu einer Geschichte entwickelt, die eben ganz ähnlich wie ein Glaubenssatz, sehr weitreichende Auswirkungen auf das Verhalten, die Fähigkeiten und Werte eines Menschen hat.

Spezzano „Karten des Lebens“ sind – sehr beeindruckend wie ich finde - das Ergebnis von zehn Jahren seiner Arbeit als Therapeut. Es handelt sich um ein Set, das hundert Karten enthält. Die eine Hälfte steht für „dunkle Geschichten“, die andere für „heilende“. Die Karten und die im Begleitbuch verzeichneten dazugehörigen Texte sind, so Spezzano, die wichtigsten elementaren Lebensdrehbücher sprich „Lebensgeschichten“ (Spezzano S. 20).

Es gibt natürlich mehr als hundert "Lebensgeschichten" oder Landkarten. Spezzano hat bei seiner Arbeit diese hundert Typen beobachtet. Sie sind idealtypisch zu verstehen. Die „Lebensgeschichten“, die ein Einzelner für sich geschrieben hat und lebt, mögen sich in

Details unterscheiden. Von der Idee her lassen sich, so Spezzano, alle persönlichen „Lebensgeschichten“ auf Grund gemeinsamer Charakteristika und Grundlinien den einhundert Varianten zuschreiben, die er in seinen „Karten des Lebens“ festgehalten hat.

Was ist aber das Ziel Spezzanos? Oder anders ausgedrückt: Welche Veränderungsarbeit strebt er mit den „Karten des Lebens“ an? Ganz allgemein gesprochen, möchte er dem Menschen helfen, seine „dunklen Geschichten“ aufzugeben und stattdessen „heilende Geschichten“ zu leben, die aus Stagnation und Enge befreien und zu Lebendigkeit führen.

Nach Spezzano sind die „dunklen Geschichten“ Folgen von Entscheidungen, die unser Ego getroffen hat und in der Folge von unserem Ego gelebt und gesteuert werden. Das Ego – eine Form der Vernunft – verfolgt mit einer Lebensgeschichte seinen Plan, möchte sich selbst erhalten. Spezzano ist jedoch der klaren Überzeugung, dass es den Menschen als Individuen in ihrer Lebendigkeit schadet, wenn sie diese „dunklen Geschichten“ leben, da sie die unterschiedlichsten Bedürfnisse des Unterbewusstseins negieren.

Spezzano Ziel ist es, dem Menschen zu helfen, indem er ihm zeigt, dass er einer dunklen Geschichte folgt und damit eine falsche Entscheidung für sich gefällt hat. Mit den „Karten des Lebens“ sollen wir selbst erkennen, dass wir selbst diese dunklen Geschichten geschrieben haben. Die begleitenden Texte zu den „Lebensgeschichten“ sollen uns klar machen, welche „dunkle Geschichten“ wir folgen und welche weitreichenden Konsequenzen sie für uns haben. Diese Erkenntnis impliziert, dass wir die Strategie, die wir verfolgen anerkennen und annehmen. Spezzano ist der Auffassung, dass wenn wir bewusst erkennen und annehmen, welche dunklen Seiten unsere selbst geschaffenen "Lebensgeschichten" in sich bergen, wir sie auch loslassen können. Indem wir die „dunklen Geschichten“ lesen, die wir mit den „Karten des Lebens“ durch Bestimmung zugespielt bekommen, erhalten wir ein Puzzlestück unserer Realität. Sie sind uns ein Spiegel und ermöglichen uns in die tieferen Schichten unserer Intuition und unseres Bauchgefühl zu schauen. (Spezzano, S. 30) „Die Karte sind Wegweiser in unser Bewusstsein, in seinen Prozess und in die grundlegenden Themen, mit denen wir uns in unserem Leben auseinander setzen müssen.“ (Spezzano, S. 20) Und: „Sobald wir erkennen, dass wir dunkle Geschichten schreiben, können wir sie annehmen und uns

bewusst machen, weshalb wir uns für sie entschieden haben. Dann kann unser höheres Bewusstsein sie in heilende Geschichten verwandeln, die uns erlauben, die Freiheit zu genießen, die entsteht, sobald diese belastende Muster wegfallen.“ (Spezzano, S. 25)

Einsicht, Einblick und Einfühlung alleine müssen aber nicht genügen. Beim Hören „dunkler Geschichten“ kann es gut passieren, dass man sich den Gefühlen und Reaktion, die sie auslösen entgegenstellt. Man empfindet möglicherweise Schuld und widersetzt sich der Verantwortung, die eigene Geschichte anzunehmen. Rebellion oder Widerstand lassen uns die „dunklen Geschichte“ festhalten und verhindern Genesung (Spezzano, S. 30).

Zum Abschluss noch ein vielleicht leicht esoterisch anmutender Hinweis, um die Karten noch besser einordnen zu können. Der Einsatz der Karten – dazu noch mehr unten in der Formatbeschreibung - erfolgt indem man eine Karte verdeckt auswählt. Spezzano geht davon aus, dass bei diesem Vorgang nicht die Stochastik wirkt, sondern so etwas wie ein Weltgeist oder eine Weltweisheit. Seine Überzeugung ist, dass alles miteinander verbunden ist und jeder Teil (des Ganzen, d.h. der Welt) das Ganze reflektiert. Die Wahl einer bestimmten Karte ist also kein Zufall. Vielmehr reflektiert die Wahl, dass was für die Person, die ein Karte auswählt, ansteht.

Die „heilende Geschichten“ sind wie die „dunklen“ auch Glaubenssätze (oder hier vielleicht auch besser: Metaprogramme), die in unserem Unterbewussten eingeschrieben sind und die uns Vitalität und Erfüllung schenken. Wir sind uns meist wenn überhaupt nur in Teilen der heilenden Wirkung dieser Geschichten und ihrem umfassenden positiven Einfluss auf unser Leben bewusst. (Ein NLPler würde an dieser Stelle die Vokabel „Ressourcen“ ins Spiel bringen). Die „heilenden Geschichten“ dienen nach Spezzano dazu, uns diesen positiven Einfluss bewusst zu machen. Sie zu lesen und zu hören dient dazu, diese heilende Wirkung durch Bewusstmachung und Aktivierung zu entfalten. (Spezzano, S. 131)

4. Exkurs: Milton Ericksons hypnotherapeutische Arbeit

Spezzanos „Karten des Lebens“ können nach meiner Auffassung durch eine Technik, die sich das NLP von Milton Erickson entlehnt hat, ergänzt und erweitert werden, nämlich die „hypnotischen Sprachmuster“.

„Hypnotische Sprachmuster“, genannt auch das „Milton-Modell“ bezeichnet einen Sprachstil, den die NLP-Väter bei Erickson beobachtet haben und den man als vage und informationsgemindert bezeichnen kann. Das bedeutet, dass ein Sprecher sich bei seiner Rede darum bemüht zu verallgemeinern und Tilgungen¹ und Verzerrungen² einzusetzen. Sprachliche Fehlformungen oder fehlende Informationen können eingesetzt werden, um einen Zuhörer in eine Trance zu versetzen. Das heißt, dass man ihm ermöglicht in den Leerstellen der Rede die eigene Landkarte einzuordnen (pacing) und ihn gleichzeitig über die Rede zu einer neuen Erfahrung oder Sichtweise führt (leading).

Dieses bekannte NLP-Tool wird für das Format auf Grundlage von „Karten des Lebens“ eingesetzt. Spezzanos „Lebensgeschichten“ habe ich oben als idealtypisch beschrieben und aus diesem Grund kennzeichnet sie nach meiner Auffassung eine gewisse Vagheit oder Offenheit. Um aber der „Landkarte“ des Zuhörers noch mehr Spielraum zu geben und noch mehr Spielraum für „pacing“ zu schaffen, werden die Texte von Spezzano mit einer trancehaften Stimme, d.h. unter Anwendung des „Milton-Modells“ vorgetragen. So soll gewährleistet werden, dass die „Landkarte“ des Zuhörers noch besser an die jeweilige „Lebensgeschichte“ andocken kann. Aus diesem Grund wird das Format auch „Trance der Lebensgeschichten“ genannt.

¹ Bei Tilgungen werden syntaktisch bzw. semantisch erforderliche Informationen weggelassen. Die inhaltlichen Bezüge werden vage gelassen, es wird Nominalisierung um den Agens zu tilgen usw.

² Verzerrungen sind semantisch Fehlformungen wie das Gedankenlesen, der verlorene Performativ usw.

5. Gebrauchsanleitung „Trance der Lebensgeschichten“

Das Format kann im Grunde in jeder Coaching-Situation eingesetzt werden. Es gibt hierfür nur zwei Voraussetzungen. Zum einen sollte der Klient (A) sich mit einer Frage beschäftigen und Klärung suchen. Zum anderen sollte er sich an einen kompetenten NLPler (B) wenden, der gemeinsam mit A dieses Format durchführt.

5.1 Einführung in das Format

Das Format kann wie gesagt in einer beliebigen Situation in der Zusammenarbeit von A und B begonnen werden. Ein gute Voraussetzung dafür, mit dem Format zu beginnen, wäre bspw. das A eine Frage aufwirft, die ihn beschäftigt und für die er Klärung sucht. Im Grunde sind folglich die meisten Coachingsituationen geeignet, um eine „Trance der Lebensgeschichten“ zu starten.

B führt das Gespräch mit A (*leading*), d.h. er führt A an den Veränderungsprozess heran, den das Format auslösen soll. Grundlegend bei allen NLP-Formaten ist es auch natürlich bei „Trance der Lebensgeschichten“, dass B Rapport mit A hält.

Das Format selbst ist ein Angebot von B an A. B sollte sich vor allem deshalb der Zustimmung und Mitarbeit von A versichern, da das Format möglicherweise über die Erwartungen und Gewohnheiten hinaus geht, die A vielleicht hat.

Es könnte möglich sein, dass B eine der folgenden Formulierungen gebraucht, um bei A vielleicht die Zustimmung für das Format zu erhalten:

–„Könntest du dir möglicherweise vorstellen Lust zu haben, dich auf ein Experiment einzulassen?“

–„Es wäre denkbar, dass etwa diese Karten dir in dieser Frage eine Antwort geben!“

–„Eventuell könnte es sein, dass es in diesem Stapel Antworten auf deine Frage gibt.“

–„Würdest du dich womöglich darauf einlassen können, dir von diesen Karten eine Antwort geben zu lassen?“

–„Könntest du dir vorstellen, dass du dich möglicherweise darauf einlässt von diesem Stapel eine Karte zu nehmen?“

5.2 *A zieht eine Karte*

Hat A die Bereitschaft signalisiert, dieses Format durchzuführen, bittet B den A sich noch einmal die Frage bzw. das Thema in Erinnerung zu rufen, dass A am Herzen liegt. B mischt den Stapel mit den Karten der „dunklen Geschichte“ noch einmal und streicht sie verdeckt auf dem Tisch aus. Dann lädt B den A ein, sich zu der Karte führen zu lassen, die zur Frage bzw. dem Thema von A passt.

Grundsätzlich ist es nicht erforderlich, dass A dieses Thema nennt, d.h. es besteht kein Grund das Format offen zu bearbeiten. Die Arbeit von B wird von den Inhalten gar nicht beeinflusst. Es ist nur die Frage, welche Präferenzen A hat. Es ist gut, wenn es B gelingt, dass A weiß, dass es seine Entscheidung ist, ob er sein Thema nennt und dass das Ergebnis dieser Arbeit davon unabhängig ist.

5.3 *A betrachtet die Karte der „dunklen Geschichte“*

Wenn A die Karte gezogen hat, lädt B den A ein, sie sich anzuschauen und den Titel vorzulesen. A wird in „Milton-Sprache“ angeredet und mit dem Bild seiner visuellen Kanal angesprochen. Im gleichen Modus regt B den A an sich das Bild anzusehen und es einfach anzusehen. So lange er möchte. Und einfach nur schauen...

5.4 *B liest den Begleittext*

Wenn B erkennt, dass A die Beschäftigung mit dem Bild abgeschlossen hat, bietet er ihm mit Trancestimme an, den entsprechenden Begleittext vorzulesen. B wartet die Zustimmung von A ab, die A sicherlich auf die Art und Weise geben wird, wie er es für richtig hält.

Im Folgenden wird ein Beispiel für eine solche Trance gegeben. Sie ist in ihrer Ausführung natürlich von der Situation, dem Ort sowie den Bewegungen und Reaktionen von A abhängig.

„Du kannst dich ganz entspannt so hinsetzen, wie es bequem für dich ist. Du kannst vielleicht spüren, wie deine Füße auf dem Boden stehen. Ganz fest und deine Hände ganz entspannt auf deinen Oberschenkel liegen. Und du merkst deinen Atem, wie er durch deine Nase einströmt und wie sich dein Bauch beim Atmen bewegt. Und dein Atem ganz tief wird. Und du beim Ausatmen ganz viel loslassen kannst. So viel wie du vielleicht möchtest. Und dein Atem weiter fließt. So wie es gerade richtig für dich ist. Wenn du möchtest kannst du gleich deine Augen schließen – oder vielleicht auch etwas später...

.. Und wenn du nun so auf deinem Stuhl sitzt und atmest, kannst du deinen Körper spüren. Und hörst gleichzeitig meine Stimme, die dir jetzt die dunkle Geschichte vom „XX [Titel der gezogenen Karte]“ erzählt.“

Im Folgenden liest A die entsprechende Geschichte vor. Wie in Kapitel 4 angekündigt, versucht B die Geschichte so weit wie möglich mit hypnotischen Sprachmustern anzureichern. Vor allem wird B aber die Lautstärke und seine Sprechtempo aus der einführenden Trance aufrechterhalten.

5.5 *A legt Bodenanker zu seinen Erlebnissen*

Im Anschluss an die Lektüre der „dunklen Lebensgeschichte“ lässt B den A in der erforderlichen Zeit aus der Trance zurückkehren. Er lässt A dafür die Zeit, die A dafür

benötigt. Anschließend stellt er A offene Frage zu den Gefühlen und Erlebnissen, die A beim Hören der dunklen Geschichte gemacht hat. Er lädt A auch ein, zentrale Gefühle auf Karten so im Raum auszulegen wie A das für richtig hält. Diese Bodenanker sind ein erstes Zwischenergebnis der Arbeit mit A, das die Grundlage für den nächsten Arbeitsschritt ist.

5.6 Vertiefung durch zweite Trance

Ein wichtiger Einsatz des „Milton-Modells“ erfolgt im Anschluss an die Auslegung der Bodenanker. Dann nämlich berücksichtigt B noch mögliche Widerstände oder Rebellionen von A oder von Teilen von A auf die „dunkle Lebensgeschichte“. Denn es kann sein, dass A nicht die Verantwortung für diese „Geschichte“ übernehmen will und sich ihr nicht öffnet. B richtet sich darauf, die Trance von A aufrecht zu erhalten.

In der nun folgenden Trance wird es darum gehen, dass B noch einmal in wenigen Worten die negativen Folgen andeutet, die die „dunkle Geschichte“ für A haben kann. Er greift dazu auf das zurück, dass A auf den Karten formuliert hat. A wird darauf hin in der Trance eingeladen, noch einmal zu suchen, noch einmal nachzuhören, was diese „dunkle Geschichte“ mit ihm zu tun hat. Es bieten sich dann verschiedene Interventionen an:

- Unterstützung der Akzeptanz der Karte: B verdeutlicht dem A, dass es kein Zufall war, dass er diese Karte gezogen hat, sondern dass sie für ihn in diesem Moment genau die richtige Karte war (So wird die Barriere überwunden, dass A möglicherweise DENKT, diese Karte hat nichts mit ihm zu tun).
- A wird noch einmal eingeladen, tief in sich zu gehen und zu hören oder zu fühlen oder zu sehen, wo A Teile dieser „dunklen Geschichte“ festhält. A soll weiter suchen, was in ihm möglicherweise mit dieser Geschichte zu tun. (So soll die Vernunft und das Ego, die beide möglicherweise versuchen A abzuhalten, sich mit diesem Thema zu beschäftigen, übergangen werden).
- A wird noch einmal eingeladen, all die unangenehmen Gefühle zu empfinden, die im Zusammenhang mit der „dunklen Geschichte“ hochgekommen sind. A wird eingeladen

sie solange zu fühlen, bis sie verschwunden sind.

5.7 Future Pace

B führt hier A aus der Gegenwart in die Zukunft. Mit Trancestimme führt er A in die Situation, wenn er seine „dunklen Geschichten“ aufgegeben hat. B suggeriert ihm die Erleichterung und Freude, die A erleben kann, wenn das geschieht. Zum Abschluss des Future Pace führt er ihn wieder zurück.

5.8 Wiederholung des Ablaufs mit der Karte der „heilenden Geschichte“

In diesem Teil wird der Ablauf von oben (siehe 5.2 bis 5.4) wiederholt. Analog zu jenem Teil wird A nun von B an die „heilende Geschichte“ herangeführt. A zieht mit der gleichen Frage im Kopf wie vorher eine Karte, B lässt ihn das Bild betrachten und liest den Begleittext von Spezzano. Es wird auch hier wieder mit dem „Milton-Modell“ gearbeitet.

Wie oben dargestellt ist die Funktion der „heilenden Geschichten“, die Bewusstmachung heilender, positiver, vitalisierender Metaprogramme, die in unserem Unterbewusstsein eingeschrieben sind. In einer Trance wird A von B an verschiedene Elemente aus dem eben vorgetragenen Text der „heilenden Geschichte“ erinnert. So kann ggf. die Wirkung der Geschichte noch verstärkt werden

5.9 Future Pace

B führt A auch hier mit Trancestimme in die Zukunft und lässt A erleben wie er die positiven Momente der heilenden Geschichte in der Zukunft wahrnimmt und führt ihn dann wieder zurück in die Situation.

5.10 Ökocheck

Ein Ökocheck dient dazu zu überprüfen, ob es innere bzw. systemisch bedingte Einwände zur Veränderungsarbeit gibt, d.h. B lässt A überprüfen, ob die in einem Format erarbeitete oder ausgelöste Veränderung im Einklang mit der Integrität der Systeme bzw. des Systems von A steht. Ein Ökocheck ist bei diesem Format etwas heikel; es muss vor allem zwischen Arbeit mit der „dunklen Geschichte“ und mit der „heilenden Geschichte“ unterschieden werden.

Zu den „dunklen Geschichten“: Im Model von Spezzano haben sie keine positive Funktion. Das Ziel ist allein, dass A sie erkennt und in der Folge loslässt. Bei der Übertragung des Models in NLP-Format kann ein Ökocheck nun darauf abzielen, dass zwar die entsprechende „dunkle Geschichte“ bzw. der entsprechende Glaubenssatz aufgelöst wird. Es könnte aber vielleicht sein, dass A in einzelnen Momenten Verhalten aus der „dunklen Geschichte“ für seine Systemstabilität braucht. Ein Ökocheck hat also das Ziel dafür Sorge zu tragen, dass A diese Option noch bleibt.

Spezzano ist auch bei den „heilenden Geschichten“ sehr idealistisch. Alle diese Geschichten sind seiner Auffassung nach rundweg gut, ja wir werden sie nach seiner Vorstellung idealiter am Ende auflösen in einem Einssein, dass erfüllt ist von Liebe und dem „Licht des Erwachens“ (Spezzano, S. 131). Im Grunde eine schöne Vorstellung. Beim Format „Trance der Lebensgeschichten“ empfiehlt es sich aber sicherlich einen Ökocheck dahingehend einzusetzen, ob eine allumfassende Umsetzung der „heilenden Geschichte“ systemdestabilisierend ist oder ob es besser sein kann die Umsetzung vielleicht auch nur in einem kleinen Bereich oder für einen beschränkten Zeitraum einzuschränken.

6. NLP-Vorannahmen

- oA. Jedes Verhalten wird durch eine positive Absicht motiviert
- oB. Menschen haben alle Ressourcen in sich, die sie benötigen, um ihr Leben erfreulich zu gestalten und / oder um sich zu verändern.
- oC. Das Vorgehen des NLP ist ziel- und lösungsorientiert anstatt ursachen- und problemorientiert
- oD. Wenn's wirkt ist es NLP!

7. Hindernisse, Ideen und was es sonst noch gibt

Dieses Format ist zum einen verhältnismäßig umfangreich. Es ergeben sich demzufolge relativ viele Ansatzpunkte für Komplikationen oder Scheitern. Zum anderen musste die Beschreibung der einzelnen Formatschritte relativ vage gehalten werden. Nicht zuletzt liegt das daran, dass die Inhalte natürlich davon abhängig sind, welche Karte(n) gezogen werden. In diesem Punkt ist das Format, denke ich, auch verhältnismäßig anspruchsvoll. Denn B muss sich stets auf die einzelne Geschichte einstellen. Übung macht hier insbesondere deshalb den Meister, weil die Arbeit für B je leichter wird, desto besser er die „Geschichten“ von Spezzano kennt.

Wenn etwas nicht klappt, tue etwas anderes und Widerstand bei A bedeutet mangelnde Flexibilität auf Seiten von B – diese NLP-Vorannahmen gelten natürlich auch für dieses Format. Das Format klappt sicherlich nicht mehr, wenn B den Rapport mit A verliert, wenn A die Trance verlässt und B ihn nicht wieder zurückführt. Gut vorstellbar ist, dass die Widerstände von A sehr groß sein können, eine „dunkle Geschichte“ anzunehmen. Dann ist B gefordert etwas anderes zu tun ...

Gut ist es wahrscheinlich, wenn B darauf vorbereitet ist, dass bei A durch die „dunkle Geschichte“ möglicherweise starke Emotionen ausgelöst werden können.

8. Literatur

Erickson, Milton H., My voice will go with you, New York 1991

Mohl, Alexa, Der große Zauberlehrling, Teil 1 und 2, Das NLP-Arbeitsbuch für Lernende und Anwender, 2 Bände, Paderborn 2006

Spezzano, Chuck, Karten des Lebens. Lebensgeschichten erkennen und heilen, Petersberg 2010

© Alexander Winker