**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 57 (2000)
**Heft:** 8: Gesunder Genuss : Artischocken

**Artikel:** NLP : die Kommunikation verbessern
**Autor:** Kutschera, Gundl
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-558110

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 10.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# NLP: Die Kommunikation verbessern

**Angewendet wird es bei psychischen Problemen und Verhaltensstörungen aller Art. Beraten werden Manager, Eltern, Paare, Lehrer und alle, die ihre Kommunikation und/oder ihr Leben verbessern wollen. Es hilft, die Sprache des Gehirns besser zu verstehen, Ziele anzupeilen und durchzusetzen. NLP, Neurolinguistisches Programmieren, ist ein vielfältiges Verfahren, das 1980 aus den USA importiert wurde und sich als Synthese verschiedener, wirkungsvoller Verfahren versteht. In Wien sprachen die GN mit Dr. Gundl Kutschera, welche die erste Lehrtrainerin für NLP im deutschsprachigen Raum war.**

**GN:** *Welche Verfahren sind mit NLP gemeint?*
**G. Kutschera:** In erster Linie die der Therapeuten Milton H. Erickson, Fritz Perls und Virginia Satir. Bei allen dreien konnte man von einer hervorragenden Therapiearbeit sprechen, die zwar verschieden, aber jeweils sehr wirkungsvoll war. 1976 wollten Richard Bandler und John Grinder herausfinden, worauf der jeweilige Erfolg beruhte und worin die Gemeinsamkeiten der verschiedenen Ansätze lagen. Dazu werteten sie Audio-Interviews und Filme aus. Sie fanden heraus, dass die drei Therapeuten zwar vom Verhalten her sehr unterschiedlich waren, aber eine ähnliche Hintergrundstruktur besassen. Grinder und Bander fanden z. B. sehr ähnliche Sprachmuster. Aus diesen gemeinsamen Mustern wurden sodann bestimmte Modelle und Regeln abgeleitet. Es lag die Idee zugrunde, mit Hilfe dieses Extrakts, dieser Zusammenfassung Therapien lehr- und lernbar machen zu können.

**GN:** *Wie kamen Grinder und Bander auf die Idee?*
**G. Kutschera:** John Grinder, einer der Begründer des NLP, studierte Kommunikationswissenschaft. Sein Vater war von Beruf Schreiner. Der Sohn war davon beeindruckt, dass es bei einer handwerklichen Arbeit möglich ist, ein klares Ziel und gleichzeitig genaue Schritte, mit denen dieses Ziel erreicht wird, vor Augen zu haben. Er sah ein nachvollziehbares System. Fortan war er damit beschäftigt zu überprüfen, ob man mit der Kommunikation ähnlich verfahren könne. Sprich, sie in klare Ziele und Schritte zu gliedern und dadurch besser lehr- und lernbar zu machen. Sein Wunsch war, die Kommunikation zu verbessern. Gleichzeitig fuhr er auf verschiedene Kongresse, um die bekanntesten Psychologen und Psychiater zu beobachten und zu erforschen, wann eine Therapie erfolgreich beendet ist. Das war nicht so einfach wie gedacht, denn bei allen seinen Nachfragen standen eher die ursächlichen Probleme als die Lösungsmöglichkeiten im Vordergrund. Das hat sich ja bis heute nicht wesentlich geändert. Es gibt massenweise Bücher über die Analyse von fehlerhaftem und krankhaftem Verhalten, aber es gibt kaum Literatur darüber, was man unter *gesundem* Verhalten versteht, wie man es erkennt. Also zu der Frage: was tun wir, wenn es uns gut geht?

**GN:** *Wie sind Sie persönlich mit NLP in Berührung gekommen?*
**G. Kutschera:** Von 1979 bis 1996 lebte ich in den USA und befasste mich mit den verschiedensten Therapierichtungen und der Psychoanalyse. Ich war in der systemorientierten Verhaltenstherapie ausgebildet und wollte mich weiterbilden. Was ich aber machte, in welche Richtung ich auch studierte, nichts überzeugte mich so recht. Immer ging es um die Suche nach den Problemen. Für mich war das eine Katastrophe – zumal sich die Beschäftigung mit so vielen negativen Einflüssen ja auch auf das eigene Gemüt niederschlägt. Ich war damals fast versucht, meine Studien aufzugeben. Zufällig machten mich Kollegen auf eine Veranstaltung von John Grinder aufmerksam. Ehrlich gesagt, ging ich eher unmotiviert dorthin, aber dann

***«Jeder, der mit NLP arbeitet, solll zu seinen inneren Kraftquellen finden.»***

war sein Vortrag für mich wie ein «nach-Hause-kommen». Sein Ansatz war: «Was kann ich gut?». Und nicht: «Was kann ich schlecht?» Er versuchte, die Menschen zu ihrer eigenen Weisheit zu führen; sie sollten mit ihren eigenen hilfreichen Quellen in Kontakt treten, um so problematische Fragen aus eigener Kraft zu lösen. Es ging also endlich einmal nicht um die Inhalte von Problemen. Das ist NLP: herausfinden, was in den einzelnen Menschen schlummert, es zu wecken und dann zu schauen, was man damit tun will. Ziel ist, dass die Menschen in einen kraftvollen Zustand gelangen.

**«Die Frage ist: Was kann ich gut? Und nicht: Was fehlt mir?»**

**GN:** *NLP ist im Moment die «wachstumsstärkste» Therapie unter den 500 Therapietypen, die man derzeit wählen kann. Haben Sie das je erwartet?*

**G. Kutschera:** Sagen wir mal so: ich habe es mir gewünscht, erhofft. NLP hilft den Menschen, ihre schlummernden Kräfte und Weisheiten zu finden. Der Blickpunkt ist stark auf Verbesserung gerichtet: was kann ich lernen, was kann ich erneuern?

**GN:** *Wie beobachten Sie diesen ganzen Psychomarkt? Mit Sorge oder mit Freude?*

**G. Kutschera:** Mit beidem. Auch was die verschiedenen Angebote im NLP-Bereich betrifft. Die normale NLP-Ausbildung ist ja noch keine Ausbildung zur Therapie. Dafür gibt es Zusatzausbildungen nach europäischen Standards. Wenn man therapeutisch arbeiten will, muss man seine Werkzeuge gut kennen. Und vergessen wir nicht: es ist wie bei einem guten Klavierspieler – Werkzeug und Technik alleine machen noch keinen guten Konzertpianisten. So ist es auch beim NLP. Die einzelnen Schritte zu kennen, genügt nicht. NLP erfordert, sich ununterbrochen auf den anderen einzustellen. Diese Aufmerksamkeit nennt man im NLP übrigens «kalibrieren». Für den Klienten selbst bedeutet dieses Hinschauen: führt mein Verhalten zum Ziel oder muss ich es noch variieren?

**GN:** *Wie schützen Sie sich gegen die Vorwürfe, NLP sei eine Methode, durch die man fremdbestimmt, manipuliert würde?*

**G. Kutschera:** Der Gefahr von Manipulation sind wir ständig ausgesetzt. Die meisten Menschen kennen das ja sogar aus ihren Partnerbeziehungen. Der Begriff wird übrigens nur gebraucht, wenn ich einen Menschen von einem schlechten schnell in einen guten Zustand bringe. Das ist den anderen unheimlich, es heisst dann, hier wurde manipuliert. Wenn ich dem anderen die Laune verderbe, ihn vielleicht sogar verletze, wird der Begriff nicht verwendet. Es stimmt, NLP kann einem Menschen helfen, sehr schnell Gefühle zu transformieren. Aber damit allein ist ja noch nichts erreicht. Danach beginnt das Suchen, das neue Lernen. Im übrigen bestimmt im NLP der Klient jeden Schritt mit. Der Prozess ist äusserst eigenverantwortlich ausgerichtet.

Laut Lexikon bedeutet Kommunikation: Verständigung untereinander, Umgang, Verkehr

**GN:** *Dennoch gibt es Fälle von Missbrauch. Wie wirken Sie dem entgegen?*

**G. Kutschera:** Ich habe mein eigenes Institut gegründet, das sowohl ausbildet als auch Einzelkurse anbietet. Ich habe für meine Arbeit sichergestellt, dass ein ethischer Rahmen angewandt wird, der hilfreich und menschlich ist. Jeder, der mit NLP arbei-

tet, soll zu seinen inneren Kraftquellen finden, in Resonanz sein. Resonanz ist ein physikalischer Begriff und bedeutet, mit sich und seinem Umfeld im Gleichklang zu sein. Ein Beispiel: Wenn ich in einem Raum ein Glas zum Schwingen bringe, hat das zur Folge, dass ein Glas in einer anderen Ecke des Zimmers in seiner Eigenschwingung ebenfalls mitzuklingen beginnt. So ist es auch bei uns Menschen. Wir stehen miteinander in Resonanz. Ich möchte also die Menschen zum Mitschwingen bewegen, damit ein neues, gleichwertiges Miteinander entsteht. NLP hat dafür sehr gute Werkzeuge. Ein Gedanke ist z.B., dass wir keine neuen Werte brauchen, sondern dass jeder Mensch den Mut haben soll, seine eigenen Werte zu entdecken, und diese auch zu leben.

**GN:** *Arbeiten Sie auch mit Familien?*

**G. Kutschera:** Ja, seit 1976. Man findet den eigenen Wert und einen gemeinsamen. Ich habe das NLP auf verschiedene Weisen weiterentwickelt und das Wesentliche in fünf Rollen definiert, welche die Basis für gleichwertige Beziehungen sind: die Rolle als Individuum; als Mann/Frau; in einer Hierarchie; auf gleicher Ebene und im sozialen Umfeld. Ein gleichwertiges Miteinander bedeutet, dass wir uns durch unser Anderssein gegenseitig bereichern, nicht behindern. In Familien gilt dies für Mütter, Väter und Kinder.

**GN:** *Wo setzen Sie an?*

**G. Kutschera:** Das ist unterschiedlich. Häufig werden wir um Rat gefragt, wenn ein Kind in der Schule auffällig ist. Oft suchen Familien bei uns Hilfe, und manchmal setzen wir vorbeugend an, z.B. gleich nach der Geburt. Wenn ein Kind geboren wird, besonders wenn es das erste ist, dann ist das ja eine grosse Gefahr für eine Beziehung. Weil das Mann/Frau sein, besonders in der ersten Zeit, durch das Vater/Mutter sein ersetzt wird. Zuweilen so sehr, dass das Mann/Frau-Gefühl ganz verloren geht. Wenn das passiert, dann muss ganz bewusst der erotische Umgang miteinander, das Flirten, wieder hergestellt werden, um die Beziehung lebendig zu machen.

**GN:** *Viele Kinder leben heutzutage in sogenannten «Patchwork-Familien» und nicht in der Ursprungsfamilie. Wie kann man den Kindern helfen, dass sie bei so vielen Erziehungspersonen die Orientierung nicht völlig verlieren?*

**G. Kutschera:** Ich gehe von dem Konzept aus, dass das Kind zurecht kommt, wenn die Eltern klar sind. Das ist für das Kind zu schaffen. Die Probleme entstehen durch Unklarheit. Wir helfen dem Kind, indem wir ihm bewusst machen, dass es z.B. vier Eltern hat und nicht nur zwei. Es ist also reicher als andere Kinder, nicht ärmer. Und es kann auch gut lernen, dass es in der einen Familie bestimmte Regeln gibt, und in der zweiten wieder andere. Und bei der Grossmutter vielleicht nochmal andere. Das macht einem Kind nichts aus. Es verbindet ein bestimmtes Verhalten mit einer bestimmten Person. Das ist ja mit dem Sprachunterricht ähnlich. Im Englischen gibt es andere Regeln als im Französischen und da wieder andere als in der Muttersprache. Kinder können das auseinanderhalten.

**GN:** *Wie betrachten Sie als Psychologin denn unsere heutige Gesellschaft? Besteht sie bald nur noch aus Einzelmenschen?*

**G. Kutschera:** Ich hoffe nicht. Das ist ein Punkt, an dem ich mit meiner persönlichen Arbeit ansetze, der mich motiviert, die Einrichtungen zu vergrössern, zu erweitern und neue Konzepte zu finden. Die Zahlen sprechen gegen die Familie, denn die Anzahl der Single-Haushalte nimmt zu. Das bedeutet, dass sich auch bei den Psychologen etwas verändern muss. Wenn wir in die Öffentlichkeit oder in eine Beratung gehen, dann müssen wir das Konzept einer gleichwertigen Beziehung zumindest im Kopf haben. Wir müssen wissen, dass es klappen kann, damit es sich auf den Klienten überträgt. Wenn man selbst nicht daran glaubt, kann man auch niemand dahin führen. Ich persönlich bin der Ansicht, dass niemand gerne allein lebt. Jeder sehnt sich danach, irgendwo dazuzugehören. Deswegen haben ja auch die Vereine solch einen Zulauf. Wir müssen das Zugehörigkeitsgefühl jedoch in den Familien

**«Die Kinder müssen wieder von den Menschen lernen, nicht vom Fernsehen»**

schaffen. Es liegt an uns, Kinder stark und gesund zu machen, damit sie nicht irgend einer Sucht erliegen. Kinder haben ein Recht auf eine schöne Zukunft, und alle Generationen sind aufgerufen, in diesem Punkt mitzuhelfen und mitzuwirken. Dies bindet auch die älteren Menschen mit ein, die ja heute noch sehr vital sind und viele Möglichkeiten haben. Heute wird die Globalisierung von den Ländern angestrebt, aber die eigentliche Entwicklung geschieht in der Region, in der Familie. Meine Vision ist, dass dabei alle gemeinsam mithelfen. Die Kinder müssen wieder von den Menschen lernen, nicht vom Fernsehen.

**GN:** *Welche Chancen hat Ihrer Meinung nach das Alter?*

**G. Kutschera:** Ganz wichtige. Die älteren Menschen haben Erfahrungen, welche die Jungen brauchen. Der Respekt muss da wieder mehr gelebt werden, und zwar beidseitig. Ich kenne eine Frau, die ein Altenheim dazu bringen konnte, sich für ein Kinder-Betreuungskonzept zu öffnen. Die alten Menschen passten auf die Kinder auf, sie lernten dadurch von ihnen, gewannen an Lebendigkeit und wurden schneller wieder gesund, wenn sie krank waren. Die alten Menschen suchten den Kontakt, denn sie wurden endlich wieder gebraucht. Und die jungen Familien wurden entlastet und dadurch wieder stabiler.

**GN:** *Welche Rolle spielen denn Traditionen heute noch?*

**G. Kutschera:** Traditionen sind eng mit Ritualen verbunden. Rituale geben Geborgenheit und Halt, einen Rahmen, in dem man sich auskennt. Rituale schaffen Gemeinsamkeit, auch in der Familie. Für Paare sind Rituale ebenso wichtig, beispielsweise der gemeinsame Abend für die Beziehung. Rituale sind aber auch für jeden einzelnen Menschen sehr wichtig und hilfreich. Sie helfen, uns stark zu machen, in der Welt zu bestehen, ein Zuhause für uns zu schaffen. In meinen Seminaren achte ich deshalb so auf Rituale, weil wir durch sie ein Stück der gemeinsam erlebten Kraft erhalten. Wir nehmen die Kraft, die Freude mit nach Hause.

**GN:** *Wie finde ich den richtigen NLP-Therapeuten?*

**G. Kutschera:** Das ist vom jeweiligen Problem abhängig. Es kommt darauf an, welche Schwierigkeit vorliegt, denn in meiner Arbeit wird nach Schwerpunkten gearbeitet. Generell hilft die Dachorganisation (Adresse s. Kasten), auch was die Kosten angeht, weiter.

**GN:** *Was sollte mich skeptisch machen, wenn ich bei einem NLP-Therapeuten bin?*

**G. Kutschera:** Eine Basis des NLP heisst: Information sammeln. Wie sieht die innere Landkarte meines Gegenübers, meines Klienten, aus? Hat man den Eindruck, der Therapeut interessiere sich für diese Landkarte nicht, ist Skepsis angebracht. Aufmerksam würde ich auch werden, wenn die Sitzungen in einem grossen Tempo durchschritten werden. Obwohl NLP direkt zugreift, bedeutet NLP auch: hinschauen. Das braucht Zeit und Entwicklung. • CW

**Dr. Gundl Kutschera**

ist Soziologin, Psychotherapeutin, Gesundheitspsychologin, Supervisorin, Universitätslektorin in Europa und USA sowie Autorin mehrerer Bücher.

Resonanz-Kommunikations-Training GmbH
Dr. Gundl Kutschera
Gumpendorfer Strasse 81/3/42
A 1060 Wien
Tel. 0043/1/596 42 40, Fax 0043/1/ 596 42 18
und: Buchenweg 38, D 69221 Dossenheim
und: www.nlp-resonanz.at/nlp-resonanz