

BERUFSVERBAND FÜR SUPERVISION,  
ORGANISATIONSBERATUNG UND  
COACHING

B

S

JOURNAL 2/2008

O



BEWEGUNG IN DER BERATUNG:  
NEUE SCHRITTE WERDEN MÖGLICH



## Dynamic Learning – Dynamic Living Mit dem Körper auf die Ziele zugehen

**Das Aktivieren und Nutzen der Körperweisheit in Beratung und Schulung ist ihre berufliche Leidenschaft. Die Didaktik des «Dynamic Learning» transformiert das Modell Neurolinguistisches Programmieren, NLP, in gelebte Ressourcenarbeit mit nachhaltiger Wirkung. Hilfe zur Selbsthilfe mit Herz und Verstand, mit Körper und Geist.**

**Von welchen Grundannahmen geht NLP aus, wenn der Körper in Veränderungsprozessen miteinbezogen wird?**

Es gibt eine bewusste und unbewusste Ebene – und eine nonverbale Kommunikation. Und die kann unter Umständen eben mehr aussagen als die Ebene des Verstandes. Ich lege viel Wert auf die nonverbale Ebene wie Gestik und Körperhaltung und dies nutze ich auch.

**Kennt NLP spezifische Ansätze um mit Bewegung den Lernprozess zu fördern?**

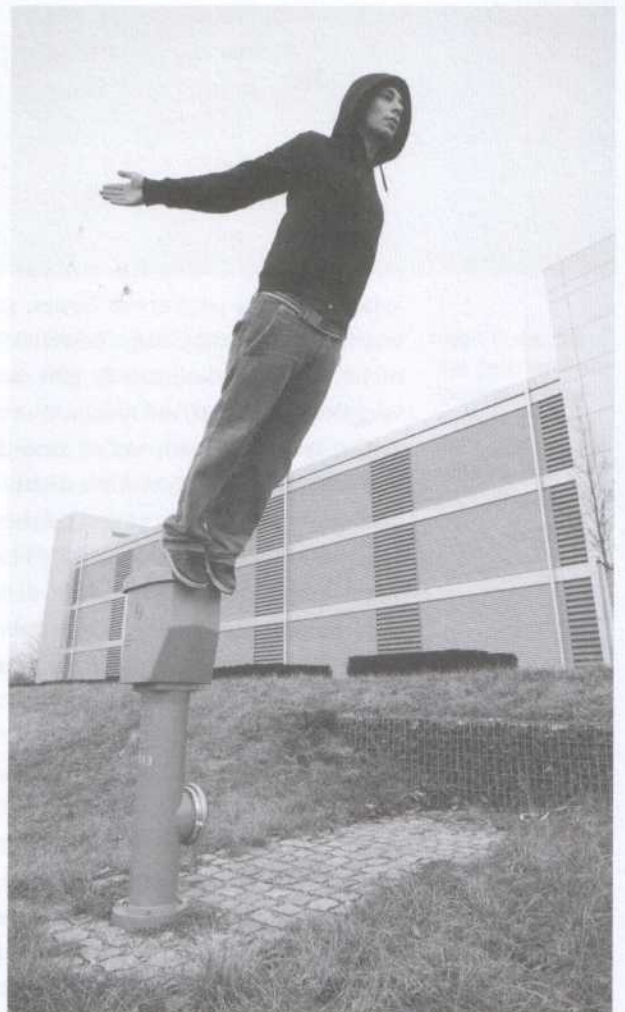
Ja, zum Beispiel Rapport–Pacing–Leading. Das ist im NLP ganz zentral. D. h. ich komme mit den Klienten in die gleiche Schwingung, ich suche die gleiche Ebene um sie dann zu führen. Einerseits vielleicht körperlich aber auch gedanklich, denn Fragen sind auch Leadings. Über den Körper jemanden zu führen, ist eleganter als über Worte. Also wenn ich möchte, dass du zum Fenster hinausschaust, macht es Sinn, wenn ich dich mit meiner Geste unterstütze und zum Fenster zeige und mich auch körperlich dem Fenster zuwende. Für den Kommunikator ist die Kongruenz zwischen seiner Körpersprache und seiner Botschaft sehr wichtig. Dies ist im NLP ein zentrales Thema, welches wir in der Akademie mit unseren Auszubildenden trainieren.

Ein anderer Ansatz ist das Einsetzen von räumlichen Anker, wo sich die Klienten einen Raum definieren, z. B. einer, der das Ziel repräsentiert. Die Klienten gehen mit ihrer Körperhaltung, Muskelspannung, Mimik, Gestik und ihrem Atem in den erwünschten Zustand hinein, sie spüren nach, wie es sich an fühlt, wenn ich in diesem Beispiel das Ziel erreicht habe und verankern die Botschaften über den Körper. Dabei gilt: «Mind follows Body».

Bewegung im Raum und das räumliche Denken sind im NLP ganz zentral. Dabei wird das kinästhetische Gedächtnis, also das Embodiment, im Lernprozess der Klienten genützt (siehe Buchbesprechung).

**Geht es dabei um das Erkennen von Denk- und Verhaltensmuster und das Einüben neuer Betrachtungsweisen?**

Ja, da kommen mir zwei Aspekte des NLP in den Sinn: Timeline Arbeit – Da wird die eigene Zeitlinie in den Raum gelegt. Indem die Klienten ihre Zeitlinie begehen, nehmen sie Kontakt mit ihrer Vergangenheit und ihrer Zukunft d. h. mit ihren vorgängig definierten Zie-



«Du musst dein Ziel tanzen, singen, träumen – dann ist es verinnerlicht».

len auf. Sie gehen physisch auf ihre Ziele zu. Dabei werden die verschiedenen Sinneszugänge (-kanäle) genutzt. Beim Dissoziieren betrachten wir die Möglichkeiten von aussen, entwerfen neue Perspektiven, wägen ab, dies spricht mehr den visuellen Sinn an.

Beim Assoziieren geht es um das sogenannte Probehandeln, so tun als ob ich das Ziel schon erreicht hätte, der kinästhetische Zugang, also wieder das räumliche Verankern. Zusammengefasst arbeitet NLP mit den Repräsentationssystemen der Sinne.

**NLP wird ja oft als kopflastig bezeichnet, wann ist es denn sinnvoll den Körper und die Bewegung mit einzubeziehen?**

Die Wechselwirkung ist wichtig. In der Akademie arbeiten wir mit «Dynamic Learning», da ist das Erleben durch die Sinne – also malen, tanzen, zeichnen, spielen – ebenso wichtig, wie die absolut klare Prozesswahrnehmung und Prozessbeschreibung mit den klassischen kognitiven NLP Formaten und Methoden.

Was mir beim NLP gefällt ist, dass ich nach einer Problem- und Zielbestimmung eine genaue Landkarte der nächsten Schritte erstellen kann. Und dann setzen die Klienten dies konkret um, sowohl kognitiv wie auch körperlich. Die Klienten erhalten dadurch eine Art Rezept oder Wegbeschreibung zu ihrer Problemlösung. Meine Arbeit besteht in der Hilfe zur Selbsthilfe, beispielsweise entwickeln wir im Prozess vielleicht Übungen, welche die Klienten mit nach Hause nehmen, sie dort wiederholen und die neuen Lösungsansätze/Verhaltensweisen weiter zu Hause verankern.

**Ich habe aus deinen Ausführungen auch verstanden, dass Bewegung im Beratungsprozess die Veränderungsbereitschaft fördert, stimmt das?**

Ja, unbedingt. Wenn ich einfach so sitze und sage «also, ich lerne jetzt etwas Neues, sag mir auch noch, was ich lernen soll», dann besteht die Gefahr, dass ich nicht vom Fleck komme. Es gibt diese uralte Weisheit von alten Kulturen, die besagt, du musst dein Ziel tanzen, singen, träumen, malen und dein Ziel erzählen, erst dann ist es bei dir verinnerlicht – BIST du dein Ziel. Was mir so gefällt an meiner Arbeit bei Beratungen, Supervisionen ist, dass wenn die Leute mit den kreativen Methoden gearbeitet haben, es selbst erlebt haben, dass dann die gewonnen Erkenntnisse auch nachhaltiger bleiben. Mit Gesprächen allein kann ich das schwerlich erreichen.

**Du gehst also sehr direkt vor: Ausprobieren, bewegen, machen, erleben ...?**

Zu Beginn des Prozesses ist NLP sicher ein direktives Modell. Ich gebe die ersten Schritte vor und ich folge den Konzepten. Sobald die Menschen in der kreativen Phase sind, beschreiben sie ihre eigenen Prozesse und nutzen dazu alle ihre Sinne. Ich denke, dass die Menschen ein natürliches Bedürfnis haben, mit allen Sinnen zu lernen und sich zu bewegen.

**Woher nimmst du das Bewegungsmaterial mit dem du arbeitest? Welche Bewegungsformen sind geeignet?**

Jetzt darfst du nicht vergessen, dass du mir gegenüber sitzt.

NLP ist nicht gleich Bewegung. Es gibt Trainer, die arbeiten gar nicht mit dem Körper, sondern vorwiegend auditiv. Ich kann deshalb nur beschreiben, was wir in unserer Akademie tun. Mein Mann und ich arbeiten z. B. mit dem Playbacktheater, das ist ein Improvisationstheater, welches wir 1:1 integrieren. Das ist unsere Spezialität. Und natürlich wie bereits erwähnt das «Dynamic Learning». Aber auch Elemente aus dem Tanz, aus dem Psychodrama und auch ganz feine Bewegungen, Körperschwingungen. Im Coaching oder der Supervision wähle ich jeweils der Situation angepasste Teilaspekte der verschiedenen Bewegungsformen. In der Akademie sind wir aber ein wirkliches Kreativteam – wir sind auf dem Pfad der Körperorientierung, wir forschen, probieren Neues aus und entwickeln laufend neue Bewegungsideen. Wir haben dabei viel Spass und Lebensfreude. Du musst wissen, ich bin auch Lachyogatrainerin. Dort gilt übrigens auch das Prinzip «Mind follows Action». Wir beginnen jeweils mit einfachen Übungen zur Aktivierung des Zwerchfells und entwickeln es zum Lachen weiter. Du glaubst nicht, wie ansteckend lachen sein kann und wie befreiend, wenn es soweit kommt, dass die ganze Gruppe lacht.

**Also das heisst ich könnte jetzt NLP studieren, mein eigenes Tanzmaterial mit einbeziehen und das mit NLP zusammenführen ...**

Ja genau, NLP alleine ist zu wenig. Dein Bewegungsansatz müsste dabei aber Grundannahmen erfüllen, humanistisch ausgerichtet und ressourcenorientiert sein und mit dem Bewussten und Unbewussten arbeiten.

*Liebe Megha herzlichen Dank für das Gespräch.*

Bitte, gerne geschehen.

Dieses Interview hat mich inspiriert.

*Interview: Katharina Rohner*