

**Zeitschrift:** Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen  
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la  
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino  
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

**Herausgeber:** Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

**Band:** 29 (1993)

**Heft:** 10

**Artikel:** Neurolinguistisches Programmieren in der Praxis

**Autor:** Schneeberger Bettinaglio, Susanne

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-930363>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

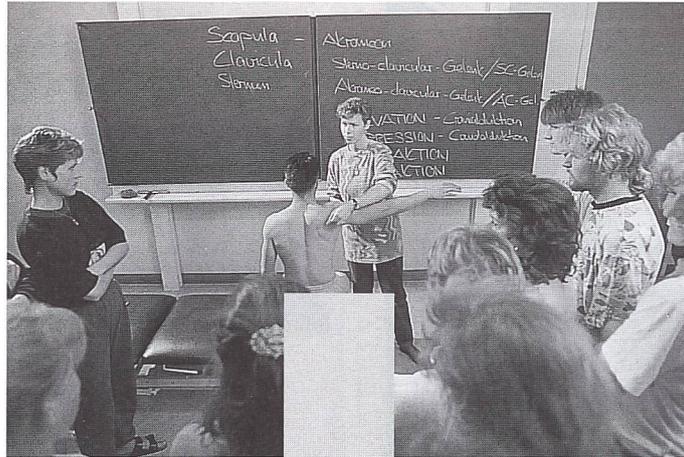
### **Terms of use**

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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.05.2025

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

PRAXIS



# NLP Neurolinguistisches Programmieren in der Praxis

## Die Schaulustigen und der Elefant

Man hatte einen Elefanten zur Ausstellung bei Nacht in einen dunklen Raum gebracht. Die Menschen strömten in Scharen herbei. Da es dunkel war, konnten die Besucher den Elefanten nicht sehen, und so versuchten sie, seine Gestalt durch Betasten zu erfassen. Da der Elefant gross war, konnte jeder Besucher nur einen Teil des Tieres greifen und es nach seinem Tastbefund beschreiben. Einer der Besucher, der ein Bein des Elefanten erwischt hatte, erklärte, dass der Elefant wie eine starke Säule sei; ein zweiter, der die Stosszähne berührte, beschrieb den Elefanten als spitzen Gegenstand; ein dritter, der das Ohr des Tiers ergriff, meinte, er sei einem Fächer nicht unähnlich; der vierte, der über den Rücken des Elefanten strich, behauptete, dass der Elefant so gerade und flach sei wie eine Liege.

(nach Mowlana) aus: N. Peseschkian: Der Kaufmann und der Papagei. Frankfurt a. Main, Fischer Taschenbuch Verlag 1979.

### Was ist NLP?

Wahrnehmung verändere sich durch Erfahrung, sagte schon Gregory Bateson, und Wahrnehmung sei subjektiv. Mit diesem Wahrnehmungs- und Erkenntnisprozess beschäftigt sich NLP, ein Kommunikationsmodell.

N («Neuro») bezieht sich im NLP auf die Wahrnehmungssysteme Sehen, Hören, Fühlen, Tasten, Riechen und Schmecken und darauf, wie eine Information aufgenommen und verarbeitet wird. Dabei wird unterschieden, ob diese sinnliche Erfahrung von aussen (extern) auf uns zukommt oder ob sie innerlich (in-

tern) erzeugt wird, wenn wir z.B. tagträumen. Es ist eine Binsenwahrheit, dass jeder Mensch das selbe anders aufnimmt und verarbeitet. Wenn sich drei Personen denselben Film im Kino ansehen, und eine vierte lässt sich von allen nacheinander den Film erzählen, ist es gut möglich, dass sie glaubt, jeder/jede habe etwas anderes gesehen. Eine Information wird subjektiv – je nach momentaner Stimmung, Erfahrungshintergrund und Interesse – aufgenommen.

L («Linguistisch») bezieht sich auf den Sprachgebrauch, wie wir sprachliche Erinnerungen benennen und wiedergeben.

Sprache wird häufig sehr unspezifisch verwendet. Das Metamodel, eine NLP-Methode des genauen Nachfragens, verhilft zu mehr Information. Beispiel: «Das schaffe ich nie.» – «Was genau schaffst du nicht? Gibt es eine Ausnahme, wo du es schon geschafft hast? Was brauchst du dazu?»

P («Programmieren») beinhaltet Gedanken- und Gefühlsmuster, die spezifische Art und Weise, wie wir gewohnheitsmässig reagieren. In der Elefantengeschichte greifen die Menschen auf ihre alten Erfahrungen zurück. Ein Elefant ist wie ein Fächer. Neue Erfahrungen lassen

sich aber nicht immer in alte Erkenntnismuster unterbringen. Das alte Programm erweist sich als untauglich. Ein Elefant ist kein Fächer.

### Was will NLP?

NLP geht von einer Reihe von Grundannahmen aus:

**Voraussetzungen für eine gute Kommunikation sind ein guter Kontakt und ein Tanz zwischen Einfühlung in die Welt des/der anderen und Gesprächsleitung.**

«Zu einem Ohr rein und zum anderen wieder raus», sagt der Volksmund, wenn der akustische Kanal nicht aufnahmebereit ist. Es ist bekanntlich sinnlos, auf jemanden einzureden, der nicht zuhört. Aber wie motiviere ich, wenn das, was ich sage, nicht ankommt?

Eine Möglichkeit ist, sich erst einmal an das Tempo, die Atmung

und die Wortwahl der Patienten/-innen anzupassen («pacing»), um dann die Führung zu übernehmen («leading»). Dieses Aneinanderangleichen gleicht einem Tanz; wenn zwei nicht denselben Schritt haben, treten sie sich auf die Füße.

### Beispiel:

Eine alte Frau reagierte auf alle Bemühungen ihrer Umgebung, sie zu aktivieren, mit einem müden Kopfhängen und meinte: «Das kann ich doch nicht mehr in meinem Alter.» Die Menschen um sie herum waren ihr viel zu schnell. Sie fühlte sich überrollt. Als eine Frau sich gemütlich zu ihr hinsetzte und sich dem langsamen Rhythmus und der Sprechweise der alten Frau anpasste, änderte sich auch die Kommunikation. Die Frau fühlte sich verstanden und war bereit, auf einen Vorschlag einzugehen. Häufig passiert eine solche Rhythmusanpassung automatisch. Wenn jemand schnell spricht und lebhaft gestikuliert, sprechen wir auch so. Umgekehrt sind z.B. in Kirchen eher ruhige und getragene Gespräche üblich.

### Distanz haben in Konfliktsituationen hilft mehr wahrnehmen.

Wenn Probleme auftauchen, gehen viele nach dem Rezept vor, noch mehr desselben zu tun. Im obigen Beispiel wurde die alte Frau mit noch mehr Ideen und Vorschlägen überhäuft, obwohl sie nichts wollte. Das gleicht Sisyphus, der den Stein immer wieder den Berg hinaufstieß, obwohl dieser sofort wieder herunterrollte. Aber Sisyphus hatte schliesslich eine Strafe abzusetzen – wir nicht. Sicher kennen Sie auch den Segen einer Kaffeepause. Sie gewinnen Abstand, reden über etwas ganz anderes oder erholen sich auch einfach und schalten ab.

Wenn alle Ideen ausgehen, ist die Wahrnehmung meistens auch eingeschränkt. Wir sind auf etwas fixiert, starren Löcher in die Luft, und nichts kommt uns in den Sinn.

Abstand gewinnen («separatort state») heisst auch, mit neuen Augen und Ohren wieder einzusteigen, heisst, neue Behandlungskonzepte und Ideen zu entwickeln, um lustvoll weiterarbeiten zu können. Die Konsequenzen sind enorm.

### Wir haben alle Ressourcen (Fähigkeiten), die wir brauchen.

Gutgemeinte Ratschläge, z.B. weniger zu essen oder regelmässig zu turnen, motivieren bekanntlich wenig. NLP lehrt, wie man gute, ressourcenreiche Zustände in Patienten/-innen evoziert, so dass sie Zugang zu ihren Fähigkeiten haben. So finden sie eigene Problemlösungen und sind motiviert, ihre Schwierigkeiten anzugehen.

### Beispiel:

Eine 65jährige Frau kam zu mir in die Praxis wegen starker Schmerzen im rechten Unterarm. Nach einer Ellbogenoperation hatten sich die Schmerzen allmählich bis zum Handgelenk ausgebreitet, und alles, was sie bisher an medizinischen und alternativenmedizinischen Behandlungen ausprobiert hatte, hätte nur vorübergehend genützt. Ich fragte sie, wann die Schmerzen etwas weniger stark oder sogar ganz weg seien. Sie fand eine Anzahl von Momenten im Tag, wo sie sich ihrer Schmerzen nicht so stark oder gar nicht bewusst war: z.B. beim Fernsehen, im Gespräch mit den Nachbarinnen oder beim bewussten Entspannen, wenn sie sich etwas Schönes vorstellte. In all diesen ressourcen-

reichen Situationen konzentrierte sie sich auf etwas Visuelles oder Akustisches und weniger auf ihre Schmerzen, die sie als Folge davon auch weniger spürte. Dieses Wissen zauberte natürlich die Schmerzen nicht weg; es gab keine Heilung, aber es gelang dieser Frau, im Alltag mit den Schmerzen besser zu leben.

Andere Probleme sind kontextabhängig, d.h. sie treten nicht immer auf, sondern nur in bestimmten Situationen oder an bestimmten Orten.

### Beispiel:

Ein 30jähriger Mann, der an Hodgkinson-Krebs litt, hatte sein Bett während der Zeit, als er viel liegen musste, am Fenster stehen. Er war während dieser Zeit oft traurig und verzweifelt. Auch nachdem es ihm körperlich besser ging, kamen diese traurigen Gefühle plötzlich wieder, wenn er schlafen ging. Er litt darunter und konnte sich diese Verzweiflungsgefühle nicht erklären. Erst nachdem er sich einen neuen Platz für sein Bett ausgesucht und sein Zimmer völlig umgestellt hatte, verschwanden diese traurigen Stimmungen. Der Platz am Fenster, ein stark negativ besetzter Ort, erinnerte ihn ständig an die schwere Zeit. Er musste sich wörtlich wieder neu einrichten, um neue Kraft zu schöpfen.

Eine Veränderung des Kontextes, hier das Verschieben eines Bettes, bringt auch innerlich Veränderungen.

### Was bedeutet das für die Praxis?

- Im Fokus der Aufmerksamkeit sind nicht nur die Störungen und deren Behandlung, sondern auch die Ressourcen der Patienten/-innen (siehe Beispiele oben).
- Orte und Situationen können negativ oder positiv geladen

## PRAXIS

sein. In der Praxis kann es hilfreich sein, die Patienten/-innen wenn möglich selbst auswählen zu lassen, wo und unter welchen Bedingungen (Licht, Fenster offen oder zu usw.) sie arbeiten wollen. Wir können auch fragen, was ihnen gut tut, um sie für die Arbeit in einen möglichst ressourcenreichen Zustand zu versetzen.

- Jeder «Fehler» und jedes Problem stellen eine Information für die Therapeuten/-innen dar. Wenn die bisherige Arbeit nicht zum gewünschten Ziel führte, ist das kein persönliches Versagen, sondern es geht darum, genau wahrzunehmen, was passiert, und eine neue Strategie zu entwickeln. Eine solche Perspektive entlastet und eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten – ähnlich einem Kind, das laufen lernt und sich auch durch stetiges Hinfallen nicht entmutigen lässt.

### Zusammenfassung

Die NLP-Methoden verfeinern die Selbst- und Fremdwahrnehmung. Das ist die Voraussetzung für mehr Flexibilität im Denken und Handeln. Der Glaube, dass jeder Mensch alle Ressourcen in sich trägt, übergibt den Patienten/-innen die Verantwortung für ihr psychisches und (beschränkt) physisches Gesundwerden. Ein guter Kontakt ist das A und O im therapeutischen Handeln.

In Kursen können diese NLP-Methoden erlernt werden, um sie in die physiotherapeutische Arbeit mit den Patienten/-innen einzubeziehen.

## CorpoMed®-Kissen für eine bessere Lagerung

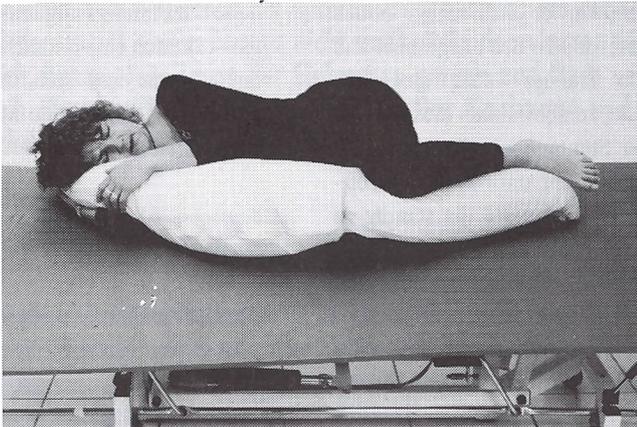
- vielseitig verwendbar in der Physiotherapie
- einzigartige Füllung: mit Luft gefüllte Mini-Kügelchen
- diese Füllung bewirkt, dass die Kissen sich einerseits jeder Körperform anpassen, dass sich andererseits eine gegebene Form nicht ungewollt ändert.



Die Schnecke: zur Entlastung der Lendenwirbelsäule



Zur Entlastung des Nacken- und Schultergürtels



Seitenlage ohne Rotation in der Wirbelsäule

Senden Sie mir bitte:

- Prospekte  
 Preise, Konditionen

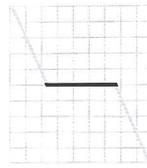
Stempel:

**BERRO AG**

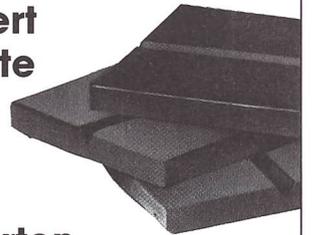
Postfach, 4414 Füllinsdorf, Telefon 061 - 901 88 44

7-6

## Fango Paraffin von PINIOL



garantiert  
konstante  
Wärme



**Erhältlich in 2 Sorten**

Fango Paraffin F für Auslaufgeräte

Fango Paraffin S für Schöpfgeräte



Offizieller Ausrüster  
des Schweiz. Skiverbandes



**PINIOL AG**  
Erlistrasse 2, 6403 Küssnacht am Rigi  
Tel: 041-81 62 55 Fax: 041-81 68 41

**Praktisch**  
für Patient u. Physiotherapeut

Für den stationären und ambulanten Einsatz

## Lymphset

Zur Behandlung von  
Lymphödemen an Armen und Beinen

Lymphset  
mit Patienten-  
merkblatt

Erprobt am  
Universitätsspital Zürich (USZ)



- Tricofix®** Elastischer Tricotschlauchverband  
**Elastomull®** Hochelastische weisse Gazebinde  
**Artiflex®** Hochgebauchte weisse Vliespolsterbinde  
**Comprilan®** Kurzzugbinde mit kräftiger Kompression, textilelastisch, ca. 70% dehnbar

BDF ●●●●  
**Beiersdorf**  
medical

BDF ●●●● Beiersdorf AG, Division Medical  
4142 Münchenstein/Basel, Tel. 061/415 61 11