

NLP in der Ergotherapie

Dank NLP Patienten in der Ergotherapie ganzheitlich behandeln



1

NLP Master-Arbeit

Tabea Hofmann

¹ <http://life-ergo.de/ergotherapie/>, abgerufen am 06.01.23

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	1
Einleitung	2
Was ist eigentlich Ergotherapie?	2
Was ist denn jetzt NLP schon wieder?	3
NLP Vorannahmen.....	3
Der Werkzeugkoffer	5
Wahrnehmungskanäle	5
Pacing und Leading.....	6
Reframing.....	6
Metamodell der Sprache.....	7
Fazit	8

Einleitung

„Wie, du bist am Wochenende schon wieder auf Fortbildung?“, „Du und deine Fortbildungen, wieso machst du das neben der Arbeit auch noch?“, „Was genau ist NLP eigentlich und wie bist du dazu gekommen?“ Diese und ähnliche Fragen bekomme ich häufiger zu hören und tatsächlich sind es sehr gute Fragen. Als Ergotherapeutin bleibt es nicht aus, sich nach der Ausbildung und neben der Arbeit fortzubilden. Ich mache dies gerne, da ich es liebe, neue Dinge zu lernen und meinen Patienten bestmöglich zu helfen. Jedoch tue ich die Fragen nach NLP oft mit den Worten ab: „Ach das, dass mache ich doch nur für mich.“ Aber stimmt das denn wirklich?

Anfangs war ich mir gar nicht so bewusst, welche Auswirkungen diese Ausbildungen auf meine Arbeit, aber auch auf mich persönlich hat. Ich war eigentlich nur auf der Suche nach einer neuen Wochenendbeschäftigung, die mir nebenbei auch persönlich etwas bringt. Dass NLP jedoch meine Arbeit als Ergotherapeutin so stark beeinflusst, hätte ich nicht gedacht.

Im therapeutischen Kontext ist die Kommunikation ein wesentlicher Bestandteil, der jedoch häufig unterschätzt wird. Wir Therapeuten hetzen von einer Fachfortbildung zur nächsten, jagen den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen hinterher, vergessen aber oft dabei den Patienten an sich. Dabei brüsten wir Ergotherapeuten uns ganz gerne damit, den Patienten ganzheitlich zu sehen und zu behandeln... und heben uns natürlich dabei auch gerne von den Physiotherapeuten ab. Dass dies jedoch oft gar nicht der Fall ist, wurde mir jedoch auch erst im Laufe meiner NLP-Ausbildung bewusst.

Was ist eigentlich Ergotherapie?

„Ah, du bist doch Ergotherapeutin, kannst du mich massieren?“, „Ergotherapie ist doch sowas wie Physiotherapie, oder?“, „Ihr bastelt doch den ganzen Tag nur.“ Solche Sätze kennt wirklich jeder Ergotherapeut. Das liegt wohl daran, dass das Berufsbild gerade in Deutschland noch nicht sehr bekannt und etabliert, jedoch sehr wichtig ist.

„Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Ziel ist, sie bei der Durchführung für sie bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken.

Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung dazu, dem Menschen Handlungsfähigkeit im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe und eine Verbesserung seiner Lebensqualität zu ermöglichen.“²

Okay, die Definition zu googlen ist einfach, aber was genau bedeutet das denn eigentlich? Dazu machen wir einen kleinen Ausflug in die Geschichte. Die Ergotherapie entspringt der

² <https://dve.info/ergotherapie/definition> , abgerufen am

Arbeitstherapie, die Anfang des 20. Jahrhunderts bei psychisch kranken Menschen angewendet wurde. Man erkannte, dass Arbeit und Beschäftigung die Grundsymptome der Menschen verbessert.³ Durch ständige Weiterentwicklung wurde das Berufsbild zu dem, was es heute ist: Eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen in seinem sozialen Kontext und seiner bedeutungsvollen Betätigungen unter Berücksichtigung seiner Ressourcen und Barrieren. Sprich, wir wollen den Patienten wieder, in dem Rahmen, wie es möglich ist, handlungsfähig machen. Dass dies nicht ohne enge Kommunikation mit dem Patienten funktioniert, ist wohl einleuchtend. Trotzdem wird genau dieser wichtige Bestandteil in unserem hektischen und zeitlich begrenzten Arbeitskontext gerne mal übergangen. Nun ja, dann heben wir uns wohl doch nicht so von den Physiotherapeuten ab, wenn wir jede Therapieeinheit unseren Patienten Therapieknete in die Hand drücken, um die Feinmotorik zu verbessern...

Aber wie genau hilft denn jetzt NLP dabei, das Problem zu lösen?

Was ist denn jetzt NLP schon wieder?

Auch diese Frage wird mir häufig gestellt...Und schon wieder eine Frage, auf die es mir schwerfällt, kurz und knackig zu antworten.

NLP-**Neurolinguistisches Programmieren**- das klingt auf jeden Fall sehr wissenschaftlich.

Neuro meint hierbei unser Nervensystem, das wir benötigen, um Informationen aufzunehmen und zu bearbeiten. **Linguistik** ist die verbale und nonverbale Sprache, mit der wir mit unseren Mitmenschen, aber auch mit uns selbst kommunizieren. Verhaltensmuster und Denkprozesse können wir bewusst verändern, also **programmieren**.⁴

NLP ist also eine Kommunikationstechnik, mit der wir menschliche Kommunikationsprozesse besser verstehen und bewusst steuern können. Aber nicht nur die Kommunikation lässt sich beeinflussen, auch das subjektive Erleben von bestimmten Situationen, Gedankengängen und Gefühlen. NLP ist eine Art Werkzeugkasten, ausgestattet mit einer Menge Tools, die wir je nach Situation anwenden können.

NLP Vorannahmen

„Jeder Mensch lebt in seinem eigenen Modell der Welt.“

Dieser Satz hat maßgeblich meine Sicht auf die Menschen und auf meine Patienten verändert. Es gibt immer diesen einen „schwierigen Patienten“. Über den jeder genervt ist, der immer von einem Therapeuten zum nächsten geschickt wird, weil er einfach nicht in unser Weltbild passt. Seitdem ich gelernt habe, dass jeder Mensch sein ganz individuelles

³ <https://www.ergotherapie-lichtenauer.de/ergotherapie/geschichte-der-ergotherapie.html> , abgerufen am 05.01.23

⁴ <https://www.landsiedel-seminare.de/nlp/was-ist-nlp.html> , abgerufen am 05.01.23

Bild von der Welt hat, das nicht unbedingt mit meinem übereinstimmen muss, kann ich viel gelassener mit den Menschen umgehen. Wichtig ist, sich in die Welt des anderen hineinversetzen zu können und zu verstehen, aus welchen Gründen jemand so handelt, wie er handelt. Erst wenn man dies geschafft hat, kann man mit seinem Gegenüber auf einer Wellenlänge kommunizieren und ihm Lösungsmöglichkeiten anbieten.

Hierzu passt auch die Vorannahme: **„Es gibt keine richtigen und falschen Weltmodelle.“** Jedes Weltmodell und jeder Mensch ist okay, so wie er ist. Es ist wichtig, dies zu verstehen und zu akzeptieren, um in gesunde Kommunikation zu treten.

„Menschen reagieren auf ihre Sicht der Realität und nicht auf die Wirklichkeit an sich.“

Auch diese Vorannahme trägt sehr viel zum Verstehen seiner Mitmenschen, aber auch von sich selbst bei. Wir haben alle unsere eigene Realität, die geschaffen wird durch unsere Erfahrungen, Prägungen, Glaubenssätze etc. Dies heißt dementsprechend noch lange nicht, dass unsere Realität mit der unserer Mitmenschen übereinstimmt. Diese Erkenntnis hilft sehr, seine eigenen Reaktionen und Verhaltensmuster auf eine bestimmte Situation zu verstehen, sowie das Verhalten seines Gegenübers.

Ich habe in meiner Arbeit als Ergotherapeutin mit verschiedenen Krankheitsbildern und Menschen zu tun. Vom Knochenbruch am kleinen Finger, bis hin zum Schlaganfall mit gravierenden neurologischen Ausfällen. Aber kann man sagen, dass der Patient mit dem Knochenbruch am kleinen Finger weniger leidet, als der mit dem Schlaganfall? Aus der Sicht des Außenstehenden wahrscheinlich schon. Aus der Sicht des betroffenen Patienten? Wohl kaum.

Der eine Mensch hat in seinem Leben gute Bewältigungsstrategien erlernt, hat eine starke Resilienz und kann mit einem Schicksalsschlag erstaunlich gut umgehen. Der andere Mensch benötigt hierfür mehr Zeit und ein Paket an Bewältigungsstrategien. Unsere Aufgabe als Therapeut ist es, jedem Patienten sein persönliches Paket zu Verfügung zu stellen.

„Wenn etwas nicht funktioniert, dann tue etwas anderes“



Als Ergotherapeut ist einem dieser Satz, zumindest die Bedeutung dieses Satzes, absolut nicht fremd und gehört zu unserem Berufsbild. Wie oben beschrieben, ist unser größtes Ziel, dass der Patient seine Selbstständigkeit wieder erlangt und alle für ihn bedeutungsvollen Aktivitäten ausführen kann. Wenn es funktioniert, dass er diese genauso ausführen kann, wie vorher, ist das gut. Genauso gut ist es jedoch, wenn wir gemeinsam mit unseren Klienten neue Wege finden, wie er seine bedeutungsvollen Aktivitäten wieder ausführen kann, ohne die entsprechende körperliche Funktion zu haben.

Der Werkzeugkoffer

Wahrnehmungskanäle

Jeder Mensch erlebt die Welt durch seine fünf Sinneskanäle, die sogenannten Repräsentationssysteme. Diese sind:

Visuell

Auditiv

Kinästhetisch

Olfaktorisch

Gustatorisch

Bei jedem Menschen sind 1-2 Sinneskanäle stärker ausgeprägt, als die Anderen, dementsprechend reagieren wir auf unsere Umwelt. Auf welchem Sinneskanal sich unser Gegenüber befindet, lässt sich durch die Benutzung der sogenannten Prozessverben herausfinden. In meinem Arbeitsalltag höre ich Sätze wie: „meine Hand sieht so schlimm aus, ich kann sie gar nicht ansehen.“ (visuell), „Ich habe das Gefühl, meine Hand gehört gar nicht mehr zu mir.“ (kinästhetisch), oder „Mein Körper sagt mir, dass etwas nicht stimmt.“ (auditiv). Damit der Patient sich gut verstanden und aufgefangen fühlt, kommuniziere ich mit ihm in seinem entsprechendem Rep-System. Möchte ich ihm Lösungsmöglichkeiten anbieten, kann es sinnvoll sein, diese in einem anderen Sinnessystem zu tun. Dies hat den Vorteil, dass der Gegenüber seine Sichtweise auf die Dinge verändern kann.

⁵ <https://blog.happinessboost.de/wie-nlp-und-die-nlp-vorannahmen-mein-leben-veraendert-haben/>, abgerufen am 06.01.23

Pacing und Leading

Beim Pacing geht es darum, den Gesprächspartner subtil zu spiegeln, mit dem Ziel, einen guten „**Rapport**“ (=Kontakt) zu haben. Es ermöglicht schnell und zuverlässig einen tiefen, harmonischen Kontakt aufzubauen. Anwendbar ist dies beispielsweise bei Kritikgesprächen oder generell schwierigen Gesprächen, sowie bei Gesprächspartnern, mit denen man nicht auf einer Wellenlänge ist.

Pacen kann ich sowohl nonverbal, in Form von:

Körper (Körpersprache, Mimik, Gestik...)

Emotionen (Fröhlich, traurig, wütend..)

Stimme (Lautstärke, Geschwindigkeit..)

Sprache (Ausdrucksweise, Prozessverben..)

Als auch verbal, durch das eigene Zusammenfassen des Gesagten.

Hat man einen tiefen Rapport zu seinem Gegenüber hergestellt, kann man ins **Leading** übergehen, mit dem Ziel, das Gespräch in eine bestimmte Richtung zu lenken. Dies funktioniert zum einen durch ein **Mismatch**. Hierbei unterbricht man kurz den Rapport, um ihn dann wieder aufzunehmen und die Führung des Gesprächs zu übernehmen. Man kann jedoch auch schrittweise ins Leading gehen, indem man Schritt für Schritt Mimik/Gestik/Körperhaltung verändert und beobachtet, ob der Gesprächspartner mitgeht.⁶

Reframing

Hat man einen guten Rapport aufgebaut und ist im Leading, kann man dem Gesprächspartner bei einer für ihn schwierigen Situation oder Thema, das ihn beschäftigt, einen **Reframe**, also eine Bedeutungsänderung oder einen neuen Blickwinkel, anbieten. Wie Paul Watzlawick schon sagte: „Menschen leben in zwei Welten. Die Welt der Tatsachen und die Welt der Bedeutung.“

Ein Frame kann man sowohl kontext- als auch bedeutungsbezogen sein.⁷

Kontextbezogener Reframe bedeutet, ein Verhalten von sich selbst zu übergeneralisieren. Hier könnte man fragen, in welcher Situation das Verhalten denn sinnvoll wäre. In meinem Arbeitskontext gibt es immer wieder Kollegen und Kolleginnen (Ich schließe mich da mit ein), denen es schwer fällt „nein“ zu sagen und die Bedürfnisse Anderer vor seine eigenen stellt. Dieses Verhalten ist in einigen Situationen ungünstig, kann einem jedoch auch zu einem guten, empathischen Therapeuten machen.

Beim Bedeutungsreframe wollen wir der Situation eine andere Bedeutung geben. So sagte mir vor Kurzem eine Patientin, dass sie sich über sich selbst ärgere, weil so ungeduldig mit ihrer Handverletzung sei und sie am liebsten alles sofort wieder können und machen würde. Als ich sie fragte, ob sie daran auch etwas Positives sehe, meinte sie, sie mache natürlich sehr regelmäßig ihre Übungen und setze die Hand so gut es eben geht mit ein. Dass sich ihr Verhalten positiv auf ihren Heilungsverlauf auswirkt, schien ihr einleuchtend.

⁶ Das Arbeitsbuch zur NLP-Practitioner-Ausbildung

⁷ Das Arbeitsbuch zur NLP-Practitioner-Ausbildung

Metamodell der Sprache

Das Metamodell der Sprache ist eine Interview- und Fragetechnik, mit der wir Tilgungen, Generalisierungen und Verzerrungen aufdecken können. Diese Modellierungsprozesse finden in jedem menschlichen Gehirn statt, um unsere Umwelt besser verstehen zu können. Dies ist in der Regel sehr hilfreich, kann aber in bestimmten Situationen auch limitierend sein.

Tilgung:

Die Informationen, die uns in einem bestimmten Moment nicht wichtig erscheinen, werden herausgefiltert, wir wenden unserer Aufmerksamkeit nur bestimmten Dingen zu.

Dies habe ich beispielsweise kürzlich bei einem Patienten erlebt, der von einem Arztgespräch kam. Er konnte mir von dem Gespräch nur erzählen, dass er eventuell nochmals operiert werden müsse. Alle anderen Informationen, die der Arzt gesagt hatte, waren dem Patienten in diesem Moment nicht präsent.

Um den Patienten aus diesem Zustand herauszuholen halfen Fragen, wie: „Was genau hat der Arzt zu Ihnen gesagt?“, „Was genau wäre der Grund für eine weitere OP?“, „War das wirklich alles, was der Arzt gesagt hat?“. So konnte ich die Tilgungen mit dem Patienten gemeinsam auflösen

Generalisierung:

Unterschiedliche Erfahrungen werden zu einem Nenner zusammengefasst. Das Gehirn gleicht also neue Informationen mit bereits Gespeicherten ab und sortiert diese entsprechend.

Generalisierungen bekomme ich in meiner Arbeit häufiger zu hören. Ein Beispiel wäre der Satz: „Die Reha hat mir überhaupt nichts gebracht!“ Hier helfen Fragen wie: „War wirklich jede einzelne Therapie schlecht für sie?“ oder: „Haben sie wirklich an keinem Tag etwas für sich selbst mitnehmen können?“ Mit solchen Fragen erreiche ich, dass die Patienten sich selbst und das Erlebte reflektieren.

Verzerrung:

Wir können erlebte Einzelheiten so umgestalten, dass sie in unser Modell der Welt passen und wir so besser mit ihnen umgehen können.

Eine solche Situation wäre beispielsweise: „Ich kann doch in meinem Zustand noch nicht arbeiten gehen!“. Eine passende Metamodell-Frage wäre: „Was genau hindert sie daran?“ oder: „Was brauchen Sie, um wieder arbeiten zu können?“

Das Meta-Modell ermöglicht uns, die Erfahrungen seines Gesprächspartners zu repräsentieren und in sein Weltmodell einzutauchen. Wie bereits oben beschrieben, reagieren wir Menschen nicht auf die Wirklichkeit, sondern auf unsere eigene Wahrnehmung. Diese versuchen wir mittels der Meta-Fragen aufzudecken. ⁸

⁸ Das Arbeitsbuch zur NLP-Practitioner-Ausbildung

Fazit

Durch die NLP-Ausbildung konnte ich das erreichen, weswegen ich mich damals für den Practitioner angemeldet habe: eine bessere Kommunikation mit meinen Patienten. Doch die Ausbildung hat mir so viel mehr ermöglicht. Ich kann Zusammenhänge besser verstehen und ich kann besser nachvollziehen, wieso sich Menschen verhalten, wie sie sich verhalten. Wieso ich mich verhalte, wie ich mich verhalte. Dass es grundsätzlich kein schlechtes oder falsches Verhalten gibt, jeder tut jeder Situation sein Bestmöglichstes, das ihm gerade zur Verfügung steht.

Aber natürlich verhalte ich mich nicht in jeder Situation so, wie ich es vielleicht sollte oder gelernt habe. Ich habe noch lange nicht die perfekte Kommunikation, auch ich habe Patienten und Gespräche, über die ich mich ärgere oder genervt bin, oder die mich einfach überfordern.

Aber der Weg ist das Ziel. Ich bin am Anfang einer noch langen Reise und freue mich auf alles, was ich noch lernen darf.