

NLP Masterarbeit

NLP in Beruf und Alltag:

NLP für die Bühne

oder

Was David Bowie, Steven Tyler
und Johnny Depp
mit NLP zu tun haben

von Andrea Strunz

September 2024

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
1.1 Wahl des Themas	3
1.2 Meine Verbindung zur Bühne.....	3
2. Hauptteil.....	4
2.1 Moment of Excellence.....	4
2.1.1 Das Ankern von Gefühlen	4
2.1.2 Das Ankern von Inhalten und Abläufen	5
2.2 Der New Behaviour Generator.....	6
2.3 Mögliche Probleme mit den Techniken.....	6
3. Abschluss	7

1. Einleitung

1.1 Wahl des Themas

NLP als solches ist ein noch sehr junger Bereich. Natürlich wurden in den letzten 50 Jahren viele Techniken entwickelt, Thesen aufgestellt, belegt oder verworfen. Es hat sich viel getan und NLP und seine Anwendungen sind stetig gewachsen.

Wie jedem NLP Ausübenden bekannt ist, entstand NLP dadurch, dass Richard Bandler und John Grinder einige sehr effektive Therapeuten der damaligen Zeit beobachtet und deren Handlungsweisen ausgewertet haben. Die Anfänge und die Basis des NLPs gründen sich auf diese Arbeit.

Dies bedeutet aber nicht, dass es einige der bekanntesten NLP Techniken nicht schon vorher gab. Natürlich unter einem anderen Namen und auch nicht so einfach zugänglich für die Allgemeinheit, oft abgetan als Humbug oder exzentrisches Verhalten.

Ich spreche hier von Techniken, die seit langer Zeit von v.a. Schauspielern und einigen Musikern benutzt werden, um ihre Kunst überzeugender ausführen zu können.

Im Folgenden möchte ich zwei relativ gängige Bühnentechniken vorstellen, die jedem NLPler sehr bekannt vorkommen dürften.



Bild von Pierre Rosa auf Pixabay

1.2 Meine Verbindung zur Bühne

Während meiner Jugendzeit war ich rund 10 Jahre lang Mitglied in einer Jugendband, die neben wöchentlichen Proben auch meist wöchentliche Konzerte an den verschiedensten Orten gab. Daher stand ich schon recht früh und regelmäßig auf der Bühne. Viele der damaligen Mitglieder der Band hatten eine solide Musikausbildung und wir lernten alle voneinander, egal ob man ein Instrument spielte oder sang.

Später, in den zwanziger Jahren meines Lebens stand ich wieder regelmäßig auf der Bühne, diesmal in einer anderen Kapazität, nämlich zumeist auf Mittelalter- und Theaterbühnen als semiprofessionelle Schwertkämpferin. Um als Schwertkämpfer

überzeugend zu wirken, muss man nicht nur eine Ahnung vom Schwertkampf haben, sondern auch etwas von Schauspielerei, ansonsten wird es dem Zuschauer nämlich schnell langweilig. Der plumpe Unterhaltungseffekt trumps hier über die ausgefeilteste Technik. Da in meiner Schwertkampfausbildung aber nur die Technik gelernt wurde, fingen mein Bühnenpartner und ich eine Ausbildung zum englischen Stage Combat Director an. Stage Combat Direktoren sind die Menschen, die Bühnenkämpfe choreografieren, den Schauspielern beibringen, verschiedensten Waffen zu benutzen, Kämpfe überzeugend aufzuführen und das Verletzungsrisiko möglichst gering zu halten. Damals hatte ich das Glück einige ziemlich erfolgreiche Stage Combat Direktoren als meine Lehrer gehabt zu haben u.a. Leute, die bei der Produktion von Troja in Frankreich und dem Herr der Ringe in Neuseeland dabei waren, aber auch Lehrer, die für das Shakespeare Theater in London arbeiteten, das die Ausbildung damals anbot. Neben den Techniken für den Bühnenkampf und einiger Schauspielstunden inklusive diverser Tipps und Tricks plauderten unsere Lehrer auch oft vom Alltag hinter der Bühne bzw. hinter der Kamera und einigen damals wie heute sehr populären Schauspielern. Heutzutage stehe ich zwar nicht mehr selbst auf der Bühne, habe aber immer noch Freunde v.a. aus dem Musikbereich, die auf der Bühne zu Hause sind. Zudem arbeite ich in diesem Bereich als Hypnotiseurin.

2. Hauptteil

Meine Überraschung, als ich in meiner Ausbildung zum Hypnotiseur das erste Mal mit NLP in Berührung kam, war groß, da ich einige der Techniken schon von der Bühne her kannte. Besonders zwei stachen mir hier sofort ins Auge. Der MoE (Moment of Excellence) und der NBG (New Behaviour Generator).

2.1 Moment of Excellence

2.1.1 Das Ankern von Gefühlen

Die Schauspielerei, sei es auf einer Theaterbühne oder vor der Kamera, ist für seine oft exzentrischen Schauspieler bekannt. Schauspielerei wird gerne als Spielerei abgetan. Was von den Zuschauern nicht gesehen wird, ist der immense Stress, dem die Schauspieler oft ausgesetzt sind. Vor allem auf einer Theaterbühne muss alles perfekt sein. Man kann die Szene nicht wie beim Film einfach schneiden und nachbearbeiten. Jeder Satz, jede Körperbewegung und jede Mimik muss passen. Dazu gehört es auch, Gefühle zu zeigen. Weinen auf Knopfdruck zum Beispiel.

Interessanterweise wird im Deutschen schon das Wort „auf Knopfdruck“ benutzt. Man drückt also etwas und dann passiert etwas. Das erinnert doch schon sehr an einen Anker, oder?

Schon seit Shakespeare werden Schauspieler in der Schauspielerei ausgebildet, wahrscheinlich schon viel früher, wobei aus dem antiken Griechenland, in dem das Theater einen hohen Stellenrang hatte, nur wenig überliefert ist. Auch von den asiatischen Bühnen, wie beispielsweise dem japanischen Kabuki, ist nur sehr wenig über die Ausbildung der Schauspieler bekannt.

Um sofort und auf Kommando zu weinen, setzen Schauspieler eine Art von Anker, meist ein inneres Bild, das sie aufrufen, um Tränen fließen zu lassen bzw. den Zustand kurz vor

dem Weinen darzustellen. Dieses Bild wird dann noch durch die Körperhaltung bzw. den Abläufen unterstützt, die im Körperinneren stattfinden.

Kinästhetische Anker sind nicht immer durchführbar, da man je nach Rolle bestimmte Bewegungen nicht ausführen kann. Sich z.B. ans Ohrläppchen zu fassen ist bei Unmengen von Schminke oder einer Maske nicht sonderlich praktisch. Eventuell wären unauffällige Fingerbewegungen denkbar, aber nicht immer. Wobei das Weinen auf der Bühne heutzutage nicht mehr oft praktiziert wird.

Dennoch ist das schnelle Aufrufen von verschiedenen Gefühlslagen eine wichtige Voraussetzung in der Schauspielerei, da diese nicht nur die Körperhaltung, sondern auch die Stimme beeinflussen. Bei Traurigkeit vibriert die Stimme anders als bei Wut. Und Freude drückt sich definitiv klangvoller aus als Angst.

Die Möglichkeit seine Stimme variabel zu gestalten, fällt auch bei Leuten ins Gewicht, die in der Unterhaltungsbranche mit der Stimme arbeiten. Sprecher von Hörspielen und Hörbüchern müssen oft innerhalb kürzester Zeit viele Dialoge vertonen. Auch sie lernen in ihrer Ausbildung, wie man u.a. durch Anker seine Gefühle und damit seine Stimme ändert. Es gibt nichts Schlimmeres als einen monotonen Hörbuchsprecher. Außer natürlich man leidet an Schlaflosigkeit. Dann wäre ein monotoner Sprecher einem abwechslungsreichen vorzuziehen.

Auch in der Bühnenmusik wird geankert und fast jeder von uns hat so einen Anker auch schon gesehen, aber ihn wahrscheinlich nicht als Anker wahrgenommen.

Vielen dürfte Steven Tyler, der Sänger der Band Aerosmith, ein Begriff sein. Er gilt als exzentrisch und hyperaktiv, trägt auffallende Kleidung und ist alles andere als ein leiser Charakter. erinnert sich jemand an sein Mikrofon?

Wenn man sich sein Mikrofon und den Mikrofonständer ansieht, dann fällt einem sofort der lange bunte Schal auf, der dort hängt. Und wenn man etwas weiter grübelt, dann wird man zu der Schlussfolgerung kommen, dass doch einige Musiker einen Schal oder ein Tuch dort hängen haben. Natürlich hat das je nachdem auch einen praktischen Hintergrund, aber eben auch einen psychologischen. Sobald der Sänger das Mikrofon sieht oder anfasst, versetzt er sich gefühlstechnisch zurück in viele vorherige Auftritte. Eine Tour, vor allem eine weltweite Tour ist extrem anstrengend. Man ist ständig in Bussen, Flugzeugen und Hotels. Schlaf ist Mangelware, gegessen wird hinter der Bühne und Klimaanlage sind schlecht für die Gesundheit. Aber sobald man die Bühne betritt, sein Instrument anfasst oder seinen typischen Mikrofonständer sieht, ist man wieder da. Voll konzentriert und ready to rock.

Es müssen auch nicht unbedingt Tücher sein, die an Mikroständen hängen. Angus Young von AC/DC und seine kurze Schulhose dürfte der älteren Rock-Generation auch noch ein Begriff sein. Seine Schwester brachte ihn übrigens auf die Idee mit der Hose, nachdem er einige andere Kostüme ausprobiert hatte. Heute ein Branding, erfüllt es doch auch den Zweck eines Ankers.

2.1.2 Das Ankeren von Inhalten und Abläufen

Bei längeren Monologen oder Reden werden heutzutage nicht nur in der Schauspielerei die Gedächtnispalast-Technik benutzt, die schon im alten Rom bzw im alten Griechenland von Rethorik-Schulen unterrichtet wurde.

Julius Caesar hat schon im Jahr 3 v. Chr. eine dreistündige freie Rede gehalten, in der er dem Senat seine Erfolge, seine Politik und seine Vision für die Zukunft der Römischen Republik dargelegt hat, die letztendlich seine politische Dominanz gefestigt hat.

Diese Mnemotechnik ist nichts anderes als das Ankeren von Redethemen an innere Orte, die zu einem Ablauf zusammengesetzt werden. Diese Orte können Zimmer oder Möbel in einem Haus sein, von der Eingangstür bis unter das Dach. In dem man sich zum Beispiel sein eigenes Haus Zimmer für Zimmer vorstellt, poppen sofort die dazugehörigen Redethemen auf. Natürlich nur, wenn die Anker sauber gesetzt worden sind.



Bild von lisa runnels auf Pixabay

2.2 Der New Behaviour Generator

Der Weg vom kleinen Anker zum New Behavior Generator ist nicht weit. Schauspieler nutzen die Zeit in der Maske, um sich innerlich vorzubereiten. Sie schlüpfen durch das Make up in eine andere Person und nehmen die Charakteristiken an, die der Regisseur dieser Rolle zugesprochen hat.

Bekanntere Schauspieler haben oft mehr Freiheiten. Es gibt eine berühmte Geschichte von Johnny Depp. Ein Journalist hatte ihn gefragt, wie er die Person des Captain Jack Sparrows erfunden hätte. Johnny Depp erwiderte, dass er zuerst nur eine vage Vorstellung von einem Piraten gehabt hätte. Da er Piraten für die Rockstars ihrer Zeit hielt, benutzte er Keith Richard von den Rolling Stones als Hauptvorbild für diese Rolle, auch die Zeichentrickfigur Pepe le Pew trug ein wenig zu der Rolle bei.

Nachdem er den Piraten Stück für Stück ausgearbeitet hatte, trat er in das Bild, dass er vor seinem inneren Auge hatte und wurde zu Jack Sparrow, dem wohl heute bekanntesten Piraten der Filmgeschichte. Ein Charakter, der alle der bisher veröffentlichten Teile der Piraten der Karibik ausgemacht hat. Ohne ihn, wären die Filme nicht, was sie gewesen sind. Gute Unterhaltung mit interessanten Charakteren. Die Methode, die er hier angewendet hat, kommt aus dem Method-Acting, NLPler würden sie als NBG identifizieren.

Nicht nur Schauspieler treten in andere Rollen, übrigens wieder ein Begriff aus dem Deutschen, der ein heutiges NLP Format beschreibt, auch Musiker tun dies von Zeit zu Zeit.

David Bowies großer Durchbruch kam mit seiner Verkörperung von Ziggy Stardust, einer fiktiven Figur, die ihre Vorbilder in mehreren lebenden und fiktiven Personen hatte. Mit seinem letzten Auftritt als Ziggy Stardust 1973 verkündete Bowie damals auch das Ende seiner Karriere.

Glücklicherweise kam es dazu nicht und er verkörperte neben vielen anderen Fernsehrollen auch noch die wunderbare Rolle des Goblin King im Film Labyrinth.

Auch bekannt sein dürfte die fiktive Rolle, in die Vincent Damon Furnier schlüpfte und für die er bis heute auf der Bühne gefeiert wird und ein Vorbild für einige der heute größten Bands der Rockgeschichte wurde. Die Rede ist von Alice Cooper, ein Name, den der vorher unbedeutende Musiker Furnier später auch im Privatleben annahm.

2.3 Mögliche Probleme mit den Techniken

Wie man bereits im NLP Practitioner lernt, müssen Anker sauber gewählt und gesetzt werden.

Es macht keinen Sinn, einen Anker aus Unachtsamkeit ständig abzufeuern. Sollte z.B. ein Gitarrist seinen Anker auf seine Gitarre gesetzt haben, ist dies alles andere als zielführend.

Endlos lange Übungsstunden werden schnell frustrierend. Dieser Frust verwässert das angestrebte Bühnengefühl. Daher wäre es besser, für stundenlange Fingerübungen definitiv nicht das Auftrittsinstrument zu verwenden. Erst bei den letzten Proben macht es Sinn, das Instrument zu benutzen. Ein Kleidungs- oder Schmuckanker wäre hier sinnvoller. Einige Musiker benutzen auch Make-up, was dann wieder mehr in die Richtung des NBG geht.

Der NBG ist eine starke Technik. Aber jede Technik sollte auch ein Ende haben. Es gibt genügend Beispiele von Stars, oben genannte gehören bzw. gehörten dort auch dazu, die

sich in der normalen Welt nicht mehr zurechtgefunden haben und zumindest zeitweise Probleme mit Alkohol und Drogen hatten, da sie ständig in ihrer Bühnenpersönlichkeit herumgelaufen sind.

Spätestens am Abend, vor dem zu Bett gehen sollte man mit dem Ausziehen der Kleidung und dem Abschminken aktiv seine Rolle ablegen. So gut sich die Rolle auch anfühlt, im Inneren ist man wahrscheinlich ein anderer Mensch. Natürlich kann man gute Eigenschaften mit in die wirkliche Welt nehmen, Arroganz und Überheblichkeit gehören aber nicht dazu.

3. Abschluss

Leute, die in den verschiedensten Berufen mit NLP arbeiten, sollten niemals den Fehler begehen und davon ausgehen, dass sie die einzigen sind, die bestimmte Techniken kennen und beherrschen. Es zahlt sich aus, seine Zielgruppe genauer anzusehen. Oft findet man Ähnlichkeiten, die in Coachings oder wie in meinem Fall der Hypnose, dann zum besseren Rapport benutzt werden können. Klienten springen schneller auf Techniken an, die ihnen nicht zu fremd sind und die sie vielleicht schon selbst in einer Form benutzt haben.

Und falls ich mit diesem kleinen Ausflug in die Welt der Bretter, die die Welt bedeuten, Interesse an diesem Thema geweckt haben sollte, es gibt genügend Klienten im und um den Bereich der Bühne. Finde die, die dir am meisten Spaß machen und rock your own world.