

Neue Studie zur Hirnforschung belegt NLP- Wirksamkeit

“Menschen, die mit NLP-Methoden und NLP-Wissen arbeiten, sind erfolgreicher”, sagt Dagmar Friebe, NLP-Trainerin. Bewiesen haben dies nun moderne wissenschaftliche Hirnforschungen. Sie bestätigen Ansätze des Neuro Linguistischen-Programmierens, von denen Anwender bislang durch deren Wirksamkeit überzeugt waren, ohne jedoch auf wissenschaftliche Erklärungen zurückgreifen zu können. Hirnforscher konnten durch Hilfe von Magnet-Resonanz-Tomographie und Positionen-Emissions-Tomographie Erkenntnisse gewinnen, die erklären, warum funktioniert, was von einigen Skeptikern bislang als Hokusfokus bezeichnet worden ist.

Eine der spannendsten Erkenntnisse ist, dass unser Unterbewusstsein eine weitaus größere Rolle für unsere Entscheidungen und Handlungen spielt, als bislang von vielen angenommen wurde. Dass das, was wir als bewusstes Entscheiden wahrnehmen, Ergebnis eines komplexen und unbewussten Prozesses ist, zeigt Gerard Roth, Verhaltensphysiologe und Leiter des Instituts für Hirnforschung der Universität Bremen, in seinen Büchern. Dabei beruft er sich hauptsächlich auf Experimente des amerikanischen Hirnforschers Benjamin Libet. Hirnstrommessungen haben gezeigt, dass wir Entscheidung zunächst mit unserem Unbewussten fällen, wobei das Bewusstsein sich im Nachgang bemüht diese Entscheidungen logisch zu erklären und zu begründen.

Von dieser Annahme geht das NLP bereits seit seiner Entwicklung in den 70iger Jahren aus. Die Gründer Richard Bandler und John Grinder haben in ihrer Arbeit berücksichtigt, dass das Unbewusste in tiefgreifende Veränderungsarbeit mit einbezogen werden sollte, da es die Basis bildet für unsere Bewusstseinsbildung darstellt. Denn nur wenn unser Gehirn in Veränderungsarbeit berücksichtigt wird, kann

diese sich als nachhaltig effektiv erweisen. Veränderung, die nur durch Lippenbekenntnisse geschehen soll, vernachlässigt die sogenannte Neuroplastizität unseres Gehirns, die dafür verantwortlich ist, dass unser Hirn “programmiert” werden kann. Denn entgegen der lang verbreiteten Annahme, werden Hirnstrukturen nicht im Kindesalter unveränderlich festgelegt. Bei dem Wunsch nach der Änderung eines bestimmten Verhaltens ist die Erkenntnis gewinnbringend, dass neuronale Vernetzungen, die häufig genutzt werden zu einer Art “Hirnautobahn” werden und Vernetzungen, die nicht mehr genutzt werden, ähnlich wie ein Trampelpfad “zuwuchern”. So erklärt sich, dass ein neues Verhalten in das Gehirn “programmiert” und dann eingeübt werden sollte, um die Neuerungen erfolgreich anzuwenden. Denn sonst besteht die Gefahr, dass unser Unbewusstes immer wieder die neuronale Struktur der “Autobahn” wählt und in unerwünschte Verhaltensweisen und Muster zurückfällt. Dieses Wissen wird in Methoden des NLPs genutzt, da es hier darum geht dem Gehirn neues Verhalten zugänglich zu machen und über einen sog. Future Pace auch schon für die Zukunft als Handlungsalternative in das Wegenetz des Hirns einzuordnen.

Auch die Zielsetzung des NLPs, sich nicht länger mit der Entstehung eines Problems auseinander zu setzen als nötig, sondern die Lösung in den Fokus zu stellen, wird von der modernen Forschung als produktiv angesehen.

Einst populäre Ansätze, die davon ausgehen, das schlechte Erfahrungen nur dann “bearbeitet” werden könnten, wenn sie erneut durchlebt würden, stehen nach dem heutigen Forschungsstand in der Kritik. Heutige Kenntnisse zeigen, dass das erneute Erleben von negativen Erfahrungen dazu führt, die zugehörigen neuronalen Vernetzungen weiter auszuprägen und für das Gehirn leichter nutzbar zu machen.

Hier kehrt sich das gewünschte Ergebnis also in sein Gegenteil. Im NLP hingegen richtet sich der Blickpunkt auf das, was man statt der negativen Prägungen erzielen möchte. Es werden z.B. hinderliche

Glaubenssätze aufgedeckt und ihrer Wirksamkeit entkräftet, bzw. werden sie durch positivere ersetzt. Da das NLP von einem Menschenbild ausgeht, nach dem der Mensch alle für eine positive Veränderung nötigen Ressourcen in sich trägt, ist der Ansatz nicht defizitär- sondern ressourcenorientiert ausgerichtet. Das Ziel ist neue neuronale Vernetzungen einzurichten, d.h. zu "programmieren", damit das Gehirn die hinderlichen oder unerwünschten Wege verlassen und nützlichere beschreiten kann.

Neben den hier beschriebenen Erkenntnissen der neuronalen Forschung, gibt es eine Fülle an weiteren Untersuchungen, die die Fragezeichen hinter dem "Warum" der Wirksamkeit von NLP wissenschaftlich beantworten.

Quelle: www.fachzeitungen.de/fachbeitraege/studie-hirnforschung-nlp