

Empfehlung zur psychotherapeutischen Akkreditation des therapeutischen Systems der Neurolinguistischen Psychotherapie (NLPt)

Mein Beitrag hat das Ziel, meine Überzeugung darzustellen und meine therapeutische Erfahrungen zusammenzufassen.

1/ über den beweisbaren Nutzen, über die Bedeutung des psychotherapeutischen Systems von NLPt

2/ über seine günstige Anpassung ins Anforderungssystem der institutionalisierten Psychotherapien, sowie

3/ meine Argumente zu unterbreiten, warum ich die baldige Integration von NLPt ins staatlich anerkannte, fachlich akzeptierte und mit Konsens deklarierte Ausbildungssystem der Psychotherapien für zweckmäßig halte.

Ad 1/ Warum und worin ist NLPt eine gute Psychotherapie?

NLPt bettet sich in eine epochale, paradigmatische Wende der Entwicklung der psychotherapeutischen Sichtweise. NLPt ist nicht mit der Absicht entstanden, sofort als psychotherapeutische Methode zu funktionieren, obwohl seine geistige Quellen auf die Arbeitsmethoden bedeutender Psychotherapeuten zurückgehen. Es gehört zu der positiven psychologischen Sichtweise, die sich von der pathomorfisierenden Sicht abgrenzt. Es sucht in einem Menschen nach all dem und stärkt all das, was vorhanden ist, effektiv ist, funktioniert und fokussiert nicht auf den Fehler, auf die Störung. Es sucht nicht nach den möglichen Ursachen der Störung, sondern richtet sich auf das „Wie?“ der möglichen Veränderung. NLPt ist eine wichtige geistige Werkstatt zum Kennen lernen und Effektivierung der menschlichen Realitätsbetrachtung und Denkweise. NLPt will die Anwendung der im Menschen vorhandenen, in unseren mentalen Funktionen fundierten, „kognitiv gegebenen“ Werkzeuge (Wahrnehmung, Denken), aber vor allem die Kommunikation effektiver gestalten, will eine günstige persönliche Veränderung fördern, und das Lernen erleichtern sowohl auf uns selbst bezogen, als auch in unserer gemeinsamen (privat und institutionellen) Welt. Seine „modellierende“ Art, sein Profil, was das Wie forscht und sich auf die Zukunft richtet, stellt ein positives Menschenbild als Ideale vor uns, das Bild eines experimentierenden, suchenden, forschenden und optimistisch unternehmungslustigen Menschen.

Wie allgemein bekannt, ist NLPt ein einheitliches System, obwohl ursprünglich der Sprachwissenschaftler John Grinder und der Psychologe Richard Bandler nur das

Arbeitsmodell von drei außerordentlich effektiv arbeitenden Psychotherapeuten erforschen, durchleuchten, miteinander verbinden und vermittelbar, unterrichtbar machen wollten.

Wenn wir der Frage nachgehen, welche (einheitliche) Theorie im Hintergrund dieser als komplexes System erscheinenden Methode steht, sehen wir, dass der gemeinsame Nenner die Kommunikationstheorie sein kann, vor allem das geistige System der Palo Alto Schule. Die systemischen und Kommunikationsmodelle von Bateson, Watzlawick, Lidz, Haley und M.H.Erickson üben eine große Wirkung auf den modellierenden Prozess von NLP aus. Den Holismus der Gestalt-Psychologie vertritt Perls, der auch als Modell gilt, und das auch für die Familie gültige Praktikum der Systemtheorie vertreten die Arbeitsmodelle von Virginia Satir.

Was wollen wir im allgemeinen in der Psychotherapie erreichen und wofür ist NLPt am meisten geeignet?

In der Psychotherapie wollen wir im allgemeinen – von der Methode unabhängig solche günstige Veränderungen erreichen, die die Persönlichkeit selbst, die sich die Veränderung wünscht, erreichen und aufrechterhalten kann. NLPt arbeitet gerade mit der Struktur der menschlichen Erlebniswelten und Erfahrungen, und bringt den erlebenden Menschen dazu näher, sich mit Bewunderung bewusst zu machen, wie der Mensch seine Wahrnehmungen filtert, seine Erfahrungen systematisiert, sie mit den Mitteln der Sprache beschreibt und zum Ausdruck bringt, sogar wie er unbewusst oder mit Absicht im Interesse eines Ziels, eines Ergebnisses handelt. Deshalb ist NLPt geeignet dazu, den Entstehungsprozess der Ereignisse und der Handlungen sowie die Methodik der Veränderung bewusztzumachen, beizubringen und dadurch macht NLPt die betroffene Person fähig und kompetent zur effektiven Selbsthilfe. NLPt richtet sich stark auf die Zukunft und stärkt die persönliche Kompetenz. Seine Effektivität wird in der ungarischen Realität besonders sichtbar. Die ungarischen gesundheits-psychologischen Untersuchungen (Mária Kopp, Árpád Skrabszky, 2001-2005) haben das Phänomen des Mittel-Europäischen Gesundheitsparadoxon beschrieben, den Fakt, dass die Sterblichkeit der ungarischen Männer in den vierziger Jahren extrem hoch ist. Die Ursache fand die Analyse im Fehlen der Zukunftsorientierung (Lebensziele, Pläne, Werte). Das steht ohne Zweifel, dass die menschlichen Pläne, Ziele, Bestrebungen und deren erfolgreichen Verwirklichung die Gesundheit schützt und bewahrt. Die hohe Effektivität der mit gefährdeten, ängstlichen, depressiven, unter kardialen Angst-Syndrom leidenden „Vierzigern“ durchgeführte NLPt beweist, dass die auf die Stärkung der persönlichen Kompetenz ausgerichtete Neurolinguistische Psychotherapie anxiolitische und antidepressive Wirkungen generiert. Hier möchte ich bemerken, dass ich in meiner psychotherapeutischen

Arbeit, in der Behandlung der „Stress-Krankheiten“, in den hoffnungslos gefühlten disforischen Zuständen der inaktiven, kein Zukunftsbild aufweisenden depressiven Zuständen, sowie im weiten Kreis der Angst-Störungen (GAS, Paniksyndrom) sehr effektiv mit den NLPt-Programmen arbeiten kann, natürlich im Rahmen der psychotherapeutischen Beziehungsgestaltung.

Ad 2/ Warum ist NLPt besonders geeignet zu den Zwecken der gegenwärtigen institutionellen psychotherapeutischen Arbeit?

Die institutionellen (stationär im Krankenhaus, ambulant usw.) Psychotherapien zeigen in der Europäischen Union im letzten Jahrzehnt eine sinkende Tendenz. Die Zahl der durch die Krankenkasse finanzierten oder finanzierbaren Therapie-Sitzungen ist begrenzt. Überall in Europa kommt der Zwang der „Evidence Based Medicine“ Wirkungsuntersuchung zur Geltung. Die kurzen, intensiven, zeit- und kostengünstigen Methoden werden bevorzugt. Im Interesse der Bewahrung der Kontrolle über den psychotherapeutischen Tätigkeiten werden immer mehr berufliche Organisationen aktiv in der Ausarbeitung der praktischen Richtlinien (Nathan, 1998). Die praktischen Richtlinien schlagen für spezifische psychische Probleme oder Störungen spezifische Formen der Interventionen vor, und ihr gemeinsames Ziel ist „die ausführliche Bestimmung der Methoden und Verfahren zur Gewährleistung der Behandlung jeder einzelnen Störung“. (Nathan und Gorman, 1998, S. 12) Die Liste der empirisch validierten Behandlungen (Task force on Promotion and Dissemination of Psychological Procedures), die die Sektion der APA für klinische Psychologie 1995 veröffentlicht hat, beweist auch diesen Trend. In unterschiedlichen Systemen je nach Land ist die Zusammenstellung der Berufs-Protokoll Bänder zu einer Anforderung geworden und die Therapien müssen den Minimum-Standards folgen (Bagdy, Tury, 2005). Die Verbreitung der in Handbüchern zusammengefassten Standards der vorgeschriebenen Behandlungsweisen, als bedauerlicher Welttrend macht die kompromissvolle Lösungssuche zur Aufgabe der europäischen psychotherapeutischen Kultur, auch solche Methoden zu bevorzugen, deren therapeutischen Verfahrenssystem transparent ist, die Schritte leicht zu folgen sind und die Forschung der Wirksamkeit sowohl von der Seite des Effekts als auch von der Seite des Prozesses gut aufzubauen sind.

Wir müssen einsehen, dass NLPt dies möglich macht, sogar auch noch einen klugen Kompromiss erlaubt, dass die Planung des „personenspezifischen Protokolls“ -der Problemlage der Person entsprechend- erhalten bleiben kann. So können wir der wichtigsten europäischen Anforderung der psychotherapeutischen Arbeit entsprechen: der jede „Leiste“ entbehrenden, personenbezogenen Planung und Prozessführung.

Ad 3/ Warum ist die baldige Integration der NLPt in das akkreditierte System der psychotherapeutischen Ausbildungen zweckmässig?

- Weil die Methodik transparent und klar ist, das technische Instrumentarium genau definierbar, der Algorhythmus der Schritte präzise beschreibbar, das Verfahren ist gut lehrbar, ist gut einzuüben, das technische Wie der Anwendung ist genauso gut kontrollierbar, wie die persönlichen Faktoren und die Faktoren der Beziehung. (Strupp: Die Betreuung der nicht-spezifischen psychotherapeutischen Faktoren mit Supervision),
- Weil sein Menschenbild der Vorstellung des erfolg -und leistungsorientierten „gesunden Menschen“ der Gegenwart näher steht, als das von anderen psychotherapeutischen Methoden.
- Weil es Kompromiss und Rettungsring bietet dem ungünstigen, uniformen internationalen Trend gegenüber und ermöglicht einerseits die Administration nach den beschreibbaren Schritten, andererseits eine echte Intervention, geplant zu der Problemlage der Person
- Weil in der therapeutischen Anwendung ist NLPt im Bereich der meist verbreiteten Gesundheitsstörungen der Gegenwart am meisten effektiv, im Bereich der Stress-Krankheiten, Angst-Störungen, affektiven und Impulskontroll-Störungen und besonders im Bereich der Depressionen und addiktiven, devianten Verhaltensweisen.

All dies macht überall in Europa notwendig und erforderlich den Konsens, dass NLPt im System der nationalen akkreditierten Ausbildungen seinen würdigen Platz bekommt und seine besondere Werte nachweisen kann.

Zum Schluss möchte ich persönlich bemerken, dass ich sowohl im europäischen Register der Psychotherapien, als auch im ungarischen psychotherapeutischen Ausbildungssystem über die psychotherapeutische Fachprüfung und über mehrere methodenspezifische Qualifikationen verfüge (dynamische kurze Psychotherapie, Psychodrama, Relaxation-, Meditation und Symboltherapien sowie Stress behandelnde gesundheitspsychologische Verfahren). Ich bin in diesen Verfahren ausbildende Therapeutin, ich war 34 Jahre lang die psychotherapeutische Leiterin einer Psychiatrie, zur Zeit bin ich Direktorin des Instituts für Psychologie, und Fachbereichsleiterin für Klinische Psychologie an der Károli Gáspár Reformierten Universität. Ich habe eine psychotherapeutische Praxis, arbeite als Ausbildnerin und Supervisorin.

Die therapeutische Anwendung von NLPt halte ich natürlich nur eingebettet in den entsprechenden Prozess der Beziehungsgestaltung, nach einer psychotherapeutischen Planung für möglich. Neben der Kenntnis der spezifischen Methodik ist die Behandlung der „nicht spezifischen“ Faktoren der Beziehungswelt der Psychotherapie und allgemeine theoretische Kenntnisse erforderlich. Die Supervision ist im therapeutischen Lernprozess und nach Bedarf auch später unentbehrlich.

Budapest, den 15. November 2006

Prof. Dr. Emöke Bagdy

/Prof. Dr. Emöke Bagdy/

Klinische Fachpsychologin

Psychotherapeutin, Supervisorin, univ. Professorin

Literaturverzeichnis:

Bagdy, E., Tury, F./2005/: Fachprotokoll der ungarischen klinischen Psychologie, Psychotherapie und Soziotherapien Verlag Grafológia, Budapest

Kopp, M. Skrabszki Á. /1995/: Ungarisches Seelenzustand
Verlag Végeken, Budapest

Nathan, P.E./1998/: Practice guidelines: Not ideal yet. American Psychologist. 53., 290-299.

Nathan, P.E., Gorman, J.M./1998/: Treatments that work-and what convinces us they do.
In: P.E. Nathan, J.M. Gorman /Eds./ A guide treatments that work./pp.1-25/, New York, Oxford University press.