

# Eignung von NLP in der Ernährungsberatung

Dipl. oec.troph. Sonja M.Mannhardt (Kinderspital Basel & Selbständig) 1998

---

## Vorbemerkungen

*Wenn sie immer das tun, was sie schon immer getan haben, so werden sie das bekommen, was sie schon immer bekommen haben. Wenn das was sie tun nicht wirkt, tun sie etwas anderes. J O'Connor & J Seymour*

Für Rogers besteht Beratung „aus einer eindeutig strukturierten, gewährenden Beziehung, die es dem Klienten ermöglicht, zu einem Verständnis seiner Selbst in einem Ausmass zu gelangen, das ihn befähigt, aufgrund dieser neuen Orientierung positive Schritte zu unternehmen“.

Dieser Beratungsansatz sollte auch für die Ernährungsberatung gelten, denn längst ist klar, dass es sich bei Ernährungsproblemen nicht (nur) um logische Probleme handelt, die mittels Information, Wissensvermittlung, Ver- und Geboten, sowie purer Willenskraft gelöst werden können. Von vielen Seiten wird daher gefordert, dass sich die Ernährungsberatung von der rein rationalen, wissenschaftlichen Ebene trennt und sich einer verhaltenswissenschaftlichen, kommunikativen Herausforderung stellt, um wirkliche Veränderungen beim Gegenüber zu erzielen.

Dazu braucht die Beratungskraft methodisches Handwerkszeug. Für jemanden, der nur einen Hammer hat, muss jedes Problem ein Nagel sein. Besser ist es, einen ganzen Werkzeugkasten zu haben. NLP ist eine Möglichkeit.

## Was ist NLP?

*Wir sehen die Welt nicht so, wie sie ist, sondern so, wie wir sind. S R Covey.*

Über NLP zu schreiben, ist vergleichbar mit der Speisekarte. Sie schmeckt längst nicht so gut, wie die appetitlichen, dampfenden, duftenden und wohlschmeckenden Gerichte auf dem Teller vor uns.

**Entstehung:** NLP entstand in den 70er Jahren, als John Grinder (Prof. für Linguistik) und Richard Bandler (Student der Psychologie) sich die Frage stellten: Was tun herausragende Psychotherapeuten (Virginia Satir, Fritz Perls, Milton Erickson) damit ihre Klienten in der Therapie erfolgreich sind? Obwohl diese Menschen von Geschlecht, Alter, Persönlichkeit, Herkunft und Therapieform ( Familientherapeutin, Gestalttherapeut und Hypnotherapeut ) sehr verschieden waren, fanden sich doch erstaunliche Übereinstimmungen in der Arbeitsweise. Diese Methoden und Techniken wurden unter dem Begriff NLP zusammengefasst, geordnet und strukturiert, um sie für Andere erlernbar zu machen.

**Begriff :** Die Neurolinguistische Programmierung ist der Name aller Erkenntnisse und Entdeckungen, die Grinder und Bandler gesammelt haben. **Neuro** steht dabei für unsere 5 Sinne durch die wir unsere Welt erfahren, das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. **Linguistisch** steht für Sprache. Wir benutzen sie, um unsere Gedanken und unser Verhalten zu ordnen und mit anderen zu kommunizieren. **Programmieren** bezieht sich auf die Wege, die wir wählen können, um unsere Gedanken und Handlungen zu organisieren, dass sie Ergebnisse erzielen. Es ist der Prozess des Lernens, der unsere Denk- und Verhaltensprogramme prägt. Dabei geht es nicht um die Unterscheidung richtig oder falsch, sondern um hilfreiche, geeignete oder weniger hilfreiche, einschränkende Programme.

**Philosophie:** NLP geht davon aus, dass das was wir wahrnehmen nicht die objektive äussere Wirklichkeit ist, sondern das Produkt unserer Lernerfahrungen ist. Dieses Abbild der Welt nennen wir Wahrheit. Jeder bringt demnach seine eigene Wirklichkeit selbst hervor womit es soviel Wahrheiten und Wirklichkeiten gibt wie Menschen selbst. Mit diesem Begriff von Individualität wird das Recht über andere Menschen zu urteilen oder zu werten aufgegeben. NLP geht davon aus, dass jedem Verhalten eine positive, sinnvolle Absicht zugrunde liegt. NLP geht weiter davon aus, dass Menschen, wenn sie mit irgend etwas Schwierigkeiten haben, schon alles versucht haben, was ihnen mit Willen und Bewusstsein möglich war, ihr Ziel zu erreichen. NLP konzentriert sich auf Faktoren der menschlichen Verhaltenssteuerung, die noch nicht berücksichtigt wurden, weil es

sich im Wesentlichen um unbewusste Faktoren handelt. Ein Verhalten ist so lange notwendig, wie es eine bestimmte Funktion erfüllt. Es kann erst abgelöst werden, wenn die Funktion sichergestellt ist. NLP geht davon aus, dass jeder Einzelne über alle Fertigkeiten und Fähigkeiten verfügt, die er benötigt, um eine von ihm angestrebte Veränderung zu erreichen.

Anwendung: NLP ist ein Modell und hat somit nicht den Anspruch wahr zu sein, sondern nützlich. Es geht um das Erlernen von praktischen Fähigkeiten, die anwendbar sind für effektive Kommunikation, persönliche Veränderung und Weiterentwicklung, für die Therapie, für beschleunigtes Lernen, sowie für mehr Lebensqualität und Lebensfreude.

### Wozu ist NLP in der Ernährungsberatung gut?

Legen wir den Beratungsansatz von Rogers zugrunde, so ergeben sich durch die Vielzahl von praktischen Fähigkeiten des NLP vielfältige Einsatzmöglichkeiten.

Struktur: Robert Dilts' Theorie des Vereinigten Feldes ist ein Modell, das dazu dient die Techniken des NLP einzuordnen und einen Rahmen zu bieten, Informationen zu organisieren und zu sammeln, erkennen zu können, wo ein Ungleichgewicht herrscht, um so den Punkt zu identifizieren, wo man intervenieren muss, um eine gewünschte Veränderung hervorzurufen. Dieses Modell beinhaltet die Konzepte der neurologischen Ebenen, die Zeit und die Wahrnehmungspositionen.

Ein Problem der Gegenwart z. B. „Ich schaffe es nicht langsam zu essen“ kann auf verschiedenen Ebenen lokalisiert sein. Ist es ein Problem der Gegenwart und umweltabhängig (Zeit) oder verhaltensabhängig (Ess-Technik), oder kommt die Imbalance aus der Vergangenheit und ist Teil der Glaubenssatzebene (Du kannst das nicht, so wie man arbeitet, so isst man) oder sogar der eigenen Identität (ich war schon immer dick)?

Liegt das Problem auf höheren Ebenen, muss zuerst daran gearbeitet werden, denn Veränderungen auf höheren Ebenen haben immer Auswirkungen auf die Ebenen darunter. Veränderungen auf niedrigeren Ebenen sind nur von kurzer Dauer, wenn das Problem auf einer höheren Ebene liegt.

Gewährende Beziehung: 93% der Kommunikation wird unbewusst verarbeitet. Nur 7% über den Inhalt. Auch wenn wir nicht sprechen kommunizieren wir. Wir treten in Beziehung. Ob die Wirkung der Kommunikation positiv oder negativ ist, erkenne ich an der Rückmeldung. Manchmal verläuft eine Beratung gut, manchmal nicht. Wenn wir uns der Wirkung unserer Kommunikation bewusst sein wollen, so helfen uns viele Techniken und Methoden des NLP (z.B. Kalibrieren, Rapport herstellen, Pacing & Leading). Sie dienen dazu, positiv, wohlwollend, wertschätzend und unterstützend mit dem Gegenüber in Beziehung zu treten, eine Brücke zu bauen zu seiner Welt und ihn dort abzuholen, wo er sich befindet.

Verständnis seiner Selbst: Viele Klienten kommen mit unklaren Zielen und Vorstellungen in die Beratung. Je genauer der Klient sein Ziel kennt, je genauer ich als Berater weiß, wohin er möchte, je besser wird auch die Beratung sein. Die vorhandenen Ressourcen werden besser gefunden und eingesetzt, das Ziel dadurch erreichbar. Sind die Ziele unklar, unpräzise, oder dreht sich die Ernährungsberatung nur um die Ziele des Beraters, so bleibt der Weg unklar und das Ziel des Klienten unerreicht. „Warum bin ich hier, was möchte ich erreichen, woran erkenne ich, dass ich das Ziel erreicht habe, was ist der Preis den ich bezahle, um dieses Ziel zu erreichen, ist es mir das wert?“ Das sind nur einige Fragen, die zu Beginn jeder Stunde besprochen werden sollen. Bei Widerständen und Einwänden müssen diese erst entkräftet werden, sonst ist eine Zielerreichung und sei sie noch so klein, nicht möglich. Sehr präzise Methoden und Techniken (z.B. Ziele formulieren, Metamodell der Sprache) helfen dem Gegenüber, sein Verhalten und seine Beweggründe, insbesondere die unbewussten, ins Bewusstsein zu holen.

Neue Orientierung, positive Schritte gehen: NLP hat sehr viele präzise und äusserst wirkungsvolle Methoden und Techniken, um dem Klienten neue Handlungsmöglichkeiten anzubieten und damit sein Verhaltensspektrum zu erweitern (z.B. Ankern). Darüber hinaus gibt NLP den unbewussten Teilen des Menschen Stimme und Raum, um die positiven Absichten die zu einem Verhalten führen zu erkennen. Durch Techniken wie Reframing oder Arbeit auf der Zeitlinie, Visualisieren, Submodalitätenarbeit, Milton Modell etc. kann an diesen Themen gearbeitet werden. Wichtig dabei ist, dass es bei der Veränderungsarbeit im NLP nicht auf die Inhaltsebene eines Verhaltens ankommt, sondern um das Muster des Verhaltens selbst.

Die Einsätze sind mannigfaltig. Ob in Einzel- oder Gruppenberatungen, ob in der Prävention, der Ernährungstherapie oder Rehabilitation, ob zur Intensivierung der Beziehung zum Klienten, zur Klärung des Beratungsziels, zur Verbesserung der Kommunikation, zur Bearbeitung von Blockaden und Störungen, zur Verhaltensänderung oder im Bereich der Selbsterfahrung um mit den Problemen als Berater besser umzugehen, können NLP Techniken sinnvoll eingesetzt werden.

NLP ist kein Allheilmittel, sondern ein gutes Werkzeug. Und gutes Werkzeug ist immer nur so gut, wie der Benutzer selbst. Die Grenzen des NLP in der Ernährungsberatung liegen demnach nicht im NLP selbst, sondern im Benutzer, seiner Qualifikation und seinem Verständnis von Ernährungsberatung, Beratungszielen und Beratung selbst. NLP ist nicht reine Technik und Methodik, die man sich schnell aneignen oder anlesen kann. Es ist auch eine Geisteshaltung, die nur über eine fundierte Zusatzausbildung, durch Selbsterfahrung, das gesamte Spektrum der Einsatzmöglichkeiten eröffnet. Also glauben Sie auf keinen Fall was Sie hier lesen oder auf dem Kongress hören, sondern erleben Sie es selbst und probieren Sie es aus. Mich hat NLP nicht beim Lesen oder beim Zuhören überzeugt, auch nicht immer durch eigene Erfahrungen, sondern durch den Erfolg bei meinen Klienten und kleinen Patienten.

### Literaturliste

**Bachmann Dagmar.** NLP in der Ernährungsberatung. EU Juni 1996

**Baron Vida.** Metamedizin. Einführung in die Anwendung von NLP in der Medizin. Verlag für angewandte Kinesiologie 1991

**Besser-Siegmond Cora.** Easy Weight. Der mentale Weg zum natürlichen Schlanksein. Econ 1995

**O'Connor Joseph, Seymour John.** Neurolinguistisches Programmieren: Gelungene Kommunikation und persönliche Entfaltung. VAK 1995

**Dilts Robert.** Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit. Höhere Ebenen des NLP. Veränderungsarbeit. Junfermann 1993

**Grochowiak Klaus.** NLP-Practitioner Handbuch. Junfermann 1995

**Mast Karl.** Kommunikation in Weiss. Neurolinguistisches Programmieren für Ärzte und Heilberufe. Junfermann 1995

**Mohl Alexa.** Neue Wege zum gewünschten Gewicht. Abnehmen mit NLP. Junfermann 1996

**Reichelt Sabine.** NLP und seine Anwendbarkeit in der Ernährungsberatung. Diplomarbeit Uni Giessen 1994

**Roderich Heinze.** NLP-mehr Wohlbefinden und Gesundheit. GU 1996

**Walker Wolfgang.** Allergie? Nein Danke! Gesundheit? Ja bitte! Mentale Wege zur Behandlung und Heilung von Allergien, Neurodermitis und Asthma mit NLP. Junfermann 1995