

Neurolinguistisches Programmieren - eine Chance für einen handlungsorientierten Unterricht und für Mehrsprachigkeit

Immer wieder stellt sich für jemanden, der unterrichtet, die Frage, wie man auf einzelne Lernende mit ihren spezifischen Problemen und Bedürfnissen eingehen kann – und immer wieder stoßen wir an unsere Grenzen. Hilfreich ist es, wenn wir so viele ‚Register‘ wie irgend möglich ziehen können, wenn uns ein großes Repertoire an Handlungsweisen im Unterricht zur Verfügung steht. Der bewusste und gezielte Umgang mit Emotionen spielt dabei eine große Rolle.

Erregungsintensität – das ist ein ganz zentrales Kriterium für einen psychophysischen Zustand, der feste Informationsverankerung bedingt. Die Grundlage für Lernen also. Was für eine Erregung aber, welche Intensität, wo und in welcher Stärke? Was ist intensiv, was zu wenig, was zu viel, dem einen zuträglich, dem anderen vielleicht nicht? Zu komplex, das Thema, zu individuell – also lassen wir es lieber?

Versuche mit Methoden des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) schlagen eine neue Richtung ein im Umgang mit dem Problem. Es scheint Möglichkeiten zu geben, Lernende ohne jeden technischen Aufwand emotional zu involvieren – und zwar jeden ganz nach seiner Façon.

Man mag sich skeptisch fragen, warum alternative, innovative Methoden so häufig aus dem therapeutischen Bereich kommen. Manch einer reagiert gleich mit Ablehnung. Andere meinen, unsere verrückte, technokratische Welt bringe die Menschen durcheinander, und daher kämen therapeutische Methoden gerade recht.

Ich gebe zu bedenken, dass die sogenannten „therapeutischen“ Methoden nichts anderes tun, als sich mit Bewusstheit der Sprache zu bedienen und ihre Wirkungen auszuloten. Eigentlich ein ureigenes Thema von Linguisten und Kommunikationsexperten – also unser, die wir ja kommunikativen Sprachunterricht betreiben, angestammtes Terrain. NLP gilt als eine hochwirksame Lernstrategie, die überall da eingesetzt werden kann, wo Menschen lernen möchten. Es wirkt auf die emotionalen Sphären unseres Gehirns und hilft uns, das, was wir uns vornehmen, auch tatsächlich auszuführen. Dass Therapeuten oft rühriger in der Entwicklung und Applikation innovativer Kommunikati-

onstechniken sind als Linguisten, spricht für die Therapeuten. Wir sollten uns ein Beispiel nehmen.

Was ist NLP?

Ist NLP eine Manipulationstechnik? - Ich meine, es ist sehr viel weniger missbrauchbar als die meisten anderen – bewussten oder unbewussten – Kommunikationsmodi, denn es fordert die sehr entschiedene, aktive mentale Beteiligung von Interaktionspartnern ein. Wie viel Schaden richten manche Lehrende an, die durch unbedachten Umgang mit dem Wort die ihnen anvertrauten Lernenden ausgesprochen negativ konditionieren, sie entmutigen, einschüchtern, langweilen, in Abwehrhaltungen hineinmanövrieren.

Von just diesen negativen Konditionierungen, die meist ein Zeugnis von zu wenig kommunikativer Schulung sind, kann NLP befreien.

Eines sollte immer beachtet werden: Das anvisierte Ziel sollte sehr konkret und kritisch von der Person, die es erreichen möchte, bestimmt werden. Die Begründer der Schule legen auf diesen Schritt großen Wert. Er wird in den folgenden Ausführungen deshalb ausführlich beschrieben.

Doch was verbirgt sich hinter der Bezeichnung Neurolinguistisches Programmieren?

Die Begriffsanalyse Thies Stahls (1996: 9) gibt einen ersten Aufschluss:

"'Neuro' bezieht sich auf die Annahme, dass die gefundenen Muster auf einer neurologischen Ebene stattfinden, also eine direkte Entsprechung auf der Funktionsebene des Nervensystems haben.

'Linguistisch' bezieht sich darauf, dass diese Muster in der Sprache deutlich werden und durch die Sprache beeinflusst werden können.

'Programmieren' verweist auf die Möglichkeit dieser Methode, Menschen zu helfen, sich von problem erzeugenden, automatisch ablaufenden inneren Programmen zu befreien."

Oder aber erwünschtes Verhalten zu erreichen.

NLP wurde Ende der siebziger Jahre von dem amerikanischen Linguisten Richard Bandler und dem Gestalttherapeuten und Mathematiker John Grinder entwickelt. Die erste wichtige Veröffentlichung hieß *Frogs into Princes* (1979) (wörtliche Übersetzung vielleicht: Vom Frosch zum Prinzen. Deutscher Titel: *Neue Wege der Kurzzeittherapie*), und der Frosch, der sich auch ohne Kuss in einen Prinzen verwandelt, wurde das Emblem der Methode. Durch die systematische Beobachtung der Arbeitstechniken von drei der erfolgreichsten Therapeuten (Fritz Perls (Gestalttherapie), Virginia Satir (Familientherapie) und Milton Erickson (Hypnosetherapie und "Vater" der modernen Kommunikationstherapie)) erstellten Bandler und Grinder ein nachvoll-

ziehbares, erlernbares Repertoire von Kommunikationsmustern, die gezielt Veränderungen, Lernen also, bewirken können. Dass Lernen und Nicht-Lernen viel mit dem Unbewussten zu tun haben, ist allgemein bekannt. Strategien der Bewusstmachung, die Suche nach den Ursachen störender Verhaltensmuster, die rationale Kontrolle folgenden Handelns sind langwierig, aufwendig und wirken oft nur bedingt. Im Rahmen der Arbeit eines Sprachlehrers stellen sie eine Überforderung dar.

Bei NLP dagegen geht es nicht um die Suche nach den Ursachen, sondern um die Frage, wie ein Lernziel erreicht werden kann. Lernpädagogische Prozesse sind der Gegenstand der Disziplin.

NLP arbeitet mit Vorstellungen, mit der Fähigkeit nämlich, innere Bilder zu konstruieren oder sich an vorhandene Bilder zu erinnern, Worte, Sprache und Stimmen in unserer Phantasie zu hören und auch Empfindungen, die mit bestimmten Erfahrungen zusammenhängen, in unserer Erinnerung wachzurufen. Wir simulieren - mit der entsprechenden Intensität und Wirkung auf unsere Psyche - gleichsam unsere Traumproduktion und lernen, ‚Träume‘ willentlich zu inszenieren. Diese ‚Träume‘ stellen ein mentales Training dar, das gezielt und bewusst zum Beispiel Aneignungsprozesse und erfolgreiche Lernstrategien aus der ersten auf die folgenden Fremdsprachen übertragbar macht.

NLP im Unterricht

Wenn das Lehren des Lernens als ein Aufgabengebiet von Lehrenden begriffen wird, dann gehört NLP unbedingt in die Grundausbildung von Lehrerinnen und Lehrern, wenn nicht grundsätzlich in die kognitive Grundausstattung von Studierenden.

Schon mit einem recht geringen Ausbildungsaufwand für Lehrende lassen sich sinnvolle Anwendungsmöglichkeiten im Sprachunterricht ausloten. Ich selbst prüfe den Einsatz von NLP im Unterricht von Germanistikstudenten an der Universität Genua seit knapp vier Jahren, seit meiner ersten NLP-Fortbildung, der sich mittlerweile etliche Ausbildungsteile angeschlossen haben. Einige der adaptierten oder entwickelten Übungen und Projektergebnisse möchte ich hier vorstellen und der Überprüfung durch andere zugänglich machen.

Wenn Sie noch keine Erfahrungen mit NLP gemacht haben: Sie können die folgenden Übungen dann und nur dann verstehen, wenn Sie sie am eigenen Leibe ausprobieren. Dazu ist ein Partner nötig, denn es handelt sich - für den (kommunikativen) Sprachunterricht idealerweise - um Dialogtechniken.

Als Einstieg für meinen Vortrag in Kiel habe ich eine kurze Selbsterfahrung angeboten. Es handelte sich um die sogenannte VAKO- oder VAKOG-Hypnose, Herzstück der NLP-Verfahrensweise.

VAKOG steht als Akronym für:

- Visuell
- Auditiv
- Kinästhetisch (das Körpergefühl betreffend)
- Olfaktorisch
- Gustatorisch

Olfaktorisch und gustatorisch werden im sogenannten 'Quadrupel' der Sinnes-tätigkeiten häufig unter olfaktorisch zusammengefasst. Daher begegnen Sie in der einschlägigen Literatur oft dem Kürzel VAKO.

Das Ziel der VAKOG-Hypnose liegt in der Produktion innerer Bilder, Töne, Gefühle, Geruchs- und Geschmacksvorstellungen. Das Verfahren wird ‚Hypnose‘ genannt, weil die Konzentration auf diese Vorstellungen gelenkt wird und die aktuelle Umgebung nicht mehr beachtet wird. In keinem Moment verliert der ‚Hypnotisierte‘ dabei seinen eigenen Willen. Die Imaginations-übung wird er immer als Angebot zu seinen Gunsten und gänzlich unter eigener Regie erleben.

Als erste Selbsterfahrung schlage ich Ihnen eine Übung vor, die ich mit meinen StudentInnen im 1. Lernjahr durchgeführt habe.

Die Übung hatte zwei Ziele:

1. Sie sollte bereits eingeführte Hilfsregeln (die hier als solche nicht zur Diskussion stehen) für die Genitiv-Bildung auf -es bei Maskulina und Neutra langfristig kognitiv verankern. (-es bei: Konsonantenhäufungen (Herbst); auslautendem s (und allen s-Lauten: -ß, -ss, -z, -x) (Haus); bei vielen einsilbigen Substantiven und zur Vermeidung von Konsonantenhäufungen (Berg), sicher bei -nd und -ld (Hund, Feld).)
2. Sie sollte - auch im Hinblick auf die Thematik der Fachtagung - einen spielerischen, lustvollen, ungehemmten Weg zum Sprechen zeigen. (Kein Kinderspiel in einer Lerngruppe von über 50 Nullanfängern!)

Das erste Ziel konnte sehr einfach überprüft werden. Das zweite sei dem je eigenen Erfahrungsurteil überlassen. Sicherlich reicht eine vereinzelt Übung dieser Art nicht aus, um Sprachblockaden verschwinden zu lassen. Sie weist jedoch einen Weg.

VAKOG-Hypnose zur Memorierung von Ankerwörtern zur Genitiv-Bildung auf -es	
<p>Schließen Sie die Augen und suchen Sie sich eine möglichst bequeme, entspannte Haltung. Konzentrieren Sie sich bewusst einen Moment lang auf den Raum, in dem Sie sich befinden. Nehmen sie wahr, wie Sie sitzen, spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen, den Stuhl, der sie so zuverlässig trägt, die Lehne, die Ihren Rücken stützt. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einen Moment lang auf die Geräusche in diesem Raum. Nehmen Sie die Raumakustik wahr, die Geräusche in Ihrer unmittelbaren Umgebung, aber auch die Geräusche, die von außen kommen. Sie gehen in das eine Ohr hinein, um aus dem anderen wieder hinauszufließen. Sie sind jetzt völlig gleichgültig.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Induktion in die Entspannung</i></p> <p style="text-align: center;"><i>entspannte Position</i></p> <p style="text-align: center;"><i>bewusstes Wahrnehmen der Raumsituation, um sich davon zu verabschieden</i></p>
<p>Atmen Sie tief durch - vielleicht möchten Sie ihre Sitzposition verändern oder sich räuspern - und lassen Sie Ihren Atem ruhig fließen, während Sie wissen, dass Sie die Fähigkeit haben, sich an Bilder, Geräusche, Gefühle, Gerüche zu erinnern. Und Sie wissen, dass Sie in Ihrer Fantasie alles tun können, was Sie wollen.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Erinnerung an die Freiheit der Fantasie</i></p>

<p><i>Stellen Sie sich jetzt ein Feld vor. Ein weites, strohgelbes Feld. Es ist Herbst. Am Ende des Feldes steht ein Haus. Hinter dem Haus ein Berg. Sehen Sie das Feld und das Haus und den Berg im Herbst? - Und plötzlich sehen Sie: Da läuft ein Hund über das Feld. Vielleicht sehen Sie – jetzt oder später - alles wie in einem Film.</i></p> <p><i>Sie wissen sofort - und es ist ganz gleich, wie Ihr Verhältnis zu Hunden normalerweise ist – Sie wissen sofort: Es ist ein freundlicher Hund. Ein Hund, der Ihnen gut Freund ist...</i></p>	<p><i>Übung der Genitiv-Regeln anhand von Stellvertreterwörtern</i></p> <p><i>VAKOG</i></p> <p><i>visuell/</i> <i>dissoziiert (objektive Perspektive)</i></p>
<p><i>Gehen Sie nun in Ihren Film oder in Ihre Vorstellung hinein. Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich auf diesem Feld. Sie sehen auf den Boden unter sich. Sie sehen Ihre Füße auf diesem Boden, der gelb ist und braun. Sie sehen den Himmel an, und Sie sehen, es ist Herbst. Ein Herbsthimmel. Sie sehen diese typischen Farben des Herbstes. Das Feld im Herbst. Und Sie sehen den Hund. Der Hund läuft über das Feld, und Sie sehen, ganz nah, wie er über das Feld zum Haus läuft. Das Haus vor dem Berg.</i></p>	<p><i>visuell</i> <i>assoziiert</i> <i>(mit im Geschehen drin. Subjektive Perspektive)</i></p>
<p><i>Sie hören den Hund, Sie hören, wie der Hund an Ihnen vorbeiläuft. Sie hören, wie er atmet (hechelt). Und Sie hören den Lauf des Hundes. Sie hören den Wind des Herbstes.</i></p>	<p><i>auditiv</i></p>
<p><i>Sie fühlen den Boden, Sie fühlen das Feld unter Ihren Füßen. Sie fühlen die Herbstluft auf Ihrer Haut. Sie fühlen, wie Sie laufen. Sie fühlen Ihre Muskeln. Sie fühlen Ihren Atem. Sie fühlen Ihr Blut.</i></p>	<p><i>kinästhetisch</i></p>
<p><i>Und Sie riechen den Herbst. Diese Herbstluft. Sie schmecken diese Luft in Ihrem Mund. Eine frische, gute Luft. Sie riechen das Feld. Und Sie riechen – ganz genau – den Hund, wenn er an Ihnen vorbeiläuft.</i></p>	<p><i>olfaktorisch/gustatorisch</i></p>

<p><i>Und auch Sie laufen. Sie laufen auf das Haus zu, und Sie sehen, wie das Haus immer näher kommt. Sie sehen genau, wie das Haus aussieht. Und Sie sehen die Farben des Berges hinter dem Haus. Sie sehen den Hund ganz nah vor oder neben sich. Sie schauen den Hund an. Sie lachen den Hund an. Und der Hund lacht auch. Ja, Sie sehen, wie der Hund lacht. Sie wissen genau, dass auch der Hund lacht.</i></p>	<p><i>Überleitung zur Übung: Lust auf Mehrsprachigkeit</i></p> <p><i>visuell assoziiert</i></p>
<p><i>Und Sie springen mit dem Hund auf dem Feld. Der Hund bellt vor Freude. Und Sie lachen.</i></p> <p><i>Und während Sie so lachen und spielen mit dem Hund, haben Sie Lust, einfach auch zu bellen.</i></p>	<p><i>kinästhetisch /akustisch</i></p>
<p><i>Und Sie merken, dass Sie sich mit dem Hund unterhalten können. Sie verstehen plötzlich sein Bellen. Ja, sie können plötzlich tatsächlich verstehen, was der Hund sagt.</i></p> <p><i>Sie können mit dem Hund kommunizieren. Sie bellen.</i></p> <p><i>Und Sie amüsieren sich dabei!</i></p> <p><i>Und wenn <u>Sie</u> bellen können, warum sollte dann der Hund nicht Englisch sprechen können?</i></p>	<p><i>Lust auf Mehrsprachigkeit</i></p>
<p><i>Und schon hören Sie ihn. Wie in einem Zeichentrickfilm, in dem Tiere ja schließlich auch sprechen. Sie stellen sich einfach so einen Film vor. Der Hund spricht wirklich Englisch! Sie hören deutlich, was er da auf Englisch sagt. Und Sie antworten auf Englisch – es geht wie von selbst, während Sie beide weiter laufen und springen und lachen und der Herbst - und das Haus – und der Berg - und riechen - und schmecken - und fühlen ...</i></p>	<p><i>VAKOG</i></p>

<i>Sie fühlen, dass Sie immer ausgelassener und fröhlicher werden. Sie spüren eine unbändige Spiellust ...</i>	<i>kinästhetisch</i>
<p><i>Und da hören Sie schon, wie der Hund Chinesisch mit Ihnen spricht – Sie wissen genau, was er sagt, und warum nicht Chinesisch, wo sie sich doch die Freiheit nehmen können...</i></p> <p><i>Sie Synchronisieren Ihren Film einfach chinesisch.</i></p> <p><i>Und schon hören Sie sich Chinesisch sprechen – klar oder undeutlich, nah oder fern – das ist jetzt ganz gleichgültig – sie amüsieren sich einfach.</i></p> <p><i>Und jetzt stellen Sie sich vor, wie es war, als Sie diesen Film auf Chinesisch gedreht haben. Wie Sie gesprochen haben. Diese eigenartige Sprache.</i></p> <p><i>Wie sie gelacht haben.</i></p>	<p><i>akustisch</i></p> <p><i>assoziiert/</i></p> <p><i>dissoziiert</i></p> <p><i>assoziiert</i></p>
<i>Und während Sie diesem Amüsement noch hinterher lächeln, verabschieden Sie sich davon und nehmen Ihr Lächeln mit, wenn Sie - ganz langsam – angefangen mit kleinen Bewegungen in Ihren Händen, in Ihren Schultern dann – und einem genüsslichen Recken und Dehnen – wieder ins Hier und Jetzt zurückkehren.</i>	<p><i>kinästhetisch</i></p> <p><i>positive Stimulierung</i></p> <p><i>Rückkehrritual</i></p>

Eine beliebige Person Ihres Vertrauens kann die Übung mit Ihnen durchführen. Verabreden Sie ein Signal, ein Kopfnicken zum Beispiel, wenn Sie das angeregte Bild imaginiert haben. An diesem Zeichen kann sich Ihr Partner orientieren und Sprechtempo und Pausen Ihrer Geschwindigkeit anpassen. Wenn Sie mehr Zeit oder mehr Unterstützung zum Imaginieren brauchen, kann Ihr Partner/ Ihre Partnerin das Bildangebot wiederholen, variieren oder aber auch nach Belieben intensivieren. Wenn die Imaginationen sehr schnell gehen, können Sie bzw. kann Ihr Partner radikal Kürzungen vornehmen. Durch Übung stellen sich Imaginationen erfahrungsgemäß immer einfacher ein. Lassen Sie Ambitionen beiseite. Wenn Sie nicht gleich jedem Schritt folgen können, gehen Sie einfach darüber hinweg, tun Sie einfach so, als könnten Sie ihn ausführen. NLP ist auch eine Methode des zwanglosen Ausprobierens.

Das Chinesische wurde im Unterrichtsversuch durch die deutsche Sprache ersetzt. In der Wortwahl habe ich mich dem Leistungsstand der Studenten angepasst. Das Zeichen, das mir zeigte, dass keine Synonyme, Varianten, Wiederholungen oder Übersetzungen nötig waren, war das Kopfnicken. Die Imagination funktionierte ohne Probleme und erheblich schneller als im oben angegebenen Beispiel. Je öfter Imaginationsübungen eingesetzt werden, desto weniger intensiv müssen sie stimuliert werden. Je jünger die Gruppe, desto spontaner funktioniert erfahrungsgemäß die Imagination. Für die Schulpädagogik dürfte NLP daher eine günstige Technik darstellen.

Als Lehrperson sollte man bei der Durchführung einer derartigen Übung auf den Gesichtsausdruck der Zuhörenden achten. Besonders im zweiten Teil, der Lust auf einen spielerischen Umgang mit Sprache machen sollte, ist ein Lächeln oder friedliche Entspannung auf dem Gesicht der Mitmachenden ein Zeichen dafür, dass die Imagination funktioniert.

Alle Studierenden, die an dieser Übung teilgenommen hatten, konnten sich 14 Tage später an die Genitiv-Regeln erinnern. Gewöhnlich sind es auf dieser Lernstufe und in der noch unselektierten Lerngruppe der Anfänger nur vereinzelte Lernende, die Fragen zu grammatischen Details beantworten können.

Nach diesem Einstieg, der NLP als mnemotechnische Hilfe vorgestellt hat wie als Vehikel zur Schaffung einer positiven Lernstimmung, möchte ich auf das etwas umfangreichere NLP-Projekt an der Universität Genua, Fachbereich Germanistik, eingehen.

NLP-Projekt an der Universität Genua (Italien)

Vom 26. Februar bis zum 6. März 2001 führte ich gemeinsam mit der NLP-Trainerin Barbara Zimmer-Walbröhl¹ ein filmisch und auditiv dokumentiertes Blockseminar mit 12 Studentinnen des Germanistischen Seminars im 3. Lernjahr durch zum Thema:

Wie kann man NLP zur Entwicklung von Mehrsprachigkeit einsetzen?

oder

Wie kann ich die Ressourcen aus dem Erwerb der ersten Fremdsprache für das Erlernen der zweiten Fremdsprache nutzen?

Die Unterrichtssprache war Deutsch.

Der Seminarablauf ist in seiner Gänze in diesem Rahmen nicht darstell- und kommentierbar. Ich beschränke mich daher auf die Beschreibung einiger

grundlegender Phasen, die Sie zum Teil selbst im Unterricht ausprobieren könne. Wichtig ist mir vor allem auch die Darstellung von Ergebnissen, die den einen oder anderen neugierig auf die NLP-Technik machen kann.

Einige Grundlagen:

Als Initialaktivierung für das Interesse an NLP führte Barbara Walbröhl folgende VAKO-Hypnose durch:

Phantasiereise durch die Sinne (B. Zimmer-Walbröhl)

Mach es Dir auf Deinem Stuhl so bequem wie möglich, spüre wo Dein Körper den Stuhl berührt und Deine Füße den Boden. Achte auf Deinen Atem, wie Du langsam ein- und ausatmest – ein – und aus. ... Während Du hier sitzt und weißt, dass Du gemeinsam mit uns in diesem Raum bist, können Dir Bilder und Erinnerungen kommen, Du kannst Dich an Geräusche und Gefühle erinnern. Wir machen jetzt einen Ausflug in das Land Deiner Fantasie. Ich bitte Dich, Dich an eine Person zu erinnern und sie Dir vorzustellen, die Du besonders gern hast, das kann eine Freundin oder ein Freund sein, Dein Vater, Deine Mutter, Deine Großmutter oder eine andere Person. Schau Dir bitte genau an, wie diese Person aussieht. Wo, in welchem Raum befindet sich diese Person? Schau Dich in dem Raum um. Ist es dort hell oder dunkel, bewegen sich die Personen, die Du dort siehst? Sind die Bilder schwarz-weiß oder farbig? Sind die Bilder bewegt oder unbewegt? Gibt es vielleicht auch etwas zu hören? Kannst Du Stimmen oder Musik hören? Mach es lauter oder leiser. Probiere aus, wie es Dir am besten gefällt. -

Jetzt bitte ich Dich, etwas auszuprobieren, was Du noch nicht getan hast, ich bitte Dich, Dir vorzustellen, wie es wäre, wenn Du mit dieser Person einen Sport ausüben würdest. Wähle eine Sportart aus. Das kann Skilaufen sein, Bootfahren, Wasser-Ski-Laufen, mit Inline-Skatern fahren, Tanzen oder irgend eine andere Sportart. Probiere aus, was Du dabei fühlst, während Du mit dieser Person gemeinsam diese Sportart ausübst.

Während Du diesen Sport gemeinsam mit einem Partner machst, was fühlst Du, wie ist Deine Körperhaltung, fühle Deine Beine und Füße, wie sind Deine Bewegungen, Dein Kopf, Deine Arme? Fühlst Du Wärme oder den Wind in Deinen Haaren? Wie ist Deine Muskelspannung?

Während Du diesen Sport treibst, gibt es etwas zu hören? Ist es eine Musik, die Du hörst? Wenn es ein besonderes Geräusch ist, das Du hörst, sind es Geräte, ist es die Natur oder andere Geräusche?

Was siehst Du, wenn Du Deinen Partner anschaust, wie ist seine oder ihre Körperhaltung, wie sehen die Beine aus, der Kopf, die Arme? Wohin schaut die Person?

Wenn Du möchtest, kannst Du noch eine Weile dieses Gefühl genießen, Dir anschauen, was es zu sehen gibt und hören, was Du dort hörst, vielleicht gibt es auch noch einen besonderen Geruch oder Geschmack.

Danach komme langsam in Deiner eigenen Geschwindigkeit hierher zurück in diesen Raum zu den Menschen, die um Dich herum sind. Öffne jetzt die Augen!

Die einfache Übung demonstriert das VAKOG-Frageverfahren, ohne ein weiteres Ziel zu verfolgen. In der Regel lässt es Teilnehmende die Erfahrung machen, dass sie ihr Imaginationsvermögen kultivieren und lenken können.

Sollte der erste Übungsvorschlag bei Ihnen nicht funktioniert haben, versuchen Sie es einmal mit dieser Variante. Sie eignet sich für den ersten Einsatz in einer Lerngruppe, anhand dessen Sie überprüfen können, ob alle Gruppenmitglieder in der Klassensituation auf Ihre Lenkung hin imaginieren können. Gelegentlich eignen sich auch Lehrbuchtexte als Imaginationsleitfaden. Ich habe bei meiner Lerngruppe im ersten Jahr den ersten Test mit einem Text aus „Moment mal!1“ durchgeführt:

„An der Nordsee

Das ist der Strand von St. Peter.

Der Sand ist graubraun.

Der Himmel und das Meer sind blaugrau

und endlos weit.

Man kann stundenlang laufen

Ganz hinten steht ein Leuchtturm,

rot-weiß gestreift.

Zwei Häuser: die Dächer dunkelrot, die Wände weiß.

Das Land ist grün.

Ganz hinten ist das Meer.

Man kann es hören.“

(Müller u.a.1996: 44)

Der Text bietet sich an, Sand, Himmel, Meer auch riechen, schmecken, hören und fühlen zu lassen, zu dissoziieren – das Bild von außen zu sehen (schafft emotionalen Abstand, Sicherheit) – und zu assoziieren – selbst im Bild zu agieren (erhöht die emotionale Involvierung).

Sehr selten kommt es vor, dass ein Mensch nicht alle sinnlichen Wahrnehmungsformen, vorzugsweise den visuellen Kanal, imaginieren kann. Ich selbst habe damit keine Erfahrung gemacht. In einem solchen Fall jedoch sollte sich die Person auf die Wahrnehmungskanäle konzentrieren, die ihrer Vorstellungskraft zur Verfügung stehen.

Wahrnehmungsübungen

Als Grundvoraussetzungen für die Arbeit mit NLP-Techniken gelten Wahrnehmungsübungen. Wahrnehmungsübungen haben einen unmittelbaren sprachdidaktische Nutzen, indem sie handlungsorientiert Wortschatz erweitern. Sie haben daneben auch außerhalb des Sprachkurses ein unmittelbares Anwendungsfeld, weil sie auf jede Sprache übertragbar sind und grundsätzlich zu einem besseren analytischen Verständnis menschlichen Ausdrucks führen - ob in Literatur, Film und anderen darstellenden Künsten oder in Kommunikationssituationen jeder Art.

Auf der interpersonalen Ebene haben sie die Funktion, Partner aufeinander zu "kalibrieren", das heißt zu verstehen, wie der Partner aussieht, wenn er spezifische Gefühle hat. Die Partner sollten sich bei diesen Übungen möglichst nicht sehr gut kennen.

Die Kalibrierungsübungen bewirken in der Regel ein Aha-Erlebnis, weil sie häufig falsche Vorannahmen aufdecken. Das, was ich als Arroganz interpretiert habe, stellt sich in Wirklichkeit als Schüchternheit heraus. Das, was mir Langeweile auszudrücken schien, mag sich als Konzentration entpuppen. Verschiedene Menschen können sehr unterschiedlich aussehen, während sie ein gleiches Gefühl empfinden.

Wahrnehmungsübungen:

1. Visuelle Feinwahrnehmung – Kalibrierungsübung

Ziel: Sensibilisierung für Veränderungen im körpersprachlichen Selbstausdruck von Menschen.

Wortschatzerweiterung: Gefühlszustände

Vorgehensweise:

Skizzieren Sie zunächst ein Gesicht an der Tafel und überprüfen Sie den Wortschatz der Teilnehmenden: Können sie das Gesicht differenziert beschreiben und auch Mimikbewegungen benennen? Wenn nicht, führen Sie den Wortschatz ein bzw. wiederholen Sie ihn..

Eine Kopiervorlage mit Zeichnungen zur Hilfe bietet Alexa Mohl (2000: 22).

Die TN erhalten folgendes Arbeitsblatt:

Sinnlich konkret Wahrnehmen, Übung	
Spott, spöttisch	Hass, hasserfüllt
Erleichterung, erleichtert	Panik, panisch
Überraschung, überrascht	Appetit, voller Appetit
Angst, ängstlich	Gelassenheit, gelassen
Demut, demütig	Zärtlichkeit, zärtlich
Enttäuschung, enttäuscht	Scham, beschämt
Empörung, empört	Langeweile, gelangweilt
Schüchternheit, schüchtern	Ekel, voller Ekel, ekelerfüllt
Stolz, stolz	Triumph, triumphierend
Traurigkeit, traurig	Verachtung, verachtungsvoll, verächtlich
Bewunderung, bewundernd, voller Bewunderung	Resignation, resigniert
Wut, wütend	Heiterkeit, heiter

Die Wortbedeutungen werden in Gruppenarbeit, mit Hilfe von Lexika und/oder des Kursleiters geklärt.

Daraufhin bilden sich Paare oder Kleingruppen, die nacheinander die Rolle des Beobachters und des Imaginierenden tauschen. Probieren Sie die Übung selbst aus, bevor Sie sie einsetzen.

Bitten Sie Ihren Partner, aus der Liste der Emotionen eine herauszusuchen, ohne seine Wahl kundzutun. Der gewählte Begriff soll möglichst einem Gefühl entsprechen, das Ihr Gegenüber erst kürzlich gehabt hat. Nun bitten Sie Ihren Partner, sich intensiv an dieses Gefühl zu erinnern, es möglichst wie einen Film wiederzuerleben und sich zu vergegenwärtigen, was er in der Situation gesehen, gefühlt, gehört, gerochen und vielleicht geschmeckt hat. Ohne freilich ein Wort zu sagen. Sie protokollieren dabei genau, was Sie an Gesicht und Haltung, auch möglicherweise an akustischen Äußerungen (Atmung, Räuspern etc.), wahrnehmen.

Stellen Sie eine Hypothese auf, welche emotionale Regung rekonstruiert wurde. Überprüfen Sie am Ende die Hypothese, indem Sie Ihr Gegenüber fragen.

Vor der paarweisen Befragung bietet es sich an, ein oder zwei Beispiele in der gesamten Gruppe vorzuführen. Dabei haben alle bis auf die agierende Person die Aufgabe zu protokollieren.

Das Protokoll sollte daraufhin überprüft werden, ob ein künstlerisch begabter Mensch nach den Angaben in der Lage wäre, den Gefühlsausdruck mimisch oder zeichnerisch zu imitieren.

(Nach A. Mohl 2000: 23)

Bei einer kleinen Gruppe kann die Übung im Plenum wiederholt werden, der jeweilige Protokollant stellt seine Ergebnisse vor, die die anderen überprüfen können. In einer großen Gruppe können besonders expressive Beispiele vor der Gesamtgruppe demonstriert werden.

So unterhaltsam wie aufschlussreich ist auch die Umkehrübung für eine spiel-
freudige Gruppe, wenn der erste Teil gut funktioniert hat. Die Partner werden getauscht, und der neue Partner muss nach Anweisung gemäß dem Protokoll agieren und rückschließen, welche Empfindung er gerade ausdrückt.

Akustische Feinwahrnehmung - Kalibrierungsübung

Denken Sie sich einen für Sie neutralen, unkomplizierten, aber nicht zu kurzen Satz aus. Z.B.: Es wird morgen etwas wärmer als heute.

Denken Sie an eine Ihnen angenehme Person. Visualisieren Sie diese Person, lassen Sie sie vor Ihrem inneren Auge lebendig werden.

Während Sie die Person vor Augen haben, sprechen Sie Ihren Satz.

Dasselbe tun Sie mit dem Bild einer Ihnen unangenehmen Person.

Ihr Partner achtet auf die Unterschiede in Ihrer Intonation.

Ihr Partner stellt Ihnen nun die folgenden (oder beliebige ähnliche) Fragen, auf die Sie immer mit demselben Satz antworten, während Sie sich das lebendige Bild der betreffenden Person vor Augen führen.

(vgl. Mohl 2000: 33)

Welche Person

1. ist größer?
2. schwerer?
3. wohnt weiter weg?
4. hat hellere Haare?
5. ist älter?
6. reicher?
7. hat dunklere Augen?
8. hat eine tiefere Stimme?
9. ist besser gekleidet?
10. hat ein teureres Auto?
11. hat mehr Kinder etc.?

Stellt sich eine Frage als sinnlos heraus, schütteln Sie einfach den Kopf.

Interessant ist die Gegenüberstellung einer sehr expressiven Stimme und einer wenig expressiven, die nur sehr feine Unterschiede macht. Auch diese Übung demonstriert, wie groß die Bandbreite individuellen Ausdrucks ist und wie sehr wir dazu neigen, die uns vertrauten Ausdrucksvarianten unhinterfragt und ohne genau hinzuhören oder hinzuschauen zu verallgemeinern.

Gruppendynamisch führen die Kalibrierungsübungen zu größerer gegenseitiger Aufmerksamkeit, zu mehr Umsicht und Neugier.

Alexa Mohl bietet weitere auf den Unterricht übertragbare Kalibrierungsübungen an, die nebenbei als "Drillübungen" geeignet sind. Satzmuster werden wiederholt, ohne langweilig oder stereotyp zu werden, ohne über den Drill hinaus jedes Sinnes beraubt zu sein. Mit einiger Phantasie kann man alle möglichen Grammatikformen in dieses Übungsmodell integrieren.

Rapport herstellen

Eine andere Kategorie von Übungen sei vorgestellt, die sich auf die Herstellung von "Rapport", auf die Herstellung einer guten Beziehung, einer gemeinsamen Kommunikationsbasis bezieht.

Es handelt sich dabei um körpersprachliches Spiegeln, Aktives Zuhören und Kontrollierten Dialog, also klassische Kommunikationstechniken, die sich bei Alexa Mohl (1997: S. 67ff u. 2000: 61ff)ⁱⁱ hinreichend mit vielen Übungsbeispielen beschrieben finden.

Wenn Sie die genannten Techniken nicht kennen, dann bieten die Informationen, die Barbara Zimmer-Walbröhl für unsere Studentinnen zusammengestellt hat, einen kurzen Überblick:

Eine gute Beziehung herstellen (B. Zimmer-Walbröhl)

„Rapport“ ist eine Beziehung zwischen zwei Menschen, die durch gegenseitige Achtung und Vertrauen gekennzeichnet ist. Rapport ist eine Voraussetzung für jedes erfolgreiche Gespräch, sei es eine Unterhaltung, eine Beratung oder eine gegenseitige Unterstützung.

Grundlage für einen guten Rapport ist in erster Linie die innere Einstellung eines Menschen, seine Fähigkeit zur Annahme seines Gegenübers. Rapport hängt aber auch davon ab, ob der Betreffende innerlich frei ist, um sich seinem Gesprächspartner voll zuzuwenden. Aktuelle eigene Probleme oder auch Zeitdruck können die Herstellung von Rapport erheblich erschweren.

Neben der inneren Einstellung und der aktuellen Fähigkeit, sich seinem Gegenüber zuzuwenden, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten, bewusst und gezielt Rapport zu einer anderen Person aufzubauen. Solche Möglichkeiten sind aber nicht nur geeignet, beim Gesprächspartner Vertrauen auszulösen und eine Öffnung zu erzielen. Diese Möglichkeiten sind gleichzeitig Vorgehensweisen, die einem Zugang zum Erleben des Anderen öffnen.

Durch Rapport können wir die Welt so wahrnehmen, wie er es tut. Wir können seinem Wirklichkeitsmodell folgen und haben auf diese Weise die Chance, ihn besser zu unterstützen.

Um „Rapport“ herzustellen, müssen wir die folgenden Schritte beachten:

1. Körpersprachliches Spiegeln

Rapport kann man bewusst und gezielt herstellen, indem man den Selbstaussdruck einer anderen Person spiegelt. Nonverbales Spiegeln kann sich auf die Körperhaltung, die Atmung, den Lidschlag, den Gesichtsausdruck oder die Stimme (Ton, Tempo, Lautstärke) der anderen Person beziehen. Verbales Spiegeln kann darin bestehen, die Wortwahl, z. B. die Prädikate, den Satzbau einer anderen Person zu übernehmen oder den Inhalt und die Bedeutung einer Aussage in ihren verschiedenen Dimensionen aufzunehmen. Die Fähigkeit zum Spiegeln einer anderen Person steigert sich in dem Maße, wie er sich verbal und nonverbal dem Verhalten dieses anderen angleichen kann.

2. Aktives Zuhören

Ein guter Gesprächspartner nimmt neben den sachlichen Inhalten von Mitteilungen auch versteckte Bedürfnisse oder verschlüsselte Gefühlsregungen wahr. Botschaften wahrzunehmen und dem Gesprächspartner zurückzuspiegeln nennt man „Aktives Zuhören“.

Dem Gesprächspartner wird signalisiert, dass man über das gesprochene Wort hinaus an seinem Erleben interessiert ist, dieses wahr- und ernstnimmt. Wir nennen diese Haltung unserem Gesprächspartner gegenüber Empathie.

Menschen, die mit der Fähigkeit zur Empathie ausgestattet sind, sind in der Lage, sich gegenseitig beim Erreichen ihrer jeweiligen Ziele zu unterstützen.

3. Kontrollierter Dialog

Wenn wir eine andere Person in der Form des „kontrollierten Dialoges“ „spiegeln“, dann wiederholen wir ihre Rede dem Sinn nach. Kontrollierter Dialog heißt also genaues Zuhören und Zurückmelden der Botschaft.

Zuhören können ist oft die wichtigste Fähigkeit für erfolgreiche Gespräche.

Achten Sie darauf, dass Sie während des Kontrollierten Dialogs die Zustimmung Ihres Gesprächspartners abwarten, bevor sie selbst weiterreden.

Veränderungsarbeit

NLP arbeitet mit Interventionsstrategien, die Formate genannt werden. Die Veränderungs- oder Entwicklungsarbeit mit den Studentinnen erfolgte auf der Grundlage einer genauen Problem- und Zielbestimmung über das NLP Format des sogenannten Six-Step-Reframings.

Ich beschränke mich an dieser Stelle auf die Wiedergabe der genauen Zielbestimmung und den Weg dorthin.

Bei der Zielbestimmung, die auf die Frage antworten sollte: Was will ich in Bezug auf das Erlernen des Deutschen erreichen und welche Fähigkeiten kann ich dazu einsetzen? hatten die Studierenden einige Regeln zu beachten:

1. Das Ziel muss positiv formuliert sein.
2. Es muss in einen konkreten Kontext eingeordnet sein.
3. Es muss sinnesspezifisch bestimmt sein.
4. Das Erreichen des Zieles muss im eigenen Kompetenzbereich liegen
5. Es muss schnell überprüfbar sein, ob das Ziel erreicht ist.

„Ich möchte perfekt Deutsch sprechen“ ist kein ‚wohlgeformtes‘ Ziel.

„Ich möchte einen kleinen Vortrag vor der Klasse halten und frei, flüssig und sicher sprechen“ ist dagegen ein wohlgeformtes Ziel.

Die genaue Problem- und Zielbestimmung folgte folgendem Schema (leicht abgewandelt und kommentiert nach Mohl 2000: 134-135):

1. Genaue Problemstellung			
	Aufgabe	Frage	Kommentare/Physiologie
1. Problem bestimmen	Denke an eine Situation mit dem Deutschen, wo die Dinge nicht so optimal gelaufen sind		Der Körperausdruck entspricht der „Problem-Physiologie“. Die Person sieht gewiss nicht euphorisch aus.
2. Problemsituation (PS) bestimmen	Wo bist du in dieser Situation? Wie ist deine Körperhaltung?		
Vako-Hypnose:			
3. PS visuell bestimmen	Was siehst du, wenn du in dieser Haltung, in dieser Situation bist?		

4. PS auditiv bestimmen	Und wenn du das siehst, was hörst du?	
5. PS kinästhetisch bestimmen	Und während du das siehst und hörst, was fühlst du in dem Moment?	
6. PS olfaktorisch bestimmen	Gibt es auch etwas, was du in diesem Augenblick riechst oder schmeckst?	
II. Separator-State (Abbrechen der Visualisierungstätigkeit)		
Herausholen in die Gegenwart!	„Komm hierher zurück!“ „Wie spät ist es?“ „Wollen wir mal das „Fenster öffnen?“ oder Ähnliches.	Einstellung auf die Gegenwartssituation muss kommen!!
III: Genaue Zielbestimmung		
1. Ziel bestimmen	Was willst du erreichen? Was ist dein Ziel in dieser Situation?	Zielphysiologie (sehr positiver mimisch-gestischer Ausdruck)
2. Kontext bestimmen	Wenn du dein Ziel erreicht hast, wo, wann und in welcher Situation wirst du dich wem gegenüber wie verhalten?	
VAKO-Hypnose:		
3. Ziel sinnesspezifisch bestimmen	Woran wirst du erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast?	Alle Sinne w.o. durchlaufen. Zielphysiologie wird in allen Teilabschnitten beibehalten.
Kontrollieren Sie bitte an dieser Stelle die Bedingungen 1, 4 und 5. Wenn nicht, dann stellen Sie diese Bedingungen durch die folgenden Fragen sicher:		

3.a Ziel als Ergebnis des eigenen Verhaltens bestimmen	Was könntest du lernen, um dein Ziel zu erreichen?	
3.b. Zielerreichung schnell überprüfbar machen	Woran kannst du frühzeitig erkennen, dass du auf dem richtigen Weg zum Ziel bist?	
3.c. Ziel positiv formulieren	Woran wirst du erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast?	
4. Physiologiewechsel überprüfen	Vergegenwärtige dir kurz noch einmal die Problemsituation und überprüfe, wie diese oder eine ähnliche Situation ablaufen würde, wenn du dein Ziel erreicht hast.	Der Ausdruck wechselt von der „Problemphysiologie“ in die „Zielphysiologie“, wenn die Übung gelungen ist.
IV. Kurzreframing (Reframing bedeutet „Umdeutung“. Es ist eine wichtige Technik im NLP, in der wir eine unerwünschte Verhaltensweise in unserer Imagination in einen neuen situativen Kontext einordnen, in dem sie sinnvoll ist. Reframing schützt vor spontanen Generalisierungen und bestimmt die Zielsituation deutlicher.		
Eingrenzung der Situation	Überlege Dir bitte drei Situationen, in denen du lieber das alte Verhalten beibehalten willst!	Mimik und Gestik drücken Einverständnis aus. „Versöhnungsphysiologie“
V. Ökologie-Check Ein unerlässlicher Schritt, mit dem überprüft wird, ob das erwünschte Verhalten nicht unangenehme Folgen haben kann, die aus der Zielbestimmung ausgeschlossen werden müssen.		

1. Konsequenzen	Stell dir vor, du hast dein Ziel erreicht: Welche negativen Folgen könnten sich daraus ergeben: im Privatleben oder im Berufsleben?	Achten Sie auf eine symmetrische Körperhaltung
2. Umgang mit den Konsequenzen	Was könntest du tun, um solchen negativen Folgen vorzubeugen?	Achten Sie auf eine symmetrische Körperhaltung

Dieses Aufgabenschema wurde schrittweise abgearbeitet und durch Hilfestellungen und Übungen zur Wortschatzarbeit ergänzt.

Eine dieser Hilfestellungen zur Formulierung eigener Ziele lag in einer Phantasiereise, die für die Studentinnen zum Aha-Erlebnis wurde.

Phantasiereise

Mach es dir bequem, so wie es jetzt in diesem Moment gerade möglich ist. Schließe die Augen und nimm die Unterlage wahr, die dich trägt. Den Grund unter deinen Füßen, den Stuhl, auf dem du sitzt. Vielleicht rutschst du noch etwas herum und suchst die richtige Position. Wechsle deine Position ruhig, wenn es nötig ist, damit du dich gut entspannen kannst.

Achte einen Moment lang auf die Geräusche um dich herum. Auf das Geräusch vielleicht, das die Kamera macht – das Geräusch der Heizung. – Auf die Geräusche von außen. – All diese Geräusche sind jetzt gleichgültig. Sie gehen in das eine Ohr hinein, um aus dem anderen wieder herauszukommen. Ganz egal jetzt, die Geräusche. Du kannst einfach so tun, als würdest du sie hinter dir lassen. Dafür achtest du auf deinen Atem, konzentrierst dich auf deinen Atem. – Vielleicht musst du schlucken. Dann schlucke, das ist ganz in Ordnung.

Vielleicht gibt es noch andere Geräusche in deinem Körper. Nimm sie wahr, während du ruhig und gleichmäßig atmest. Nimm das Gefühl wahr: in deinen einzelnen Körperteilen. Entspanne sie: deine Hände, die Arme, die Schultern, den Kopf.

Es geht darum, dass du dich wohl fühlst, so gut, wie es hier und jetzt eben geht, und der Reise folgen kannst, auf die ich dich mitnehmen möchte.

Eine Reise in die Phantasie – mit der Phantasie. Vielleicht verstehst du einzelne Wörter nicht. Das ist in Ordnung. Das ist kein Problem. Versuche, so gut wie möglich zu verstehen. Das reicht aus. Es gibt eine Frage, die du mitnimmst auf diese Reise. Oder sind es vielleicht zwei? – Sie heißt:

Was will ich mit dem Deutschlernen oder in Bezug darauf erreichen, und welche Fähigkeiten kann ich dafür einsetzen?

Das sind die Fragen, die du mitnimmst auf deine Reise in die Phantasie. Mit der Phantasie.

Stell dir nun vor, du setzt dir an einem schönen Morgen einen Rucksack auf den Rücken. Und du weißt genau: In diesem Rucksack ist alles, was du brauchen wirst auf deiner Reise.

Vielleicht ist die Reise kurz, vielleicht lang. Das weißt du nicht. In jedem Fall aber hast du in deinem Rucksack alles, was du brauchen wirst. Dessen bist du dir ganz sicher. Egal, was dir begegnet wird: Du wirst alles dabei haben, was du benötigst.

Dein Rucksack hat noch eine Besonderheit. Es ist ein besonderer Rucksack, weil er ganz leicht ist. So leicht: Du spürst ihn kaum. Ja, es ist sogar, als wärest du noch leichter mit deinem Rucksack als ohne. Als nähme der Rucksack dir auch dein Körpergewicht ab. Du fühlst dich so leicht und frei wie vielleicht noch nie zuvor.

Und deine Leichtigkeit gibt dir ein Gefühl, als würdest du fliegen. Ja, fast hast du den Eindruck, als flögst du, und da schaust du dich um und stellst fest, dass du dich plötzlich an einem sehr schönen, dir angenehmen Ort befindest mit deinem Rucksack auf dem Rücken.

Und du weißt gar nicht recht, wie du eigentlich an diesen Ort gekommen bist, aber das ist auch ganz gleichgültig.

Du schaust dir den Himmel an, das Wetter – spürst die Luft auf deiner Haut. Atmest diese frische, saubere Luft ein und spürst ihre Qualität. Riechst.

Du nimmst den Boden unter deinen Füßen wahr. Spürst, wie hart er ist oder weich, wie elastisch oder fest. Aus welchem Material ist er? Aus Steinen vielleicht oder Sand? Aus Gras oder Erde, aus Eis vielleicht gar? Oder aus Holz?

Du schaust dich um. Drehst den Kopf in alle Richtungen. Nimmst die Dinge um dich herum wahr. Ihre Farben. – Das Licht. – Du achtest auf die Geräusche, die dich umgeben. – Du atmest den Duft des Ortes ein. – Du fühlst den Boden unter deinen Füßen – spürst die Luft auf deiner Haut. –

Und wie du dich so bewegst an diesem Ort, während du dich umschaust, so wirst du plötzlich an ein Wasser kommen, wenn du nicht schon am Wasser bist. An ein Gewässer. An einen See oder an einen Fluss, ans Meer vielleicht.

Und dort, am Ufer, wartet ein Boot auf dich. Du weißt das. Es wartet auf dich, und du steigst ein. Und du weißt noch etwas. Du weißt, dass das Boot dich an dein Ziel bringen wird. Es wird dich an den Ort bringen, den du suchst. Du steigst ein. Du überlässt dich einfach dem Boot. Du bist dir ja sicher, dass du alles bei dir hast, was du brauchst. Das Boot fährt von ganz allein, und du lässt dich fahren. Du brauchst nichts weiter zu tun. Du weißt, dass du sicher bist auf dem Boot und dass du dich gut fühlen kannst. Du spürst deinen Atem, die Luft auf deiner Haut, die Temperatur. Du siehst Farben des Wassers und des Ufers vielleicht, du hörst das Geräusch des Wassers.

Du weißt, dass das Boot durch eine Höhle, eine Grotte, einen dunklen Tunnel fahren muss, bevor es an den Ort kommt, der dein Ziel ist.

Es wird dunkler und kühler. Du kannst nichts mehr sehen. Vielleicht hast du ein bisschen Angst, aber das geht gleich vorüber. Du riechst diesen besonderen Geruch der Grotte. Und da siehst du auch schon ein Licht in der Ferne, den Höhlenausgang. Das Ende der Grotte. Du weißt: Wenn du wieder am Licht bist, wirst du anlegen am Ufer. An dem besonderen Ort. Und schon verlässt du die Höhle, kommst aus der Höhle heraus und bist wieder mitten im Licht. Die Temperatur verändert sich, die Luft – der Geruch – das Licht.

Das Boot fährt zum Ufer, wie von einer Hand geführt. Und wie von einer sicheren Hand geführt steigst du aus. Du schaust dich um. Wie sieht dein besonderer Ort aus? Du drehst den Kopf in alle Richtungen und schaust alles an. – Du nimmst die Farben wahr. Die Formen. Und du hörst die Geräusche, die Töne deines Ortes. – Du achtest auch auf die feinen Geräusche. Nimmst alles genau wahr.

Und du nimmst auch deinen eigenen Körper wahr. Die Körperspannung, deinen Atem, die Muskulatur. Den Rhythmus deines Herzens. Deine Lungen. In allen einzelnen Teilen nimmst du deinen Körper wahr an diesem Ort. Denn du weißt, dass es an diesem besonderen Ort einen Hinweis für dich gibt. Irgendein Zeichen. Vielleicht wird es sonderbar sein. Aber du wirst wissen, dass es das Zeichen für dich ist. Und dass es dir hilft, deine Frage zu beantworten, dass es die Antwort auf deine Frage ist, die in deinem Rucksack steckt. Du betrachtest die Umgebung genau. Alles an dir ist aufmerksam.

Und wenn du den Hinweis gefunden hast, dann verabschiede dich freundlich von diesem besonderen Ort. Dann kann ein Lidschlag dich zurückbringen an den Anfang der Reise.

Wenn du den Hinweis noch nicht gefunden hast, dann wird er dir später einfallen.

Schau dich noch einmal um an deinem Ort, wenn du magst und wenn du noch da bist. Verabschiede dich dann, wenn du bereit bist, und komm mit einem Lidschlag, wie durch die Luft geflogen, wieder an den Ausgangsort deiner Reise zurück.

Bevor du die Augen wieder öffnest, bewege deine Finger ein bisschen, dann die Hände, die Arme. Massiere deine Ohren. Das regt den Kreislauf an.

Recke und strecke dich, während du die Augen öffnest. Dehne dich in alle Richtungen – vielleicht tut es auch gut zu gähnen – und schau dich in unserem Raum um.

Die Studentinnen erzählten ihre Phantasieerlebnisse in der Gruppe und protokollierten sie zu Hause schriftlich. Ich gebe drei unkorrigierte Beispiele wieder, die die Bandbreite der sehr unterschiedlichen Imaginationen und Bedürfnisse dokumentiert und gleichzeitig verdeutlicht, wie leicht wir lernende Indi-

viduen durch stärker lenkende und vereinheitlichende Unterrichtsformen vom eigenen, „rechten“ Lernweg abbringen.

Die Individualität der Ergebnisse zeugt von der Freiheit, die die Methode dem lernenden Individuum lässt.

Noch ein wichtiger Zusatz: Keine der zitierten Studentinnen hatte bis dato Gelegenheit zu einer Deutschlandreise gehabt.

Virnas Phantasiereise (Abschrift, unkorrigiert):

„Ich bin allein und klein. (Vielleicht zehn Jahre alt.)

Ich ziehe mir eine schwarze Kleidung mit gelben Pünktchen an.

Meine Haare sind kurz und sehr blond. Ich laufe eine Landstraße entlang.

Das Umfeld herum ist ganz grün.

Ich kann den Geruch des Grases riechen, den Gesang der kleinen Vögeln

Hören, und die Wärme der Sonnenstrahlen auf meinem Gesicht fühlen.

Plötzlich bleibe ich stehen. Ich bin vor einer weiten Weide, die sich wie ein grüner Teppich erstreckt.

Ruhe und Wärme beherrschen das Umfeld.

Tausende von weißen und duftigen Blumen sind überall. Ich pflücke sie.

In einem Augenblick verwandelt sich alles.

Ich bin jetzt auf einem Hügel. In der Mitte rollen die kleinen Wellen eines blauen Sees auf die Ufer zu. Ein weißes und kleines Schiff fährt ab.

Ich bin jetzt auf dem Schiff. Ich grüße jemanden; wen, weiß ich nicht.

Das Schiff bringt mich weit weg. Es fährt in eine Grotte hinein, in der ich, die Feuchtigkeit der spitzigen Felsen, fühle und rieche.

Was ist mir geschehen? Außerdem bin ich wieder groß (24 Jahre alt).

Das Schiff wird ein Auto, das über eine Autobahn fährt.

Ich kenne nicht die Richtung, sondern ich weiß, dass ich bis zu einem unwirklichen Ort gehen muss.

Rechts sehe ich einen Hinweis. Ich lese die Schrift: „Freiheit“. Danach kann ich anhalten.“

Virna ist eine hochsensible Studentin mit einem großen kreativen, lyrischen Neigung – und ebenso großen Schwierigkeiten mit der deutschen Grammatik. Sie befürchtete, durch das Befolgen der strengen Grammatikregeln an kreati-

vem Potential einzubüßen, so dass sich ihre Leistungen im hiesigen Bewertungssystem in der unteren Hälfte ansiedelten.

Nach dem NLP-Projekt schrieb Virna eine sehr gute Klausur mit den wenigsten Fehlern der gesamten Gruppe.

Giorgias Phantasiereise (Abschrift, unkorrigiert)

Ich war auf einer Insel, in den Bahamas, mit einigen Touristen. Ich war eine Touristin und wir waren mit einem Reiseleiter, der uns die Geschichte der Insel erklärte. Wir waren um einen Brunnen herum und der Reiseleiter erklärte uns die Zauberei dieses Brunnens. Wir waren alle sehr aufmerksam. Wir waren im Sommer; die Sonne strahlte und es war ganz warm. Dieser Brunnen war auf einem Hügel und wir waren eine halbe Stunde gewandert, um ihn zu erreichen. Ich war müde, verschwitzt aber glücklich. Ich war in der Mitte der Natur und alles war so wunderbar! Hier hatte der Mensch nicht die Schönheit ruiniert! Ich hatte ein blaues Unterhemd, ein Paar kurze Hosen und ein Paar Sportschuhe. Ich hatte einen Rucksack, wo ich Trinkwasser hatte, denn es war wirklich zu heiß.

Plötzlich hörte ich auf ein Geräusch: es war das Boot, das nur auf mich am Ufer wartete. Ich wanderte mich, lief bis zum Boot. Ich stieg ins Boot und ich war sehr ruhig, ich hatte Angst vor der Situation, denn ich wusste, daß das Boot hier nur für mich war. Ich musste irgendwo hinfahren, um die Reise besser zu verstehen, um etwas Neues zu entdecken. Das Boot fuhr und ich dachte über diese Reise nach. Es fuhr durch eine Grotte, und ich kam an einen besonderen Ort an.

Ich sah ein wunderbares Schloß: es war sehr hell, weiß und großartig. Sobald ich das Boot verließ, wurde die Brücke des Schlosses geöffnet und ich konnte eintreten. Ich sah viele Personen um mich herum, ich konnte viele Stimmen unterwegs hören, wie auf dem Markt. Ich war ein bisschen konfus, verwirrt: zu viele Leute! Als ich mich besser fühlte, konnte ich verschiedene Sprachen bemerken. Ja, alle diese Leute sprachen Fremdsprachen, und ich konnte sie nicht verstehen. Ich war verzweifelt: wie konnte ich Fragen stellen? Wie konnte ich meine Probleme, meine Zweifel kommunizieren? Wie konnte ich nach einigen Erklärungen fragen? Ich war allein in einer fremden Welt, mit fremden Leuten.

Ich war sehr traurig, aber ich wanderte mich noch, ich ging weiter und ich hob meine Augen. Ich sah einen Hinweis. Der Hintergrund war weiß, die Schrift war schwarz, in großen Buchstaben. Ich schaute besser:

„Du musst bei den Leuten stehen bleiben, du musst mit ihnen sprechen. Das ist dein Weg, der richtige Weg.“

Giorgia begleitet beruflich italienische Reisegruppen nach Amerika. Ihr Studienabschluss in der Anglistik war seit Jahren blockiert durch fehlende Prüfungen im Nebenfach Deutsch. Sie fiel immer wieder durch. Dass ihre Einstellung zum Deutschen daher nicht die günstigste Lernvoraussetzung bot, ist nachzuvollziehen. Dennoch besuchte sie eifrig den Unterricht, um der Misere endlich ein Ende zu machen.

Kurz nach dem Blockseminar legte sie ihre letzte Deutsch-Prüfung mit sehr gutem Erfolg ab.

Chiaras Phantasiereise (Abschrift, unkorrigiert)

Meine Phantasiereise hat vor einem wunderbaren, glänzenden Sommersonnenuntergang am Gardasee begonnen. Ich war da am kiesigen Ufer, mein Rucksack neben mir, ich versuchte genau zusammenzufassen, was darin stand, aber das war überhaupt nicht wichtig, weil ich mir ganz sicher war, dass alles, was ich brauchte, da war. Ich betrachtete die zauberhafte Aussicht; dann hat das Bild angefangen zu schwanken, und ich war plötzlich anderswohin katapultiert.

Ich fand mich auf einer bekannten Wiese im Fischleintal, in den Bergen von Südtirol – einem anderen Ort, der mir ganz vertraut ist. Also, ich war allein, da auf der hellgrünen Wiese neben einem Bach. Drumherum sah ich die smaragdgrünen Kiefern und die majestätischen Berge. Über alles herrschte ein klares, blaues Himmel mit einigen weißen, schaumigen Wolken da und dort. Ich hörte die Schälle der Natur: das Rauschen des Bachs und das Wehen des Windes durch die Bäume, den Vogelgesang und das Zirpen der Insekten; ab und zu eine Stimme, den Motor eines Autos, das auf der Straße daneben fuhr, dann ganz deutlich die Schritte eines Pferdes. Ich spürte die Wärme der Sonne und die prickelnde, frische Luft auf meiner Haut; der Geruch der Kiefern ging mir durch die Nase in die Lungen, und ich fühlte mich sehr heiter.

Als die Bootfahrt anfangen musste, war ich zuerst ein bisschen verblüfft. Ein Boot ist natürlich etwas großes: Wie kann es so einen engen Bach entlang eigentlich fahren? – habe ich mich gefragt. Na ja, das konnte ich mir einfach nicht vorstellen...! Doch es musste so sein, und in einem Augenblick war ich im Boot. Erst dann, als Susanne den Rucksack wieder genannt hat, habe ich mich daran erinnert; klar hatte ich ihn die ganze Zeit mitgebracht, aber ich hatte es vergessen, und auch jetzt brauchte ich mich darum nicht zu sorgen: Wenn ich irgendetwas suchen würde, würde ich es sicherlich darin finden. Das Boot bewegte sich wiegend und fuhr mich langsam durch eine Höhle. Sie war dunkel, doch ich hatte keine Angst, weil ich von Anfang an wusste, dass ich früher oder später raus würde, ja, ich konnte das Licht schon sehen. Zuerst war es nur ein Strahl, dann ist es immer stärker geworden, bis ich mich wieder im Freien befunden habe.

Ich konnte den Ort sofort erkennen. Das war da, wo ich vor zwei Jahren den Osternmontag verbracht habe, und die Situation war auch dieselbe. Ich sah die breite, flache,

grüne Weise – viel breiter als die in Südtirol – und den hellblauen Himmel. Genau wie damals war ich mit vielen Freunden zusammen. Ich saß mit einer Gruppe von ihnen an der Sonne, und während wir untereinander ziemlich laut sprachen, hörte ich die bunte, lebendige Melodie der Stimmen aller Anderen.

Dann musste ich wieder an meinen Rucksack denken und die Frage, die ich darin gesteckt hatte, endlich herausholen. Die Antwort war jetzt da, diese wunderschöne Phantasiereise hatte sie mir gegeben.

Obwohl eine gut begrenzte und geborgene Umgebung wie die von Bergen beschränkte Wiese auch gemütlich sein kann, sollte ich mich anstrengen, diese Grenzen abzureißen und offener zu werden, so dass ich mehr Kontakte zu anderen Leuten knüpfen kann. Es liegt nur an Mut und Willen. Zwar wäre es manchmal leichter, fest und ruhig an einer sicheren Stelle stehenzubleiben, statt dem Unbekannten entgegenzugehen; es wäre leichter, eine Unternehmung zu verschieben, um irgendeine eventuell unangenehme Situation zu vermeiden. Aber die bequemste Lösung ist nicht immer die vorteilhafteste, und auf diese Weise können auch sehr gute Gelegenheiten verloren gehen. So sollte ich einfach wagen, denn eine kleine Hürde ist oft eine unerlässliche Etappe auf dem Weg zu einer leuchtenden Zukunft, und besonders wenn ich mir schon bewusst bin, dass die Schwierigkeit nur momentan ist, dann lohnt es sich, ihr entgegenzutreten. Dafür brauche ich natürlich Optimismus und Selbstsicherheit, und das war mir auch gleich klar: Ich soll auf mich selbst und meine Fähigkeiten mehr vertrauen, denn auch was am Anfang unvernünftig, wenn nicht gar unmöglich scheint, kann möglich werden, wenn ich daran wirklich glaube.

Noch stärker als die anderen beiden Texte verdeutlicht dieser vielleicht den Zuwachs an Ausdrucksqualität durch das Verfahren bewusster sinnlicher Wahrnehmungsimagination.

Die hochbegabte Chiara wohnt in einem Dorf im Piemont. Sie ist eine ausgesprochen disziplinierte, zuverlässige Studentin, die zu Verspannungen im Schulter, Brust- und Magenbereich neigt, was sich auf das Sprechen in der Fremdsprache nicht positiv auswirkt.

Chiara resümierte mündlich am Ende des Seminars (Videoprotokoll – Transkript):

„Ich habe sehr interessant gefunden, es zu bemerken, dass die Kommunikationskanäle sehr verschiedene sind, und dass Kommunikation liegt an vielen Dingen, die wir vielleicht nicht immer merken.

Und das Wichtigste für mich war dieses Bewusstsein, dass ich viele Ressourcen habe und ich sie benutzen kann.

Also, ich habe gelernt, stärker an mich zu glauben.“

In der Woche nach dem NLP-Projekt fehlte Chiara – unentschuldig. Zum ersten Mal seit knapp zweieinhalb Jahren. Sie erschien strahlend und gelöst in der folgenden Woche: Sie hatte übers Internet die Ausschreibung eines mit öffentlichen Geldern geförderten, kostengünstigen wissenschaftlichen Fachseminars in Berlin entdeckt, sich trotz Ablaufs der Anmeldefrist beworben, wurde angenommen und saß kurz darauf im Flugzeug nach Berlin.

Beeindruckend auch die Verwandlung Emanuelas, die den Unterricht kaum besuchte, sehr große Schwierigkeiten hatte, ein Wort herauszubringen und auf ihrer Reise entdeckte, dass sie gemeinsam mit anderen lernen müsse, dass sie nicht allein sein mag. Ihr Bericht sprudelte heraus aus ihr wie ein Wasserfall, so dass die anderen völlig verblüfft fragten, was denn mit ihr geschehen sei, sie spreche ja auf einmal fließend Deutsch.

Oder Ilda, die Albanierin, die das Gefühl haben möchte, willkommen zu sein, um die Sprache besser lernen zu können, und deren Aufgabe es in der Folge war, sich zu überlegen, wie sie sich solche Situationen schaffen kann.

Maria schrieb in ihrem Abschlussbericht:

„Die Reise von Virna hat mich sehr beeindruckt: Als sie „Freiheit“ sagte, erleuchteten sich ihre Augen. Jede von uns hat die selben Hinweisen gefolgt, aber die Erfahrungen waren verschieden: das ist sehr interessant.

(...) Dank diesem Seminar habe ich gelernt, dass die Lösung oft in uns steht, und dass ich viele versteckte Fähigkeiten habe.“

Es überforderte den Rahmen dieses Ortes, das Procedere des Seminars in Gänze zu beschreiben.

Ich hoffe jedoch, mit der kleinen Dokumentation Interesse geweckt zu haben.

Eine Übung aus dem Seminar jedoch, die sich unmittelbar an die Phantasie reiht, soll noch vorgestellt werden.

Repräsentationssysteme

Dass Menschen unterschiedliche sinnesspezifische Repräsentationssysteme bevorzugen, in denen sie Informationen wahrnehmen, speichern und erinnern, klang mehrfach an. Das visuelle System dominiert gewiss in unserer Zeit, aber dennoch sind nicht alle Menschen „visuelle Typen“, und je variantenreicher Information gespeichert wird, desto besser, so können wir annehmen, wird sie verankert (Vgl. Hecht 1999: 66ff). Zu welchen sinnesspezifischen Repräsentationsformen Sie neigen, können Sie in Paarbeit herausfinden, indem Sie von einem Ereignis erzählen, das Sie erlebt haben. Ihr Partner notiert alle Wörter

und Formeln, die auf ein spezifisches Sinnessystem zurückgehen: „Das hört sich nicht gut an“ wäre etwa akustisch, „Das sieht aber gar nicht gut aus!“ visuell, „Das ist zum Weglaufen!“ die kinästhetische Variante, „Das schmeckt mir nicht!“ oder „Das stinkt mir vielleicht!“ gustatorisch und olfaktorisch.

Kommunikation scheitert manchmal daran, dass zwei Menschen in Bildern aus unterschiedlichen Sinnesdomänen sprechen.

Wir lenkten die Aufmerksamkeit der Studentinnen durch eine kurze Übung in der Muttersprache auf dieses Phänomen.

Wenn man die eigenen Präferenzen kennt, fällt es leichter, die Aufmerksamkeit gezielt auf die weniger präsenten Sinne zu richten, um sie, und damit weitere Kommunikationsregister, zu entwickeln.

Das geweckte Interesse am Thema befriedigt die folgende Unterrichtseinheit, die sich mit idiomatischen Ausdrücken aus verschiedenen Sinnessystemen beschäftigt.

Rollenspiel: Repräsentationssysteme					
Mittelstufe 1					
Zeitbedarf: ca. 2h					
Zeit	Thema	Übung	Ziel	Sozialform	Requisite
20 min	Wortschatzarbeit Repräsentationssysteme	Jeder Teilnehmer (TN) erhält ein Arbeitsblatt. Gruppe 1 bekommt A1. Gruppe 2 bekommt A2 usw. Jede Gruppe kümmert sich um ein Repräsentationssystem mit der Aufgabe, die Bedeutungen der Redewendungen zu erschließen und Entsprechungen in der Muttersprache oder anderen Fremdsprachen zu finden.	Kennen lernen sinnesspezifischer idiomatischer Ausdrücke im Deutschen: eine sinnesspezifische Repräsentationsgruppe.	5 Gruppe mit 2-5 Personen. Die Gruppen sollten möglichst gleich groß sein. Die Kursleiterin (KL) stellt ihre Hilfe zur Verfügung.	Arbeitsblätter: A1-A5 (s.u.) Frau Riecher, Herr Hörmann, Frau Tast, Herr Schmeckt, Frau Seher Wörterbücher

30 min	Wortschatzarbeit Repräsentationssysteme	Die Gruppen von oben vermischen sich untereinander, so dass sich neue 5 Gruppen bilden, in denen alle 5 Arbeitsblätter vertreten sind. Jeder ist Spezialist für ein Repräsentationssystem und informiert die anderen über die Bedeutung der Redewendungen.	Kennen lernen aller vorgegebenen Formulierungen. (A1-A5) Gruppendynamisch: Jeder befindet sich auf diese Weise in der Expertenrolle. Alle haben einen gleich großen Redeanteil.	Zwei 5-6er-Gruppen	Jeder Spezialist erhält einen Satz (5-6) Kopien für alle.
10-15 min	Wortschatzarbeit Repräsentationssysteme	Jeder sucht sich eine Lieblingsmetapher aus jedem Repräsentationssystem heraus und schreibt je einen persönlichen Satz damit. Dieser Satz wird nicht veröffentlicht, er bleibt privat. Die Übung soll Gelegenheit geben, die gewählten Ausdrücke in das je eigene Relevanzsystem einzuordnen.	Verankern von idiomatischen Ausdrücken	Einzelarbeit	

15 min	Wort- schatzarbeit Repräsentations- systeme	Standbild erstellen: Zwei oder drei TN tun sich zusammen und wählen ein Repräsentationssystem. Sie bekommen einen Brief mit der Aufgabe, einen Ausdruck auszuwählen und ein Standbild dazu zu erstellen. Es darf nicht der Ausdruck gewählt werden, der zuvor als Lieblingsausdruck erkoren worden ist. Das Standbild ist zuerst still, um sich dann auf Knopfdruck der anderen TN zu bewegen. Sprechen ist nicht erlaubt. Die Zuschauenden raten, welches Bild dargestellt wird. Bevor die Gruppenarbeit beginnt, gibt der KT ein Beispiel. Er demonstriert die Aufgabe etwa anhand: Der Wind pfeift durch die Fenster. Oder: Das Flugzeug pfeift über die Dächer.	Verankern von idiomatischen Ausdrücken anhand der Standbildarbeit. Gruppendynamisch: Auflockerung, Kreislauf anregen durch Bewegung, Körperhandeln, Spaß.	Gruppen à 2 bis 3 Personen	Nach Sinneskanälen geordnete Briefumschläge mit idiomatischen Satz-Schnipseln zu jeweils einem Repräsentationssystem
20-30 min	Wort- schatzarbeit Repräsentations- systeme	Präsentation der Standbilder. Metapher erraten.	Verankern von Redewendungen.	Die Gruppen präsentieren sich dem Plenum.	

10-15	Blitzlicht		Gruppensituation feststellen		
-------	------------	--	------------------------------	--	--

A1 Frau Riecher		(Zeichnung einfügen)
1.	die Nase voll haben	Ich habe die Nase voll. Gestrichen voll!
2.	einen guten Riecher haben	Er hatte schon immer einen guten Riecher für lukrative Geschäfte.
3.	sich den Wind um die Nase wehen lassen	Wo warst du denn? - Ich habe mir ein bisschen den Wind um die Nase wehen lassen.
4.	etwas stinkt einem	Ich habe jetzt schon seit zwei Jahren keinen Urlaub mehr gemacht. Das stinkt mir vielleicht!
5.	etwas liegt in der Luft	Heute passiert irgendwas. Irgendwas liegt in der Luft.
6.	faul sein	An der Sache ist irgendwas faul. Irgendwas stinkt da.
7.	der Duft der großen weiten Welt	Morgen reise ich ab. Ich lass mir den Duft der großen weiten Welt um die Nase wehen.
8.	jemanden dufte finden	Der Typ ist echt dufte!
9.	verduften	Verdufte gefälligst! Zieh Leine! Hau ab! Mach, dass du wegstommst! Lass dich hier nicht mehr blicken! (sehr stark, beleidigend)
10.	Dampf ablassen	Heute hab ich mal richtig Dampf abgelassen. Ich habe wirklich alles ausgespuckt, was mir auf der Leber lag.
11.	herumstänkern	Der Chef hat heute wieder herumgestänkert. Nie ist er zufrieden.
12.	jemanden nicht riechen können	Ich kann ihn einfach nicht riechen.
13.	eine stimmige Chemie	Die Chemie zwischen uns stimmt einfach nicht.

14. muffelig sein, vor sich hin-muffeln	Mein Gott, bist du heute muffelig. /Was muffelst du denn da so vor dich hin?
15. frischen Wind bringen	Morgen kommt die neue Kollegin. Hoffentlich bringt die ein bisschen frischen Wind in den Laden hier.
16. sich Luft machen	Entschuldige, dass ich dir das alles gesagt habe. Ich musste mir einfach mal Luft machen.
17. Kleinstadtmief	Der Kleinstadtmief ist nicht auszuhalten.
18. in einem bürgerlichen Mief aufwachsen	Sie ist in einem fürchterlichen bürgerlichen Mief aufgewachsen.
19. stinkreich sein	Bill Gates ist stinkreich.
20. vor Geld stinken	Der stinkt vor Geld. Wenn du den heiratest, dann hast du ausgesorgt.

A 2 Herr Schmeckt (Zeichnung einfügen)	
1. den Mund zu voll nehmen	Wie willst du denn das Versprechen halten? Du hast den Mund mal wieder zu voll genommen.
2. nicht auf den Mund gefallen sein	Die ist wirklich nicht auf den Mund gefallen!
3. ein Mädchen/einen Jungen lecker finden	Das ist wirklich ein leckeres Mädchen!
4. einen komischen Beigeschmack haben	Ich weiß nicht. Die Sache hat einen komischen Beigeschmack. Ich glaube, ich mach da nicht mit.
5. bitter sein	Das ist die bittere Wahrheit! Das ist bitter!
6. verbittert sein	Seit der Scheidung ist sie völlig verbittert.
7. Das schmeckt mir nicht!	Und jetzt will er auch noch mit seiner „platonschen“ Schulfreundin Ski laufen fahren. Das schmeckt mir überhaupt nicht!
8. etwas süß finden	Ulli ist wirklich süß mit den Kindern.

9. Dahin gehen, wo der Pfeffer wächst	Der soll doch hin, wo der Pfeffer wächst.
10. kalter Kaffee sein	Das ist doch alles kalter Kaffee! Alles Blödsinn!
11. jemanden am ausgestreckten Arm verhungern lassen	Den Karl um etwas bitten? Der lässt mich doch am ausgestreckten Arm verhungern.
12. warten, bis man schimmelig wird	Ich hab die Nase voll. Von mir aus kann er warten, bis er schimmelig wird!
13. ein Bonbon, ein Sahnehäubchen	Ferrari, Yacht, und jetzt hat er als Sahnehäubchen auch noch dieses Model!
14. ganz nach jemandes Geschmack sein	Weißt du, es ist endlich der Richtige. Er ist einfach ganz nach meinem Geschmack.
15. sich etwas auf der Zunge zergehen lassen	Mit Auszeichnung! Es zergeht mir auf der Zunge, wenn ich das sage!
16. etwas vollmundig verlauten lassen	Und dann ließ sie vollmundig verlauten, dass sie einen Millionär vernascht habe.
17. jemanden vernaschen	Jemanden verführen.
18. jemanden mit Blicken verschlingen	Er verschlingt sie mit seinen Blicken.
19. Das ist allererste Sahne!	Marilyn Monroe ist für mich allererste Sahne.

A 3 Frau Seher (Zeichnung einfügen)

1. von Angesicht zu Angesicht	Wenn sie ihm von Angesicht zu Angesicht gegenüberstünde, würde sie ihm alles sagen.
2. der Gefahr ins Auge sehen	Ich sehe der Gefahr ins Auge.
3. der Schatten eines Verdachts	Wenn auch nur der Schatten eines Verdachts auf sie fiel, würde er sie verlassen.
4. einen Blick erhaschen	Wenn er doch wenigstens einmal ihren Blick erhaschen könnte!
5. bei Licht besehen	Bei Licht besehen sieht die Sache gar nicht mehr so dramatisch aus.

6.	kurzsichtig	Es ist einfach kurzsichtig, wenn du überhaupt nicht daran denkst, welche langfristigen Konsequenzen deine Entscheidung haben kann.
7.	aus der Vogelperspektive betrachtet	Aus der Vogelperspektive betrachte sieht die Welt wirklich völlig anders aus.
8.	jdm. geht ein Licht auf	Jetzt geht mir ein Licht auf! Endlich hab ich's kapiert!
9.	einen Überblick bekommen	Langsam bekomme ich einen Überblick über die deutsche Geographie.
10.	meiner Ansicht nach	Meiner Ansicht nach sollte das Studiensystem gründlich reformiert werden.
11.	düstere Aussichten	Die Aussichten auf ein menschenwürdiges Leben sind für den afrikanischen Kontinent düster.
12.	der Platz an der Sonne	Alle hätten gern einen Platz an der Sonne. Aber für die meisten sind die Aussichten auf ein besseres Leben eher düster.
13.	Aufsehen erregen	In ihrem superkurzen Kleidchen hat sie geradezu Aufsehen erregt.
14.	seinen Namen beflecken	Durch den Diebstahl hat er den Namen der ganzen Familie befleckt.
15.	im Trüben fischen	Bei der Suche nach dem Mörder fischt die Polizei immer noch im Trüben.
16.	jemanden von oben herab ansehen	Sie hat ihn von Anfang an von oben herab angesehen.
17.	lüsterne Blicke auf jemanden werfen	Der Alte wirft lüsterne Blicke auf die Mädchen.
18.	jemanden mit Blicken verschlingen	Er verschlingt sie mit seinen Blicken.
19.	sich sehen lassen können	Die Arbeit kann sich sehen lassen!

20. aus den Augen, aus dem Sinn	Ich denke nicht mehr daran. Aus den Augen, aus dem Sinn!
21. jemanden aus den Augen verlieren	Keine Ahnung, wie es ihr geht. Ich habe sie völlig aus den Augen verloren.
22. sich nicht mehr sehen lassen können	Ich habe mich ziemlich blöd benommen. Ich kann mich bei diesen Leuten nicht mehr sehen lassen.
23. jemandem schöne Augen machen	Er macht ihr schöne Augen.
24. ein Einsehen haben	Wenn die Bank kein Einsehen hat, bin ich ruiniert.

A4 Herr Hörmann (Zeichnung einfügen)	
1. jdm. Die Ohren volljammern	Er jammert mir schon den ganzen Tag die Ohren voll!
2. auf jdn. Hören	Wenn du auf mich gehört hättest, wäre dir das nicht passiert!
3. etwas laut und deutlich sagen	Ich habe ihm laut und deutlich gesagt, dass ich sein Verhalten nicht akzeptiere.
4. sich dem Gerede aussetzen	Durch ihr unvorsichtiges Verhalten hat sie sich dem Gerede der ganzen Nachbarschaft ausgesetzt.
5. in Verruf kommen	Durch den Drogenskandal ist die ganze Schule in Verruf gekommen.
6. jemandes Schande öffentlich ausposaunen	Aus Angst, dass man ihre Schande öffentlich ausposaune, hat sie sich das Leben genommen.
7. jdn./etwas totschiweigen	Der Onkel, der eine schwarze Tänzerin geheiratet hatte, wurde in der Familie des Grafen totgeschwiegen.
8. aufpochen/ auf etwas pochen	Endlich pocht sie einmal auf ihr Recht!

9. jemanden beschwatzen/überreden	Er hat mich so beschwätzt, dass ich das Auto tatsächlich gekauft habe.
10. sich komisch anhören	Irgendwie hört sich das komisch an. Da stimmt was nicht.
11. Leute heraustrommeln	Dann haben sie mitten in der Nacht die Leute herausgetrommelt. Alle sollten helfen, den Damm zu befestigen.
12. Ja und Amen sagen	Willi wird keine Schwierigkeiten machen. Er sagt zu allem Ja und Amen.
13. den Ton angeben	Bei uns zu Hause gibt die Oma den Ton an.
14. die erste Geige spielen	Bei uns zu Hause spielt das Baby die erste Geige.
15. sein eigenes Loblied singen	Ich kann es nicht mehr hören, wenn er sein eigenes Loblied singt.
16. Sprüche klopfen	Manche Leute können nichts anderes als Sprüche klopfen.
17. in hohen Tönen reden	Sie redet in den höchsten Tönen von ihm. Er muss wirklich ziemlich gut sein.
18. Einspruch erheben	Der Rechtsanwalt erhebt Einspruch gegen das Urteil.
19. jdm. die Leviten lesen	Sie hat ihrer Tochter endlich mal die Leviten gelesen.
20. auf die Pauke hauen	Heute amüsieren wir uns. Heute hau'n wir mal richtig auf die Pauke.
21. rauschender Beifall	Unter rauschendem Beifall endete der Theaterabend.
22. jdm. eine Standpauke halten	Meine Frau hat mir heute eine Standpauke gehalten.

A 5 Frau Tast (Zeichnung einfügen)	
1. die Fühler ausstrecken	Ich muss mal meine Fühler ein bisschen ausstrecken. Dann bekomme ich schon die Informationen, die ich brauche.
2. in den Griff bekommen	Ich bekomme die Sache einfach nicht in den Griff!
3. den Daumen drauf haben	Die wird schon nicht zu selbständig. Da hat er den Daumen drauf.
4. unter der Hand	Das habe ich unter der Hand gekauft.
5. leichten Herzens	Nach der Prüfung ist sie leichten Herzens nach Hause gegangen.
6. an allen Fäden ziehen	Es ist unglaublich. Andreotti hat an allen Fäden gezogen. Überall hatte er seine Finger drin.
7. leicht von der Hand gehen	Das Klavierspielen ging ihm so leicht von der Hand: Er war begabt.
8. alles auf den Kopf stellen	Die neue Chefin kam und stellte den ganzen Betrieb auf den Kopf.
9. Hals über Kopf	Hals über Kopf packte sie ihren Koffer und nahm den nächsten Zug.
10. ein dickes Fell haben	Peter hat ein dickes Fell. Den bringt nichts aus der Ruhe.
11. in der Luft hängen	Ich habe mich mit meinen Eltern zerstritten und bin zu meinem Freund gezogen. Der hat sich in eine andere verliebt und ich hänge jetzt total in der Luft.
12. nach meinem Eindruck	Nach meinem Eindruck ist sie völlig überarbeitet.
13. eine erhitzte Debatte	Wir hatten gestern eine erhitzte Debatte über die Immigranten.
14. mit der Tür ins Haus fallen	Ich bin sofort mit der Tür ins Haus gefallen. Das war ein Fehler.

15. sich breit machen	Er macht sich in meinem Leben so breit, dass mir keine Luft mehr zum Atmen bleibt.
16. den Kopf hinhalten	Ich habe immer für meine Schwester den Kopf hingehalten.
17. übers Knie brechen	Du kannst die Entscheidung nicht übers Knie brechen. Warte erst mal ab, wie sich die Sache entwickelt.
18. mit dem Kopf durch die Wand wollen	Er will mit dem Kopf durch die Wand.
19. ein Gefühl für etwas bekommen	So langsam bekommst du ein Gefühl für die Sprache.
20. Beifallsstürme/-wogen	Mit Beifallsstürmen endete der Theaterabend.
21. Herzflattern haben	Heute treffe ich ihn zum ersten Mal. Ich habe vielleicht ein Herzflattern!

Brief 1**Repräsentationssystem: Geruch (riechen, olfaktorisch)**

1. Sich den Wind um die Nase wehen lassen
2. Etwas stinkt einem
3. Der Duft der großen weiten Welt
4. Etwas liegt in der Luft
5. Verduften
6. Dampf ablassen
7. Jemanden nicht riechen können
8. Vor Geld stinken
9. Frischen Wind in eine Sache bringen
10. Einen guten Riecher haben

Brief 2**Repräsentationssystem: Geschmack (schmecken, gustatorisch)**

1. Den Mund zu voll nehmen
2. Nicht auf den Mund gefallen sein
3. Einen komischen Beigeschmack haben
4. Eine pikante Angelegenheit
5. Eine gepfefferte Rechnung
6. Ein prickelnde Affäre
7. Einen schalen Geschmack hinterlassen
8. Sich etwas auf der Zunge zergehen lassen
9. Jemanden mit Blicken verschlingen
10. Sauer sein

Brief 3**Repräsentationssystem: Gesicht (sehen, visuell)**

1. Der Gefahr ins Auge sehen
2. Im Trüben fischen
3. Einen Blick erhaschen
4. Etwas bei Licht besehen
5. Mir geht ein Licht auf
6. Einen Überblick bekommen
7. Aufsehen erregen
8. Aus den Augen, aus dem Sinn
9. Jemandem schöne Augen machen
10. Jemanden von oben herab ansehen

Brief 4**Repräsentationssystem: Gehör (hören, auditiv)**

1. Jemandem die Ohren volljammern
2. Etwas totschweigen
3. Sich komisch anhören
4. Leute heraustrommeln
5. Den Ton angeben
6. Die erste Geige spielen
7. Sprüche klopfen
8. Auf die Pauke hauen
9. Jemandem die Leviten lesen
10. Einspruch erheben

Brief 5**Repräsentationssystem: Gefühl (fühlen, kinästhetisch (dazu gehört auch: haptisch))****Die Fühler ausstrecken**

1. Etwas in den Griff bekommen
2. Den Daumen auf etwas haben
3. Leicht von der Hand gehen
4. Alles auf den Kopf stellen
5. Ein dickes Fell haben
6. In der Luft hängen
7. Mit der Tür ins Haus fallen
8. Mit dem Kopf durch die Wand wollen
9. Den Kopf hinhalten
10. Sich breit machen

Arbeit mit Submodalitäten

Eine interessante Übungsform, die schon in der Grundstufe 2 funktioniert, ist die Arbeit mit Submodalitäten. Mit Submodalitäten sind Feinabstimmungen innerhalb der einzelnen sinnesspezifischen Repräsentationssystemen gemeint. Mit der Modifizierung dieser Feinabstimmungen kann man so nützliche Dinge üben wie Selbstmotivation oder den Abbau von Ängsten.

Machen Sie folgende Übung, die beispielsweise nach dem weiter unten angegebenen didaktischen Ablauf im Unterricht durchgeführt werden kann.

Übung mit Submodalitäten

Stellen Sie sich eine Alltagshandlung vor, die Sie sehr gern machen, bei der Sie sich einfach phantastisch und energiegeladen, ‚resourceful‘ fühlen, wie es im NLP formuliert wird. Schließen Sie die Augen und versuchen Sie, zu visualisieren. Ihr Partner stellt Ihnen der Reihe nach die Fragen auf dem Arbeitsblatt „Submodalitäten“, die Sie beantworten, wie Sie können. Ihr Partner notiert Ihre Antworten auf dem Arbeitsblatt.

Danach kommt ein Separator, eine kurze Unterbrechung, und Sie erhalten die Aufgabe, sich an eine ungeliebte Alltagstätigkeit zu erinnern. Auch in diesem Fall geht Ihr Partner sämtliche Fragen mit Ihnen durch, um dann eine dritte Phase anzuschließen, in der Sie nochmals die ungeliebte Handlung imaginieren und Ihr Partner Ihnen Veränderungsaufgaben gibt.

Haben Sie beispielsweise im ersten Durchgang erzählt, Ihr Bild sei in Pastelltönen gehalten, im zweiten Durchgang dagegen war es schwarz-weiß, so bittet Ihr Partner Sie nun, Farbe ins Bild zu geben, und zwar in Pastelltönen.

Auf diese Weise modifizieren Sie Schritt für Schritt Ihr unangenehmes Bild, bis es akzeptabel für Sie wird. Sie werden eine Regiearbeit an Ihren eigenen Vorstellungen erleben und Bewusstsein für diese Arbeit entwickeln.

Die Übung sensibilisiert für Filmanalysen und für die Wahrnehmung darstellender Kunst generell.

Die Technik lässt sich weiterführend zur Selbstmotivation einsetzen. Alexa Mohl bietet etliche sinnvolle Übungsbeispiele, die in Abstimmung mit der Lerngruppe eingesetzt werden können. (Mohl 2000: 306ff).

Arbeitsblatt „Submodalitäten“		
<u>Einige Fragen, um Submodalitäten herauszuarbeiten</u>		
(In enger Anlehnung an Richard Bandler: Veränderung des subjektiven Erlebens. Fortgeschrittene Methoden des NLP, Paderborn: Junfermann, 1987)		
Submodalitäten	Positive Erinnerung	Negative Erinnerung
Visuell		
Farbig/schwarz-weiß: Ist die Vorstellung/das Bild/die Bilder/der Film farbig oder schwarz-weiß?		
Farbspektrum: Ist das gesamte Farbspektrum vorhanden?		
Farbintensität: Sind die Farben intensiv oder verwaschen, gedeckt, pastellmäßig?		
Helligkeit: Ist das Bild/die Vorstellung heller oder dunkler als normalerweise?		
Kontrast: Hat das Bild viel Kontrast (intensiv, lebendig) oder wenig (blass)?		
Bildschärfe: Ist das Bild scharf oder unscharf?		
Oberfläche: Ist die Oberfläche des Bildes glatt oder rau (brillant oder matt)?		
Detailliertheit/Komplexität: Gibt es Details im Vorder- oder Hinter-		

grund?		
Fokus: Sehen Sie die Einzelheiten als ein Teil des Ganzen oder müssen Sie neu fokussieren, um sie zu sehen?		
Größe: Wie groß ist das Bild? Zeigen oder schätzen Sie die Größe.		
Entfernung: Wie weit ist das Bild entfernt? Zeigen oder schätzen Sie die Entfernung.		
Form: Welche Form hat das Bild: quadratisch, rechteckig, rund, oval?		
Begrenzung/Rahmen: Gibt es eine Grenze, einen Rahmen um das Bild, oder wird es an den Rändern undeutlich?		
Transparenz: Ist das Bild mehr oder weniger durchsichtig?		
Position im Gesichtsfeld: Welche Position nimmt das Bild im Raum ein? Zeigen Sie mir mit beiden Händen, wo Sie das Bild sehen.		
Bewegung (innerhalb des Bildes): Ist es ein Film oder ein stillstehendes Bild (Standbild)?		
Geschwindigkeit: Wie schnell ist die Bewegung? Schnel-		

ler oder langsamer als normal?		
Bewegung (des Bildes): Ist das Bild stabil oder bewegt es sich? Hat die Bewegung eine Richtung?		
Geschwindigkeit (der Bild- /Kamerabewegung): Wie schnell bewegt sich das Bild?		
Ausrichtung: Ist das Bild geneigt oder gekippt? Steht es vielleicht auf dem Kopf? Ist es seitenverkehrt?		
Dissoziiert/assoziiert: Sehen Sie sich selbst (Außenperspektive) oder sehen Sie die Ereignisse so, als ob Sie selbst mitten im Geschehen wären (subjektive Perspektive)?		
Perspektive: Wo ist Ihr Standort: Sehen Sie das Bild von rechts oder links? Von vorn oder hinten?		
Lichteinfall: Woher kommt das Licht?		
Proportionen: Stehen Menschen und Dinge im Bild in einem richtigen Verhältnis zueinander und zu Ihnen oder sind einige von ihnen größer oder kleiner als im richtigen Leben?		
Dimensionen: Ist das Bild zwei- oder dreidimensional? Umschließt das Bild Sie ganz?		

Abbildungsart: Ist das Bild realistisch oder künstlich, z.B. wie ein Comic?		
Auditiv:		
Position: Hören Sie die Geräusche von innen oder von außen? (Aktueller oder kommentierender Ton) Woher kommt das Geräusch?		
Geräuschart: Sind es Stimmgeräusche oder Raumgeräusche, die akustische Atmosphäre eines Ortes oder Musik?		
Tonlage: Liegen die Geräusche in einer niedrigen oder hohen Frequenz? Ist die Tonlage höher oder niedriger als normalerweise?		
Tonalität: Wie ist die Qualität der Töne: z.B. verzerrt, dröhnend, nasal, volltönend und klangvoll, dünn, heiser, zischend, hell, dunkel, sanft, schrill, weich, hart?		
Melodie: Ist das Geräusch eher monoton oder melodisch?		
Modulation: Welche Teile sind betont?		
Lautstärke: Wie laut ist das Geräusch? Sehr laut – laut – mittel – leise – sehr leise?		

Geschwindigkeit: Ist das Geräusch eher schnell oder langsam?		
Rhythmus: Gibt es einen festen Rhythmus?		
Dauer: Ist das Geräusch stetig oder intermittierend?		
Mono/Stereo: Hören Sie auf einer Seite oder ist es, als wären die Töne überall um Sie herum?		
Kinästhetisch		
Qualität (propriozeptive): Wie würden Sie den Zustand der Muskulatur und die sonstige Körperempfindung beschreiben? Z.B.: prickelnd, warm, kalt, entspannt, gespannt, verkrampt, diffus?		
Qualität (taktile): Was empfindet die Haut? Wie fühlt sich die Haut an?		
Intensität: Wie stark ist die Empfindung?		
Position: Wo spüren Sie die Empfindung in Ihrem Körper?		
Bewegung: Gibt es Bewegung in der Empfindung? Ist die Bewegung kontinuierlich oder kommt sie in Wellen?		

Richtung: Wo beginnt die Empfindung? Wie kommt sie vom Ursprungsort zu der Stelle, an der Sie sich ihrer am meisten bewusst sind?		
Geschwindigkeit: Ist es ein langsamer, gleichmäßiger Verlauf oder bewegt es sich mit einem Sprung?		
Dauer: Ist es stetig oder intermittierend?		
Olfaktorisch und gustatorisch		
Gibt es einen bestimmten Geruch oder Geschmack in der Situation?		
Positionierung des Bildes		
Wohin würden Sie das Bild hängen, stellen oder legen?		

Zur Vorbereitung und Durchführung der Übung im zweiten Lernjahr könnte man nach der folgenden Beschreibung vorgehen.

Je nach Vorkenntnissen der Lernenden funktioniert auch ein vierstündiger Ablauf mit den Phasen 3 und 4.

Arbeit mit Submodalitäten

Vorschlag für eine Unterrichtssequenz in 8 Stunden ab Grundstufe 2

(gedacht als Anregung für einen eigenen Entwurf)

Bedingungen:

Die Arbeit mit Submodalitäten kann am besten dann stattfinden, wenn Wahrnehmungsübungen mit den Studenten gemacht worden sind.

Wenn grundsätzlich ein gutes Verhältnis unter den Lernenden und zwischen den Lernenden und der Lehrperson besteht, funktioniert die ca. achtstündige Unterrichtseinheit auch ohne eine andere Vorbereitung.

Sprachliche Voraussetzungen:

Imperativ und Komparation sollten bekannt sein. Wir haben es ausprobiert mit Studierenden der Universität Genua im zweiten und dritten Lernjahr.

Vorgehensweise:

1. Phase/ 2Uh:

Ziel: Bewusstmachung der eigenen Phantasieproduktion und deren Beeinflussbarkeit; Einführung von Wortmaterial.

1. Phantasiereise (z.B. Arbeitsblatt *Phantasiereise durch die Sinne*)
2. Ein Blitzlicht nach der Phantasiereise: Was hast du gesehen? Wie hat die Übung auf dich gewirkt? Kurz erläutern, dass man mit der aktiven Produktion innerer Bilder eigene Schwierigkeiten überwinden kann bzw. dass der Mensch diese Fähigkeit unbewusst ohnehin benutzt.
3. Fragen an die Lernenden: Welche Farben hatte deine „Vision“? Was hast du gehört? Hast du einen Film gesehen oder ein Foto?
4. Die Lehrperson (im folgenden KL – KursleiterIn - genannt) bringt den TN (KursteilnehmerInnen bzw. SchülerInnen) Bild- und Tonmaterial mit bzw. fordert die TN in der vorangehenden Stunde auf, eigene Bilder, Fotos etc. mitzubringen. Im Bildmaterial (Postkarten, private Fotos, Poster, Werbung, Annoncen, etc.) sollten die meisten visuellen Komponenten der Submodalitäten (Siehe Arbeitsblatt: *Einige Fragen, um Submodalitäten herauszufinden*) zum Ausdruck kommen, also die Kategorien Farbigkeit, Helligkeit, Kontrast, Bildschärfe, Detailliertheit, Größe, Entfernung, Form, Rahmen, Transparenz, Perspektive, Lichteinfall, Proportionen vorkommen. Der KL sollte Sorge da-

für tragen, dass alle in der Unterrichtseinheit zu erlernenden Kategorien im Bildmaterial sichtbar werden. Der KL präsentiert z.B. durch Fragen (Ist das Foto farbig oder schwarz/weiß?) das Wortmaterial. Alle denkbaren Formen von Wortschatzeinführung sind möglich.

5. Anhand eines beliebigen Tonmaterials (Musik) können die Kategorien Lautstärke, Geschwindigkeit, Rhythmus, Dauer, Mono/Stereo, Melodie, Tonlage, Tonalität bestimmt werden. Auch hier können die TN eigenes Tonmaterial mitbringen.
6. Rollenspiel: Zur Anwendung der Vokabeln könnte, wenn vorhanden, ein Fernseher als Requisite benutzt werden. Gespielt wird eine Großfamilie mit vielen, vielen Mitgliedern, die alle andere Wünsche haben. Einer hat die Fernbedienung in der Hand und reagiert auf Zurufe: Mach mal lauter! Nein, mach mal leiser! Der eine möchte es heller haben. Der andere dunkler. Der eine möchte näher am Fernseher sitzen, der andere weiter weg. Der nächste möchte mehr Kontrast. Der dritte ein schnelleres Programm etc. (Dazu können als Hilfestellung Kärtchen mit Rollen verteilt werden. Z.B.: Du bist der Opa, 80 Jahre alt, du bist schwerhörig und weitsichtig./ Du bist die kleine Schwester. 7 Jahre alt. Du bist kurzsichtig und liebst grelle Farben. Etc.) Die TN können ihre Wünsche andauernd wiederholen. Derjenige, der die Fernbedienung in der Hand hält (es wird nach Anweisung des KT oder unter der eigenen Regie der Mitspieler abgewechselt) reagiert auf die Zurufe.

Anregung für die Arbeit zu Hause: ein Bild und eine Musik freier Wahl nach den gelernten Kategorien beschreiben.

Bilder suchen, die zusammen alle Kategorien enthalten. (Schwarz-Weiß-Foto, Farbfoto etc.) – Oder das Bild/den Film der eigenen Phantasie anhand der gelernten Kategorien beschreiben.

2. Phase /2Uh:

Ziel: Wortwiederholung/Festigung, Einführung neuen Wortmaterials. Anwendung des neuen Wortschatzes. Bewusstes Sehen, Fühlen, Riechen.

1. Zur Wiederholung des Wortmaterials Hausaufgabe kurz besprechen.
2. Weitere Kategorien: Bewegung, Position im Gesichtsfeld, dissoziiert/assoziiert, 2D, 3D, Abbildungsart, Lichteinfall können an einem Filmbeispiel (sehr geeignet z.B. Toy-Story) deutlich gemacht werden. Auch die Kategorie: Position des Tons (aktueller Ton: Geräuschquelle im Bild; kommentierender Ton: kommt von außerhalb des Bildes) und der Geräuschart.

3. Arbeit mit dem Körper: Muskeln anspannen, entspannen. Den Zustand benennen. Die Haut reiben. (Auch in Partnerarbeit). Den Zustand benennen etc. Körperzustände hervorrufen und/oder visualisierend erinnern, um sie zu benennen. Die Namen der Körperteile werden wiederholt.
4. Riechende Gegenstände mitbringen: Kernseife, Parmesan, Rosmarin, Salbei, Basilikum, Origano, Honig, Waschpulver, Putzmittel, Kölnisch Wasser, Parfüm, Holz, Erde, Pinienzweige, Lorbeer, Muskatnuss, Pfeffer, Schokolade, Alkohol, Zigaretten, Hustensaft, Penatencreme, Milchpulver etc. Tücher mitbringen. Augen verbinden. In Partnerarbeit fragen lassen: Was riechst du? Woran erinnert dich der Geruch? Denke Dir ein Bild dazu. (Muss nicht unbedingt verbalisiert werden. Es reicht, wenn eine Assoziation (‚richtig‘ oder ‚falsch‘, das ist gleichgültig. Wer aus Salbei Lavendel macht, für den heißt halt Salbei Lavendel, oder es riecht für ihn so.) genannt und ein Bild visualisiert ist. Der Fragende macht sich Notizen. Die Rollen werden anschließend getauscht.
5. Anregung für zu Hause: Beim Fernsehen am Abend visuelle und akustische Kategorien protokollieren.

3. Phase/2Uh:

Nach den Erfahrungen mit dem Fernsehen am Abend fragen. Was habt ihr gesehen?

Wir machen unser Fernsehen selbst:

Einstieg:

Phantasie: Stell dir mal ein Bild vor, als du gerannt bist. (Bei geschlossenen Augen). Kannst Du das sehen? Wie sieht das Bild aus? Ist es farbig oder schwarz-weiß etc. (Submodalitäten abfragen)

Das Arbeitsblatt *Einige Fragen, um Submodalitäten herauszuarbeiten* verteilen. Vier Zweier- oder Dreiergruppen bilden, die Bedeutungshypothesen aufstellen sollen.

Eine Gruppe zu den visuellen Kategorien 1. Teil.

Eine Gruppe zu den visuellen Kategorien, 2. Teil.

Eine Gruppe zu den auditiven Kategorien.

Eine Gruppe zu den kinästhetischen Kategorien.

KL geht herum und gibt Hilfestellungen. Lexikon sinnvoll.

Die Lernenden bilden dann 2 Gruppen, in denen je ein „Experte“ für das entsprechende Wortmaterial dabei ist, der den anderen die Fragen bei Bedarf erklärt.

Abschluss:

Phantasiereise: *Erinnerst du dich?* (siehe unten). (Schön auch zu leiser Musik, z.B. Liszt, Consolation).

Auf Deutsch und Italienisch (bzw. Muttersprache).

4. Phase/ 2Uh:

1. Die Submodalitäten-Übung wird durchgeführt wie oben beschrieben. Zunächst demonstriert der KL mit einem TN die drei Schritte:
„Stell dir eine Situation aus deinem Alltag vor, in der du dich gut, lebendig und voller Ressourcen an eine Tätigkeit begeben hast.“
Die Fragen nach den Submodalitäten werden durchgegangen. Der KL und auch die zuschauenden TN notieren sich die Antworten genau. Sie beobachten auch das Aussehen der Versuchsperson
2. Separator
3. Dann wird eine Situation abgefragt, in der der Interviewpartner sich schlaff, müde, ohne Ressourcen und unmotiviert an eine Tätigkeit begeben hat, die zu seinen Alltagspflichten gehört. Auch hier wird die Frageliste nach den Submodalitäten durchgegangen. KL und TN notieren sich die Antworten genau. Sie beobachten auch das Aussehen der Versuchsperson.
4. Separator
5. Der KL erklärt den TN, dass er nun die Versuchsperson bitten wird, Modifikationen am negativen Bild durchzuführen. Der KL hat dabei die Verantwortung eines Regisseurs, der einen Film machen möchte, der der Versuchsperson gefällt. Dabei müssen die Submodalitäten des unangenehmen Films so verändert werden, wie sie der Versuchsperson in der positiv erlebten Variante gefallen haben.
Beispiel: Die positive Erinnerung hatte Pastellfarben. Die negative Erinnerung hatte grelle Farben. Der KL fordert die Versuchsperson auf, die Kontraste schwächer und das Bild heller zu machen. Das geht so mit der gesamten Frageliste. Bis die Versuchsperson ihr unangenehmes kinästhetisches Gefühl beseitigt hat.

Die TN kontrollieren während dieser Demonstration die Fragen des KL, beobachten das Aussehen der Versuchsperson und machen sich Notizen wie der KL..

6. Die TN führen dieselbe Übung in Partnerarbeit durch.

Phantasiereise zu Musik***Erinnerung****2. Jahr**Erinnerst du dich?**Ti ricordi?**Vielleicht erinnerst du dich an deine Kindheit?**Forse ti ricordi della tua infanzia?**An deine Teenagerzeit?**La tua adolescenza?**An eine bestimmte Situation?**Una situazione concreta?**Oder erinnerst du dich vielleicht an etwas, das erst noch kommen wird?**O ricordi forse una situazione che verrà ancora?**Erinnerst du dich an eine Fantasie?**Una tua fantasia?**An ein Gefühl, vielleicht, einen Geruch? An einen Klang, Töne, Geräusche, Musik?**Un'emozione forse? Un suono, toni, rumori, musica?**Vielleicht erinnerst du dich an an Farben?**Forse ti ricordi di colori?**An ein Muster? Un ornamento?**An Helligkeit und Dunkel. Chiaro e scuro.*

Du siehst vielleicht etwas verschwommen und unscharf.

Forse vedi un pò sfumato e poco netto.

Dann werden die Kontraste klarer, schärfer.

Poi si chiariscono i contrasti.

Und vielleicht entwickelt sich ein Bild.

E forse si sviluppa un'immagine.

Vielleicht hast du längst schon ein Bild vor deinen Augen.

Forse hai un'immagine davanti ai tuoi occhi già da un pò.

Wenn nicht, dann suche dir ein Bild.

Se no, cercati un'immagine.

Es ist ganz egal, was darauf zu sehen ist.

Non importa cosa vedi.

Suche dir ein Bild, das dir gefällt, das du magst.

Cercati un'immagine che ti piace, che ti va.

Ein Bild mit Farben.

Un'immagine con colori.

Vielleicht ist es sehr bunt, vielleicht sind die Farben sehr dezent, Pastelltöne oder dunkle Schattierungen.

Forse è molto colorato, forse ha colori decenti, pastelli o sfumature scure.

Ein Bild mit intensiven Kontrasten, vielleicht.

Un'immagine forse con contrasti intensi.

Vielleicht ist es unscharf. Forse è indistinto.

Vielleicht erkennst du nur Teile genau. Forse individui bene soltanto delle singoli parti.

Viele Einzelheiten siehst du nicht. Non vedi molti dettagli.

Vielleicht ist es ein komplexes Bild mit Tiefenschärfe.

Forse è un'immagine complessa, netta fino in fondo.

Du siehst alle Einzelheiten genau. Vedi perfettamente ogni singola cosa.

Alle Details im Vordergrund und Hintergrund.

Tutt'i dettagli in prima fila e in fondo.

Vielleicht ist das Bild sehr plastisch, wie bei einer 3-D-Animation.

Forse è molto plastica l'immagine, come se fosse un'animazione tridimensionale.

Vielleicht ist es flach, zweidimensional.

Forse è piatto, bidimensionale.

Vielleicht ist es dir ganz nah, das Bild, vielleicht ist es entfernt.

Forse ti è molto vicina, l'immagine, oppure lontano.

Vielleicht bewegt sich das Bild. Forse si muove l'immagine.

Mal ist es nah, mal ist es fern. A volte è vicino, a volte lontano.

Es ist nicht stabil. Non è stabile.

Manchmal siehst du es genau, manchmal löst es sich auf, wird unscharf, und du musst deinen Blick neu fokussieren.

A volte lo vedi con precisione, a volte si dissolve, diventa poco netto, e devi focheggiare di nuovo il tuo sguardo.

Vielleicht ist dein Bild ein Film.

Forse è un film, la tua immagine.

Es bewegt sich.

Si muove.

Die Dinge oder Personen, die du siehst, bewegen sich.

Si muovono le persone o le cose che vedi.

Wenn sich dein Bild nicht bewegt, dann bringe Bewegung hinein.

Se non si muove l'immagine, mettila in movimento.

Ergänze etwas, das sich bewegt

Aggiungi qualcosa che si muove.

Auch die Luft bewegt sich in deinem Bild.

Si muove anche l'aria nella tua immagine.

Sie bringt dir einen Geruch.

Ti porta un odore.

Kannst du ihn riechen?

Riesci a sentirlo?

Literaturangaben

- Bandler, Richard, MacDonald, Will: *Der feine Unterschied. NLP-Übungsbuch zu den Submodalitäten*. 3. Aufl. Paderborn: Junfermann, 1993 (Reihe Pragmatismus & Tradition 4)
- Bandler, Richard, Grinder, John: *Neue Wege der Kurzzeittherapie*. Paderborn: Junfermann, 1981.
- Gordon, Thomas: *Familienkonferenz*. Hamburg: Hoffmann & Campe, 1972.
- Hecht, Susanne: ‚Hauptstraße 117‘. Analyse, Entwicklung und Einsatz unterrichts begleitenden Videomaterials im Fremdsprachenunterricht für erwachsene Anfänger. Eitorf: gata 1999.
- Mohl, Alexa: *Der Zauberlehrling. Das NLP Lern- und Übungsbuch*. 7. Aufl. Paderborn: Junfermann, 2000 (Reihe Pragmatismus und Tradition 22).
- Mohl, Alexa: *Auch ohne daß ein Prinz mich küsst. NLP Kommunikationsmethoden und Lernstrategien. Ein Lernbuch für Frauen*. 3. Aufl. Paderborn: Junfermann, 1997.
- Mohl, Alexa: *Der Meisterschüler. Der Zauberlehrling II. Das NLP Lern und Übungsbuch*. Paderborn: Junfermann, 1996. (Reihe Pragmatismus und Tradition 49)
- Stahl, Thies: *Neurolinguistisches Programmieren (NLP). Was es kann, wie es wirkt und wem es hilft*. 5. Aufl. Mannheim: Pal, 1996.

ⁱ Barbara Zimmer-Walbröhl leitet das KuK-Institut Bonn. E-mail:kuk-institut@t-online.de. Informationen unter www.kukinstitut.de

ⁱⁱ Die Techniken stammen im Wesentlichen von Gordon.