

NLP und sinnliche Selbsterfahrung

Psychotherapie – Selbsterfahrung – Coaching // Sinnlichkeit und Sinnerleben –
fachlicher für HP psy

„Das größte Organ für Sinnlichkeit haben wir zwischen den Ohren.“ Haben Sie diesen Satz schon einmal gehört? Meistens wird er etwas drastischer und saftiger formuliert. Wenn wir diese Aussage treffen, meinen wir, dass Sinnlichkeit und Genuss dadurch entsteht, wie wir unser Erleben interpretieren, welche Bedeutung wir ihm geben. Und das funktioniert in Richtung auf mehr Sinnlichkeit und in die andere Richtung ebenso. Wenn uns eine Hand sanft den Rücken entlang fährt, dann ist das eine sinnliche Erfahrung. Was machen wir damit?

Sinnlich und Selbsterfahrung sind zwei Begriffe, die neugierig machen. Und sie sind nicht so leicht zu deuten, wie man auf dem ersten Blick meinen könnte.

Was ist also „sinnlich“ eigentlich wirklich?

Wie Paul Watlawick nicht müde wurde zu betonen, ist unser Erleben nur zum Teil den Sinnen geschuldet. Ja, wenn unsere Augen, Ohren, Haut, Nasen und Mäuler funktionieren, registrieren sie Veränderungen in den jeweils wahrgenommenen Umweltsignalen. Nur Veränderungen? Machen wir einen Versuch. Achten Sie mal jetzt auf Ihre Wahrnehmung. ... Und nun nehmen wir uns mehr Zeit. Wie genau nehmen Sie den Boden wahr? Wie nehmen Sie Ihre Kleidung wahr, wenn Sie darauf achten? Welche Hintergrundgeräusche sind wahrnehmbar?

Und? Was fällt Ihnen mehr auf – oder überhaupt – wenn Sie sich darauf konzentrieren? Was war im ersten Moment ausgeblendet?

Wir nehmen Veränderungen wahr. Alles, was länger gleich bleibt, gerät in den Hintergrund und wird ausgeblendet. So ist es Menschen möglich, an einer Hauptverkehrsstraße zu wohnen. Deswegen bemerken wir nur gering die Berührungen der Kleidung.

Alles, was unsere Sinnesorgane nicht erfassen können, existiert in unserer Wahrnehmung erst einmal überhaupt nicht (bis technische Geräte übersetzen).

Sobald unsere Sinnesorgane Signale aufgenommen haben, passiert ein grandioser Lösungsprozess, durch dessen Verdichtung wir Datenmengen in einer zu unserer Leistungsfähigkeit passenden Größe bekommen. Ein Beispiel? Die Datenmenge, die unsere Netzhaut aufnehmen kann steht im Verhältnis zur Datenmenge, die der Sehnerv transportieren kann bei 128 : 1. Dabei gehen viele Daten verloren. Ähnlich ist es bei den anderen Sinnen. Was überbleibt, wird im Bereich des Thalamus weiter bewertet (emotional), gewichtet und ein Teil davon wird weitergesendet. Dann kommen die bewussten Filter.

Haben Sie schon mal ein Buch gelesen und waren so fasziniert, dass Sie nicht mitbekommen haben, dass Sie jemand anspricht? Unser Fokus ist ein starker Wert dabei. Und unsere bewussten Bewertungen. Wenn Sie auf einer Party plötzlich in den Arm genommen werden und sofort wieder losgelassen, was war das dann? Ein Übergriff, eine spontane Sympathiebekundung? Das hängt von Ihrer Bewertung ab.

Was ist eigentlich „Selbsterfahrung“ wirklich?

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass dieser Begriff eigentlich gar keinen Sinn ergibt? Solange ich bin, erfahre ich mich selbst. Jetzt gerade kann ich erleben, wie mein vorbewusstes Denken sich während des Schreibens in Worte findet; wie meine Ellenbogen auf dem Tisch liegen, sich fast in die Tischplatte hineinpressen, weil ich mich leicht vornüber beuge, und meine Fingerspitzen die Tasten berühren. Ich höre das Wort



„Kaffee“ durch meinen Geist hallen und trinke einen Schluck. Was immer ich tue, ich erfahre mich selbst.

Vielleicht meinen wir etwas anderes damit?

Exkurs: Die Welt, in der wir leben vs. Die Welt der Sinne

Wir leben in einer Welt des beständigen Gleichmaßes – zumindest die meisten von uns. Winter ist, wenn es nur drinnen warm ist. Wir haben immer zu essen, können wählen zwischen vielerlei Getränken, haben beständig ein Orchester zur Verfügung (Stereoanlage).

Viel erleben wir trotzdem nicht. Unsere Arbeit, unsere Wohnung, unsere Liebsten, das TV. Und die Wege von einem zum anderen. Wir schlafen nicht mehr alle in einem Bett, wie noch vor 100 Jahren häufig, wir leben nicht mehr mit den Jahreszeiten.

Vielleicht deswegen haben viele von uns einen Hunger nach sinnlichem Erleben – nach Erleben mit den Sinnen. Wir gehen zu Massagen, weil wir berührt werden wollen. Dann lassen wir den Muskeltonus nach, öffnen die Kapillaren (beides unbewusste Prozesse) und der Körper kann in die Regenerationsphase übergehen – Salutogenese findet statt.

Sinnliches Erleben ist, an einem Strand zu liegen und sich mit Sonnenöl einreiben zu lassen; oder die Blubberblasen im Whirlpool.

Sinnliches Erleben ist auch, im Winter über Island zu reiten oder durch die Anden zu trampen oder auf Kreta den Strand zu verlassen und durch die Samaria-Schlucht zu klettern, während man sich verausgibt und von der Sonne versengt wird. Sinnliches Erleben ist Fahrrad fahren im Winter.

Von all diesen und noch viel mehr Möglichkeiten sinnlichen Erlebens, wo finden wir „Selbsterfahrung“? Überall.

NLP und sinnliche Selbsterfahrung

Zur Selbsterfahrung

NLP ist eins der am meisten missverstandenen Systeme, gerade in Deutschland (aber nicht nur). Nutzen wir hier einmal das „Metamodell“, mit dem wir vom Wort zurück zur sinnlichen Erfahrung (!) finden.

Was ist eigentlich „Selbsterfahrung“? Es erscheint wie ein Ding, ist es aber nicht. Also ist es eine Nominalisierung, mit anderen Worten, dahinter versteckt sich ein Prozess: sich „selbst erfahren“. Wie schon erwähnt, wir erfahren uns die ganze Zeit selbst. Der Wunsch nach „sich selbst erfahren“ ist also noch nicht vollständig ausgedrückt. Was fehlt? Stellen wir uns mal die folgende Frage: Wo, wie und mit welchem Ziel möchtest Du Dich „selbst erfahren“? Wenn wir uns diese Frage beantworten, bekommen wir auf einmal einen konkreten, nachvollziehbaren Ansatz. Die Antwort könnte lauten:

Ich möchte mich selbst erfahren, wenn ich im Winter auf einem Islandpony sitze und durch den Schneesturm reite und nicht mehr sehe, wo es lang geht und dem Pony vertraue, also Kontrolle aufgabe und mich einem Tier anvertraue, das mit dieser Situation vertrauter ist als ich und besser damit umgehen kann.

Nun habe ich einen konkreten Wunsch nach Erfahrung beschrieben. Diese Erfahrung wird mich bestimmt in vielerlei Hinsicht bereichern inklusive des Annehmens, dass ich mein Leben nur zum Teil kontrollieren kann.

Wenn wir also den Begriff „Selbsterfahrung“ benutzen, jetzt wissen wir, welche Antworten wir uns selbst zu geben haben, damit aus einem nebulösen Begriff ein konkretes Erleben werden kann.

Zum Sinnlichen

Ergänzend zu dem Obigem. Unsere Weltwahrnehmung ist also eine Mischung aus den Sinnesreizen und den Erinnerungen. Der (messbare) Datenstrom von den Frontallappen – Sitz der Erinnerung, des „Selbst“ usw. – ist um ein vielfaches größer als der Datenstrom, der von den Sinnen

aus zum Thalamus kommt. Mit anderen Worten, wir kreieren unsere Vorstellung von der Außenwelt nur zum geringeren Teil aus den aktuellen Daten und zum größeren Teil aus den erinnerten Daten früherer Ereignisse. Das geht bisweilen so weit, dass erstaunlich offensichtliches nicht wahrgenommen wird. Dies ist jedoch nur zum Teil unser Schicksal.

NLP Ausbildung und Sinnesschärfe

„Sensory Acuity“ – Sinnesschärfe – ist ein Mantra im NLP. Jede gute NLP-Ausbildung beginnt damit. Ohne die Schärfung der Sinne ist alles Weitere ein Spiel ähnlich wie „Blinde Kuh“.

- Schärfe Deine Sinne
- Übe Deine Aufmerksamkeit
- Werde klar im Denken
- Werde klar im Sprechen
- Werde klar im Handeln
- Erkenne die Grenzen Deiner Vorstellungskraft und die möglichen Möglichkeiten dahinter
- Erkenne Deine getroffenen Wahlen und Deine Wahlmöglichkeiten

DAS sind die Grundprinzipien im NLP. Und diese wurden und werden meistens ignoriert, vielleicht auch nicht verstanden. Sinnliche Selbsterfahrung bedeutet mit den Kategorien des NLP beschrieben für mich wie für Dich, die Sinne zu schärfen, die Erfahrungen zu wählen, die Du Dir wünschst und dann die Gelegenheiten zu schaffen. Das ist Selbsterfahrung, das ist Selbstentfaltung, das ist Selbstverwirklichung – was immer dann Deine gewählten Inhalte sind.

Michael Schippel ist Inhaber und Gründer von NLP-Campus, einem international agierendem NLP-Institut mit Standorten in Berlin, Hamburg, Köln, München und Frankfurt. Michael Schippel wurde ausgebildet von John Grinder, Frank Pucelik, Tom Best, Christina Hall, Carmen Bostic de St. Claire, und hat weitere Trainings genossen von Joseph O'Connor, Bernd Isert, Lucas Derks und vielen anderen.

Er ist der einzige Trainer in Deutschland, der sowohl von der International Trainer Association (John Grinder & Carmen Bostic) und der Society for NLP (Richard Bandler & Chris Hall) sowie der META Int. (Frank Pucelik) als auch vom Deutschen Verband für NLP, von der International Association for NLP (IANLP) und der European Association for NLP (EANLP) als NLP-Trainer anerkannt ist. Er steht im persönlichen Austausch mit den Großen des NLP wie John Grinder, Steve Andreas, Frank Pucelik und Richard Grey.



Michael Schippel

NLP Lehrtrainer, Systemischer Coach
Heilpraktiker für Psychotherapie, Lebt und
lernt regelmäßig bei den Paqos in Peru
www.michael-schippel.de