

Der NLP-META-Mirror

Robert Dilts, einer der erfolgreichsten und kreativsten Entwickler des NLP, hat den NLP-Meta-Mirror entwickelt – für Klienten, die Schwierigkeiten damit hatten, gegenteilige Meinungen und Positionen zu klären und zusammen zu bringen.

Zu dem nachfolgenden Format (Technik) hat er sich von Gregory Bateson inspirieren lassen. Dieser sagte einmal: „Weisheit hat ihren Ursprung in der Fähigkeit, die Welt aus verschiedenen Perspektiven zu beschreiben und ihren Zusammenhang verstehen zu können.“ (zitiert nach NLP-Practitioner Handbuch, Klaus Grachowiak, 1996, Junfermann Verlag).

Sinn dieses Formats ist es, dem Klienten durch den Prozess in die Lage zu versetzen, weitere (oder alle weiteren) Perspektiven auf ein Anliegen zu sehen und zu verstehen. Üblicherweise „stecken wir fest“, wenn unsere emotionale Beteiligung zu hoch ist.

Die Anwendung des Meta-Mirrors kann helfen, weitere Perspektiven und den eigenen Anteil an einem Problem zu erkennen. Dies ermöglicht dann aus der umfassenderen, flexibleren und objektiveren Perspektive oft ein angemesseneres und oft auch erfolgreicher alternatives Handeln.

Im Laufe des Meta-Mirror-Prozesses wird ein Anliegen (Problem, Konflikt) der Reihe nach aus vier verschiedenen Perspektiven betrachtet.

Die Positionen:

1 Das Anliegen aus Ihrer Perspektive – „mit Ihren Augen gesehen“

2 Das Anliegen aus der Perspektive Ihres „Gegenübers“ – „mit seinen Augen (auf Sie) gesehen“

3 Das Anliegen aus der Vogelperspektive – „mit den Augen eines neutralen Beobachters gesehen

4 Die Metaposition zu Ihrer vorherigen Metaposition (sozusagen doppel-Meta) und der „Ort der Änderung“

☺ ist die neutrale Position, die mit den anderen vier nichts zu tun hat. Im NLP nennen wir dies den „Separator“ . Dieser hilft dabei, die Positionen klar zu trennen, statt sie nach und nach miteinander zu vermischen.

Der Ablauf:

1 \ 2 \ 3 \ 4 \ 3 \ 2 \ 1

bzw. eigentlich:

1 \ ☺ \ 2 \ ☺ \ 3 \ ☺ \ 4 \ ☺ \ 3 \ ☺ \ 2 \ ☺ \ 1

Der Prozess:

(Nachfolgend gebe ich Ihnen die Prozessinstruktionen, als wollten Sie dieses Format einmal ausprobieren. Sie können natürlich auch einen Klienten anleiten, sein Anliegen auf diese Weise zu klären.)

1. Bitte definieren Sie, mit wem (welche Einzelperson, welche Gruppe) Sie welches Problem haben
2. Nehmen Sie **Position 1** ein. Rufen Sie sich alle Aspekte Ihres Anliegens in Erinnerung. Stellen Sie sich dann vor, Sie würden auf die Person (oder die Gruppe) schauen, welche auf **Position 2** steht. Fragen Sie sich in Gedanken: „Was denke und fühle ich, was kann ich erfahren, wenn ich diesen Menschen (diese Gruppe) ansehe?“

3. Nehmen Sie **Position 2** ein. Denken und fühlen Sie sich nun in diese andere Person ein und blicken Sie mit deren Augen auf sich selbst (in Position 1). Fragen Sie sich: „Was denke und fühle ich, was kann ich erfahren, wenn ich diesen Menschen(Sie) ansehe?“
4. Gehen Sie weiter in die **Position 3** und finden Sie sich in die Rolle und Perspektive eines neutralen und objektiven Beobachters ein: Was halten Sie von ihrem „Selbst“ in Position 1? „Was stellt *der da / die da* an? Was denke und was fühle ich aus dieser sicheren Position?“
5. Gehen Sie auf **Position 4** und betrachten Sie, was Sie gerade in Position 3 über sich (in Position 1) dachten und fühlten. Achten Sie besonders auf Gedanken und Gefühle, die in Position 4 völlig gegensätzlich waren zu dem, was Sie in Position 1 dachten und fühlten. Suchen Sie die Gedanken und Gefühle, die Ihren soeben gemachten Feststellungen entgegengesetzt sind. (Ein Beispiel: In Position 1 fühlten Sie sich evtl. einsam und in Position 3 waren Sie traurig. Dann würden die Gegensätze lauten: Fröhlichkeit für Position 3 und Zugehörigkeit für Position 1)
6. Gehen Sie zurück zu **Position 3** und betrachten Sie die Situation und Ihre Zusammenhänge und versuchen Sie dabei, diese fröhlich zu sehen
6. Gehen Sie weiter zurück zu **Position 2** und fragen Sie sich: „Hat sich etwas geändert? Gibt es feststellbare Unterschiede?“
6. Kehren Sie zu **Position 1** zurück und fragen Sie sich „Was hat sich geändert? Wo liegen Unterschiede?“

Wenn Sie dies nicht für sich alleine machen, sondern mit einem Klienten, dann wäre es denkbar, dass sie einen neunten Schritt anfügen, in dem Sie mit Ihrem Klienten reflektieren, was er im Laufe des Prozesses erlebt hat.

Diese Technik kann – abgesehen von der oben vorgestellten Variante mit markierten Stellen auf dem Boden – auch in einem Besprechungszimmer mit verschiedenen Sesseln oder Stühlen, in einem Zugabteil auf unterschiedlichen Sitzplätzen, im Wald, angelehnt an benachbarte Bäume usw. durchgeführt werden. Im Prinzip können Sie den Meta-Mirror überall dort durchführen, wo ein wenig Bewegung möglich ist.

Wichtig ist nur:

- Der Platzwechsel ist möglich (da dieser den Perspektivwechsel unterstützt).
- Die Reihenfolge der (Wahrnehmungs-)Positionen wird eingehalten.
- Der Berater gibt ausschließlich die Prozessinstruktionen (z. B. „Gehen Sie nun weiter auf Position 2 und betrachten Sie sich aus der Perspektive Ihres Konfliktgegners. Was denken und fühlen Sie, was können Sie erfahren, wenn Sie diesen Menschen (Sie) ansehen?“) und gibt nichts vor.