

Der folgende Artikel erschien in MULTIMIND (Zeitschrift für professionelle Kommunikation) im Jänner 02 und ist vom Inhalt her mit DHE™ Basic zu vergleichen (die ersten 3 Tage der DHE™ Diplombildung. Der Hauptteil und die Antwort auf die Frage, was wir denn mit Nachtsichtgeräten, Tesslerspulen, Lupen, Stimmenoszilloskopen uvm ... machen, die können Sie nur selbst herausfinden...

DHE™ mit Lenny Darnell

„A workshop with truly magical results“

Langsam nähere ich mich über Linz kommend dem Seminarort. Guglwald liegt im Norden des Mühlviertels, an der Grenze zu Tschechien und so hänge ich noch meinen Gedanken nach, während ich die Bundesstrasse von Linz in Richtung Norden hinter einem LKW herfahre. Warum hast du dich eigentlich zu einem Seminar angemeldet anstatt dir ein komplett freies Wochenende zu vergönnen? Gute Frage, aber leicht und schnell zu beantworten.

Erstens der Trainer Lenny Darnell über den Richard Bandler sagt: ***"Lenny Darnell is a premier example of my new breed of NLP and DHE trainers--an evolutionizer and revolutionize. I hand-selected Lenny as an apprentice and have personally instructed him in my latest and most potent material. His humorous, creative and playful approach to life, training and coaching make him a pleasure to work with and to learn from--with truly magical results. It doesn't get better than this."***

und zweitens das Thema Design Human Engineering kurz DHE™, das sich mit der Frage beschäftigt:

„how much pleasure can you stand?“

Ich habe Lenny voriges Jahr bei einem Richard Bandler Seminar kennengelernt. Er war einer der beiden Assistenten von Richard und ist mir durch seine einfühlsame Art und sein enormes Wissen gleich sympathisch gewesen, außerdem hatte er es nicht nötig, dauernd Bandlerstories zu erzählen. Daher wunderte es nicht, dass er meines Wissens der erste, der von Bandler und La Valle autorisierten DHE - Trainer ist. Als ich davon hörte, dass Yvonne van Dyck vom id'institute (die damals eine DHEinstallation Lennys genoss) die Chance ergriff, Lenny Darnell in Österreich zu veranstalten und er nun ein DHE Seminar in Österreich hält, war das zu verlockend, um nicht hinzufahren.

Ich habe mich zwar im Internet noch ein bisschen schlau gemacht, was DHE genau ist, aber es sind noch genug Fragen offen, um ein interessantes Seminar zu ermöglichen.

Als das Seminar beginnt gibt es die erste positive Überraschung: es ist keine der in letzter Zeit leider immer üblicher werdenden Massenveranstaltungen, sondern mit knapp 20 Teilnehmern hat das Seminar eine durchaus angenehme Teilnehmeranzahl und trotzdem genügend Leute um beim Üben Abwechslung zu haben. Lenny beginnt mit erstaunlich zielgerichteten Metaphern für jeden einzelnen der Gruppe. Das NLP-Niveau ist ziemlich unterschiedlich - von Lehrtrainern bis zu kompletten Neueinsteigern. Na ja, eine ziemliche Herausforderung für den Trainer so ein unterschiedliches Niveau, mal sehen, wie er damit umgeht. Das Seminar ist in Englisch und um Unklarheiten zu vermeiden werden wichtige Passagen, vor allem die Übungsinstruktionen, übersetzt, dadurch wird Zeit gespart und der Seminarfluss nicht dauernd unterbrochen.

Was ist DHE™?

DHE, erklärt Lenny, ist eine Vernetzung von NLP-Techniken mit dem Ziel der Selbstanwendung. NLP verlangt eine genaue Beobachtung des

Kommunikationspartners und des Umfeldes, dazu ist es aber erforderlich sich nicht selbst im Weg zu stehen und gerade hier setzt DHE an. Um in der Kommunikation kongruent zu sein, bedarf es des konsequenten Selbstmanagements. Bevor ich mich der Kommunikation mit anderen widme, ist aufräumen im eigenen Stimmungshaushalt angesagt. „Who is driving the bus“ sagte Bandler durchaus treffend. Wir leiden neben der Umweltverschmutzung auch an einer Verschmutzung unseres inneren Dialoges. Wie kann ich gute Entscheidungen treffen, wenn ich mich fühle wie ein Uhu nach dem dritten Waldbrand? Und wie mache ich es, mich schlecht zu fühlen?

Wie funktioniert DHE™?

„Im Grunde ist es relativ einfach: Du hast ein schlechtes Gefühl - und wo kommt es her? Es gibt nur zwei Möglichkeiten: Entweder du sprichst mit dir selbst oder du machst dir Bilder.“ soweit O -Ton Richard Bandler.

So gesehen wundert es nicht, wenn sich die ersten Übungen gleich mit der Umpolung negativer Gefühle befassen, um dann die so gewonnen positiven Gefühle gleich zu verstärken. Nicht ganz zufällig taufen wir diese Übung „Harry and Sally exercise“, frei nach dem Motto: *ich möchte die selbe Übung haben, die sie gerade mit der Dame da drüben gemacht haben.*

Systematisch werden auch schon sehr gute Zustände und Gefühle immer mehr verstärkt nach dem Motto: *how much pleasure can you stand.* Lenny demonstriert wie es geht, die einzige NLP Präsupposition, die er gelten lässt lautet einfach:

you go first.

Übrigens typisch DHE, gute Gefühle werden prinzipiell verstärkt sei es mit Anker, der verschiedensten Art oder anderen Techniken. In einigen Gesichtern ist nach der ersten Demonstration deutlich Zweifel zu bemerken: stellt der sich das nicht ein bisschen zu einfach vor, um dann nach der Übung durchaus überrascht festzustellen, dass es doch funktioniert hat.

Am Nachmittag folgen einige vom Effekt durchaus drastische Übungen zum Thema Umgang mit Energie und Anspannung. Mit einfachen Übungen demonstriert Lenny, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt. Körperliche Anspannung und negative Bilder blockieren den Energiefluss im Körper, der Gedanke an etwas Positives z.B. unsere Kinder, stärkt uns und setzt unsere Kräfte frei.

Mentales Mischpult

Danach begann die Installation eines mentalen Mischpults mit Schubreglern, Hebeln, Knöpfen und Schaltern um Bilder, Gefühle, Stimmen zu beherrschen. Zuerst mal einzeln, innerhalb der Sinnessysteme, später durchaus sinnesübergreifend. Ich selbst war im Gegensatz zu den meistens anderen zunächst einmal ziemlich schaumgebremst. Mir war dieser Ansatz nun eindeutig zu mechanistisch. Da ich meinen Übungspartner aber nicht hängen lassen wollte, blieb mir aber doch nichts über als, nolens volens mitzumachen und siehe da, jetzt wo es um das Schreiben des Artikels geht, entpuppen sich diese Regler als durchaus praktisch, wenn die Motivation angesichts einiger anderer Verlockungen mal etwas nachlässt.

Absolutes Highlight: Auditive Installation

Absolutes Highlight des dreitägigen Seminars war die auditive Installation: „Was ich schon immer hören wollte, es aber leider niemand gewagt hat zu mir zu sagen.“ Wer hätte nicht gerne in gewissen Situationen in seinem Leben aufmunternde Botschaften gehabt, egal ob von den Eltern oder auch von anderen Personen, leider sind sie nicht in dem Ausmaß gekommen, wie man es sich gewünscht hätte.

Kein Problem, wozu gibt es DHE.

Erster Schritt: Welche Botschaften möchte ich hören ?

Gar nicht so leicht, wenn ich auf einmal die freie Auswahl habe. Das bin ich anscheinend nicht mehr gewohnt. Nach einigen Überlegungen entscheide ich mich für 5 Botschaften angefangen von: „Du kannst es“ bis zu „mach es, mach es jetzt“

Zweiter Schritt: Aussuchen, der für die jeweilige Botschaft am besten geeigneten Person.

Dritter Schritt: Bestimmen der Richtung aus der die einzelnen Botschaften dann kommen sollen

Vierter Schritt: Festlegen der Stimmlage und Sprechgeschwindigkeit.

Fünfter Schritt: Zurücklehnen und genießen.

Während Yvonne mich durch die Trance begleitet füttern die anderen, die vorher vereinbarten Botschaften an mich zurück. Absolut überwältigend, schade, dass es irgendwann zu Ende ist.

Obwohl diese Installationen von der Zeit her fast den ganzen Vormittag brauchen und einige der gewünschten Botschaften ziemlich schräg sind ist die ganze Gruppe mit totalem Eifer dabei. Das Ergebnis ist in den strahlenden Gesichtern mehr als deutlich zu bemerken.

Trotzt einiger Ähnlichkeiten mit anderen NLP-Seminaren, sei es vom Ablauf her oder sei es von dem Üben in Zweier- und Dreiergruppen, ist das Seminar deutlich anders.

Schamanismus

Zum einem liegt es daran, dass es am Abend des zweiten Tages eine spezielle Abendeinheit zum Thema Schamanismus gibt, die uns Lenny als Draufgabe schenkt. Er stellt darin Teile des schamanischen Weltbildes dar, wie er es bei den Shuar einem Indianerstamm aus dem Amazonasgebiet in Ekuador kennen gelernt hat. Anschließend machen wir einige schamanische Reisen in die „Unterwelt“ um unter anderem unser Krafttier zu finden. Sicher eine eher unerwartete sehr archetypische Methode der Ressourcenarbeit, und vom Ergebnis her durchaus weiterzuempfehlen. Für mich persönlich waren diese Trancereisen eine sehr interessante Erweiterung meines bisherigen Spektrums und mein dabei gefundenes Krafttier begleitet mich seither beständig.

Zum anderen liegt es daran wie Lenny mit der Gruppe umgeht. Jeder Einzelne der Gruppe ist ihm wichtig, er ist greifbar und spürbar und lebt „you go first“ indem er uns während der 3 Tage vorführt, was Statemanagement ist. Nicht nur, dass er uns die schamanistische Abendeinheit schenkt, er macht auch noch mit Einzelnen Sessions bis spät in die Nacht.

Lenny hält nicht viel von Herumgerede vor der Übung. Als die Gruppe einmal beginnt nach der Demonstration in Diskussionen abzugleiten schreitet er sofort ein. Er fragt ob von der Übung her etwas unklar ist - „Nein“ -

Ok, than go for it.

Wenn dann Fragen auftauchen, können wir sie nach der Übung klären. Auf diese Weise verhindert er, dass die Leute über die Übung reden, statt sie zu machen. Auch von Handouts mit genauen Übungsanleitungen hält er nicht viel. Er macht eine Demonstration, klärt fragen zum Prozess und ob noch jemand eine extra Übersetzung braucht und dann START.“ Unbewusst machst du die Übung sowieso schon während der Demo mit, die anschließende Übung hilft deinem bewussten Verstand zu zeigen, dass du es kannst“ erklärt Lenny. „Ok, führt euren Klienten in Trance und beginnt dann mit der Übung so, wie ich sie gezeigt habe“ sagt Lenny und auf die Frage: „Wie soll ich den die Tranceinduktion machen?“ antwortet er: „Such dir eine der Methoden aus die du kennst, oder eine, welche wir schon im Seminar gemacht haben.“

„Großmeister der Hypnose“

Wir genossen einen „Großmeister“ der Hypnose, der zeigte, dass Hypnose alles andere sein kann als ruhiges tiefes Versinken - sondern auch exstatisch, witzig ... und auch hier zählt: You go first! Gezielt wird die

Gruppe leicht überfordert, um dann darauf wieder nachzulassen. Auf diese Art vermittelt er den Teilnehmern die Sicherheit zum Handeln und nicht, wie so oft von mir erlebt, bloß das Wissen um eine Technik, ohne die Kompetenz, diese auch sofort anwenden zu können. Entgegen der alten Regel: immer eines nach dem anderen, ist der menschliche Geist durchaus fähig, mehrere Dinge gleichzeitig zu lernen und das auch noch ziemlich schnell.

Wieder sitze ich im Auto (nur diesmal in umgekehrte Richtung). Ich Quatsche mit Max über das gemeinsam erlebte Seminar. Es hat uns beiden sehr gut gefallen, war einfach toll, Richard Bandler hat nicht übertrieben. Noch unter Nachwirkung der letzten Übungen stellt Max die Frage: „Wie erkläre ich jetzt mit einfachen Worten, was ich da in den drei Tagen erlebt habe und was DHE bedeutet. Meine Antwort kommt unerwartet schnell: " Brauchst du gar nicht zu erklären, zeige einfach wie du dich grundlos gut fühlen kannst" ... you go first ☺

Zwei Wochen nach dem Seminar flatterte als Reminder eine Photo CD mit fast 150 Bildern vom Seminar als nette Aufmerksamkeit des id'institutes in meinen Briefkasten und während ich die Bilder sehe und die angenehme Musik höre, weiß ich nun: "that much pleasure can I stand".

Thomas Zimmermann lebt und arbeitet als Personalentwickler und Trainer in Wien. Er ist Mitglied der ARGO Personalentwicklung. Seine Schwerpunkte sind die Themen: Vertrieb, Kommunikation & Konflikt t.zimmermann@argo.at