Großmutters Sleight of Mouth

Wie die gelebte Weisheit meiner Großmutter und NLP dieselbe Sprache sprechen – eine deutsch-bulgarische Spurensuche durch drei Generationen

von „Nelly“ Neda Hundertmark · Artikel für World of NLP

„Всяко зло за добро.“ Diesen Satz hat meine Mutter gesagt, solange ich denken kann – immer dann, wenn das Leben quer schoss. Sinngemäß: Jedes Übel trägt vielleicht etwas Gutes in sich. Du weißt jetzt noch nicht, wofür es gut ist. Und meine Mutter hatte ihn nicht aus einem Buch. Sie hatte ihn von meiner Großmutter, die selbst so erzogen worden war, wie es die Frauen und Männer in unserer Familie seit Generationen wurden. Erst Jahre später, mitten in einer NLP-Ausbildung, bekam dieser Küchentisch-Satz für mich plötzlich einen Namen: Bedeutungsreframing.

In diesem Moment wurde NLP für mich auf eine ganz neue Weise lebendig. Denn ich erkannte: Was ich hier mit so viel Begeisterung lerne, habe ich in einer anderen Form längst erlebt – an einem Küchentisch, in den Worten meiner Großmutter, in einer Sprache, die nach Banitsa und nach Heimat klingt.

Was meine Großmutter konnte – und was NLP daraus macht

NLP ist als Kunst des Modellierens entstanden: Seine Pioniere haben herausragenden Kommunikatoren so lange aufmerksam zugeschaut, bis sie verstanden, wie diese Menschen Wirkung erzeugen – und es dann lehrbar gemacht. Genau dafür liebe ich es. Denn meine Großmutter war so eine herausragende Kommunikatorin. Sie konnte mit einem einzigen Satz Schwere in Sinn verwandeln, Angst in Mut, einen Stolperstein in eine Lektion. Sie wusste nur nicht, dass es dafür Begriffe gibt.

Und genau hier liegt das Geschenk von NLP: Es nimmt diese gelebte, oft unbewusste Meisterschaft und macht sie sichtbar, präzise und weitergebbar. Was meine Großmutter intuitiv konnte, kann ich heute bewusst tun – und, was mir am wichtigsten ist, bewusst weitergeben. Das NLP wertet diese alte Weisheit nicht ab. Im Gegenteil: Es gibt ihr eine Sprache, eine Struktur und eine Bühne. Es macht aus stiller Familienweisheit ein klares Handwerk.

> *Meine Großmutter hatte die Weisheit. NLP hat mir die Sprache geschenkt, sie bewusst weiterzugeben.*

Reframing am Küchentisch – die bulgarische Schule des Umdeutens

Wenn ich heute mit NLP-Augen auf meine Kindheit schaue, sehe ich überall Reframing. Sagte ich als Kind „Ich habe verloren, also bin ich schlecht“, kam nie ein belächelndes „Stimmt doch nicht“. Es kam: „Nein – jetzt weißt du, wem du nicht mehr vertrauen musst.“ Oder: „Du hast nicht verloren, du hast gelernt.“ Das ist Sleight of Mouth in Reinkultur: Die Bedeutung eines Glaubenssatzes wird sanft verschoben, ohne dass das Wort „Technik“ je fällt.

Die bulgarische Alltagssprache ist voll von solchen Umdeutungen. Sie sind über Generationen geschliffen worden, oft in schweren Zeiten, und sie tragen eine besondere Kraft: Sie nehmen

nichts weg, sie fügen etwas hinzu – eine zweite, größere Bedeutung. Hier eine kleine Auswahl, mit der ich aufgewachsen bin:

Bulgarische Weisheit	Welche Bedeutung sie öffnet
„Всяко зло за добро.“ – Jedes Uebel ist für etwas Gutes da.	Bedeutungsreframing: das Schwere trägt einen Sinn in sich.
„Всяко чудо за три дни.“ – Jedes Wunder währt nur drei Tage.	Zeit-Reframe: auch das Heftige geht vorüber.
„Не всичко, що блести, е злато.“ – Es ist nicht alles was glänzt Gold.	Bedeutungsreframe: Schein und wahren Wert unterscheiden.
„Дървото се превива, докато е младо.“ – Den Baum biegt man, solange er jung ist.	Kontextreframe: Prägung und der richtige Zeitpunkt dafür.
„Гладна мечка хоро не играе.“ – Ein hungriger Bär tanzt keinen Reigen/Horo.	Kontextreframe: erst das Bedürfnis, dann das Verhalten.
„По-добре късно, отколкото никога.“ – Besser spät als nie.	Zeit-Reframe: der Anfang ist nie zu spät.
„Капка по капка – вир става.“ – Tropfen für Tropfen wird ein Teich.	Reframe der kleinen Schritte: Geduld wird zu Größe.
„Който търси, намира.“ – Wer sucht, der findet.	Möglichkeits- und Ressourcenreframe.
„Каквото повикало, такова се обадило.“ – Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus.	Konsequenz-Reframe: die Wirkung folgt der Haltung.
„Каквото било, било.“ – Was gewesen ist, ist gewesen.	Reframe als Annahme und Abschluss.
„Бог дава, ама в кошара не вкарва.“ – Gott gibt, treibt aber nicht in den Stall.	Reframe vom Schicksal zur Eigenverantwortung.

Diese Sätze sind keine bloßen Sprüche. Sie sind kleine Bedeutungsfenster, durch die man eine Situation auf einmal anders sehen kann. Genau das nennt NLP Reframing – und meine Familie nannte es einfach: Leben und lernen.

Und Deutschland? Derselbe Schatz in eigener Sprache

Es wäre falsch, diese Gabe allein dem Bulgarischen zuzuschreiben. Deutschland reicht mir denselben Reichtum – in seiner eigenen, ebenso wertvollen Sprache. „Jedes Medallie hat zwei Seiten“ ist ein vollendetes Bedeutungsreframing. „Aus Schaden wird man klug“ verwandelt einen Verlust in Lernen. „Wo ein Wille ist, ist ein Weg“ öffnet Möglichkeiten, wo eben noch eine Wand stand. „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“ nimmt dem Scheitern seine Schärfe. Zwei Kulturen, zwei Klangfarben, dieselbe Weisheit. Ich musste mich nie zwischen ihnen entscheiden – ich darf aus beiden schöpfen.

Die Schattenseite – wenn der Trost zu schnell kommt

Und doch wäre es zu einfach, jede Familienweisheit nur zu feiern. Reframing ist mächtig – und gerade deshalb braucht es Achtsamkeit. Dieselbe Umdeutung, die im richtigen Moment heilt, kann im falschen Moment verletzen. „Alles ist für etwas gut“ tröstet, wenn der Schmerz schon gefühlt werden durfte. Fällt der Satz aber zu früh, überschreibt er das Gefühl, bevor es überhaupt da sein durfte. Dann wird Trauer wegspiritualisiert, Wut nicht ernst genommen, eine echte Ungerechtigkeit vorschnell schöngeredet. Aus einer Ressource wird unbemerkt ein Deckel.

Das Schöne ist: Die alte Weisheit kennt diese Gefahr längst. „Гладна мечка хоро не играе“ – ein hungriger Bär tanzt keinen Reigen/Horo. Erst das Bedürfnis, dann das Verhalten. Übersetzt ins Coaching heißt das genau, was sauberes NLP lehrt: erst Rapport, erst pacen, erst den Zustand würdigen – und dann erst eine neue Bedeutung anbieten. Nicht „Ist doch für etwas gut“, sondern zuerst: „Das war wirklich schwer.“ Dann: „Kein Wunder, dass dich das trifft.“ Und erst dann, behutsam: „Und vielleicht entsteht daraus später etwas, das du heute noch nicht sehen kannst.“

Genau hier zeigt sich, warum ich NLP so schätze. Es liefert nicht nur die Umdeutung, sondern auch die Ökologie dazu – die ehrliche Frage, ob ein Reframe in diesem Moment wirklich dient. Die bulgarische Großmutter spürte das mit dem Bauch. NLP macht es überprüfbar und lehrbar. Beides zusammen, das Gespür und das Handwerk, ergibt erst wirklich gute Arbeit. Erst fühlen, dann deuten. Erst halten, dann öffnen.

Drei Generationen, eine Sprache

Wenn ich heute mit Menschen arbeite, sitzen drei Frauen mit am Tisch: meine Großmutter, die es lebte, meine Mutter, die es weitergab, und ich, die es nun benennen, verstehen und bewusst einsetzen darf. NLP hat diese Linie nicht ersetzt – es hat ihr eine Brücke gebaut, über die ich die Weisheit meiner Familie in einen Seminarraum tragen kann, ohne dass sie unterwegs verloren geht.

Vielleicht ist das der schönste Gedanke, den ich aus all dem mitnehme: Ich muss mich nicht entscheiden – nicht zwischen Bulgarien und Deutschland, nicht zwischen Herkunft und Methode, nicht zwischen Gefühl und Modell. Die gelebte Weisheit meiner Großmutter und das präzise Handwerk NLP sprechen dieselbe Sprache. Und wenn ich beides verbinde, gebe ich etwas weiter, das größer ist als jeder einzelne Satz: die Fähigkeit, dem Leben immer wieder eine gute Bedeutung zu geben.

Neda Hundertmark ist angehende Trainerin, Mentorin und NLPlerin mit deutsch-bulgarischen Wurzeln. Ihre Arbeit verbindet die gelebte Weisheit ihrer Herkunft mit dem präzisen Handwerk des NLP. ·