

Wie die Arbeit zur Freizeit wird

Hermann K.J. Fritsche erzählt von seinen vielfältigen Interessen

Hermann K.J. Fritsche, ein vielseitig interessierter Mann, der immer tätig ist und dabei sehr gerne mit Menschen arbeitet.

von Julia Gstöhl

Herr Fritsche, Sie sind NLP-Trainer am BZB in Buchs. Was genau ist NLP?

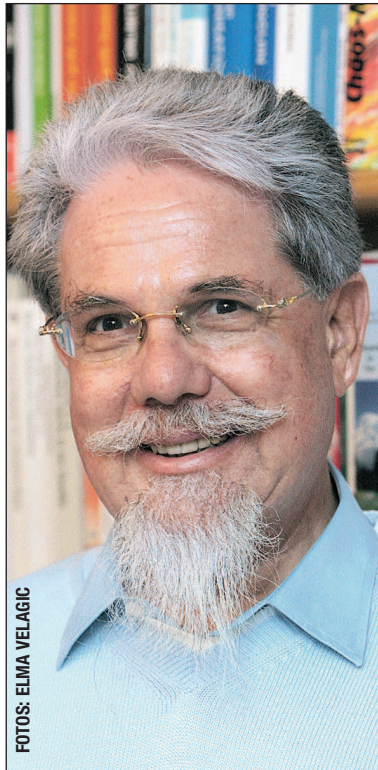
Hermann K.J. Fritsche: NLP, Neurolinguistisches Programmieren, ist ein modernes Kommunikationsmodell. Abgeleitet wird NLP aus Beobachtungen von besonders erfolgreichen Personen. Die Grundidee von Richard Bandler, dem Entwickler des NLP, war, dass etwas Interessantes dahinterstecken muss, wenn es in einem therapeutischen Gespräch möglich ist, jemandem in kürzester Zeit seine Ängste zu nehmen. Aus dieser Idee ist ein ganzes System entstanden. NLP hilft, aggressionsfrei auf den anderen einzugehen, ihn zu verstehen und seine Werte zu schätzen. So habe ich vor ein paar Jahren angefangen, im BZB Kurse als NLP-Trainer anzubieten.

Welche Ausbildungsmöglichkeiten gibt es?

Es gibt zwei Stufen. Praktiker (Practitioner), wobei während 18 Tagen im Bereich Persönlichkeitsbildung, Mentaltechniken etc. gearbeitet wird, und den 21-tägigen Meisterkurs (Master), wo man das Ganze weiterführt und ausbaut. Schlussendlich kann man die Ausbildung zum Trainer machen, wobei man an der Methodik und Didaktik feilt.

Was sind die Voraussetzungen dafür?

Es ist wichtig, dass man bereit ist, sein Verhalten, seine Gefühle und Ängste zu beherrschen. Damit beschäftigt man sich im ersten Kurs. Jeder, der die Motivation mitbringt, kann von der Ausbildung profitieren. Im gleichen Kurs sind vom umgelernten Handwerker bis zum Akademiker alle vertreten – das spielt keine Rolle. NLP ist überall anwendbar.



FOTOS: ELMA VELAGIC

Hermann K.J. Fritsche: «Ich bin immer irgendwie tätig.»

Zusätzlich sind Sie Hypnosetherapeut. Gibt es einen Zusammenhang zum NLP?

Ich bin Mitglied der Milton Erickson Gesellschaft. Erickson ist ein Modell des NLP. Er hat das NLP am meisten beeinflusst und die Hypnose und systemische Therapie begründet. Als Hypnosetherapeut hilft man dem Klienten, durch das Zuhören einen Lernprozess zu beginnen. Dabei ist die Art und Weise, wie jemand etwas erzählt, ein Teil seines Problems. Wenn ich es schaffe, dass jemand irgendwann anders darüber spricht, so verändert sich auch gleichzeitig das Gefühl zum Problem. Schlussendlich wandelt sich das Problem zu einer Aufgabe um.

Unter Hypnose verstehen viele, «nicht mehr Herr über sich selbst» zu sein. Stimmt das?

Hypnose heisst nichts anderes als dass die betroffene Person sich auf etwas konzentriert. Immer wenn man konzentriert ist, ist man

automatisch in einem hypnotischen Zustand, d. h. man fokussiert seine Aufmerksamkeit auf etwas. Dabei ist es möglich, die Aufmerksamkeit vom Problem wegzulenken. Wenn man zum Beispiel zum Zahnarzt muss, um ein Loch zu flicken, denkt man nur an das Bohrergeräusch und den Schmerz. Lenkt man jedoch seine Aufmerksamkeit auf etwas anderes, indem man sich vorstellt, wie man gerade mit einem Motorboot (imitiert das Bohrergeräusch) über den See donnert, ist man so abgelenkt, dass der Schmerz nicht mehr zu spüren ist.

Gibt es aktuelle Projekte, an denen Sie zurzeit arbeiten?

Ein neues Projekt, das sich gerade im Aufbau befindet, ist die «Gedankenschmiede». Dabei suche ich ältere Leute, die Lust haben, aktuelle Themen aus verschiedensten Blickwinkeln zu betrachten. Wir würden dabei die verschiedenen Sichtweisen publizieren, damit der Leser für sich entscheiden kann, welche für ihn passend ist. Bei allem, was ich mache, geht es eigentlich immer ums Gleiche. Mein Anliegen: Wie kann man dazu beitragen, in einer so unterschiedlichen Welt möglichst aggressionsfrei miteinander umzugehen?

Sie scheinen ein vielbeschäftigter Mann zu sein. Bleibt noch Zeit für Hobbys?

Ich habe eigentlich ein Leben lang nie zwischen Hobby und Arbeit unterschieden – auch in den Tagen nie einen Unterschied gesehen. Ob Sonntag oder Montag, war für mich schon als Jugendlicher dasselbe. Vor Kurzem habe ich jedoch wieder mit dem Geigespielen angefangen. Ich bin einfach immer tätig. Ich lese sehr gerne Belletristik und französische Philosophie, denn die geistige Tätigkeit gehört bei mir dazu. Leidenschaftlich gerne gehe ich auch mit meiner Frau Imelda auf lange Bergwanderungen. Wann immer es möglich ist, sind wir auch auf Reisen. Dabei interessieren uns die verschiedenen Landschaften und archaische Ausgrabungen.

Sie sprechen fünf Sprachen. Woher kommt diese Leidenschaft?

Das hat früh angefangen. Ich komme aus einem «schöngestigen» Haus, wie man früher sagte. Wir waren sehr kulturorientiert. Meine Mutter war Coloratursopranistin und Lehrerin von Maria Stader, einer damals sehr berühmten Sängerin. Ich bin somit mit Musik und Sprache gross geworden. Als Primarschüler habe ich Sprachtechnik (Bühnendeutsch) gelernt. Aufgewachsen bin ich in einem Matriarchat. Das heisst, meine Grossmutter war die Chefin. Sie war eine sehr eindrückliche Person, denn egal was passiert ist, sie hat ihr Leben lang weder ein lautes noch ein hässliches Wort in den Mund genommen. So bin ich im Bewusstsein, dass man mit der Sprache sorgsam umgehen muss, aufgewachsen. Die Leidenschaft zu Fremdsprachen kommt daher, weil ich gesehen habe, dass jede Sprache den Körper anders organisiert. Mir war klar, ich brauche die Sprache, um meine Welt zu organisieren. Die Dinge an sich haben keine Bedeutung, erst durch die Sprache geben wir ihnen eine. Das hat mich immer schon zum Staunen gebracht.

«Die Leidenschaft zur Sprache war immer schon da»

FACTBOX

Hermann K.J. Fritsche, Jahrgang 1943, ist seit 35 Jahren «erfolgreich verheiratet». Er war bis 1989 im Fernen und Mittleren Osten interkulturell beratend tätig. Ab 1989 entwickelte er kulturell-didaktische Projekte. Seine Bearbeitung des Oratoriums «Das Unauffhörliche» von Paul Hindemith mit Texten von Gottfried Benn wurde in Schaan uraufgeführt. Der von ihm konzipierte «Sprachkurs Musik» wurde als Serie über Radio Gonzen/Rheintal ausgestrahlt. Für seinen Freund, den bekannten Schauspieler Hans-Peter Minetti, hat er die dramatische Collage «Zarathustra» geschrieben. Seine «Kaderseminare» sind eine NLP-Anwendung für Führungskräfte, wie auch die interkulturellen Seminare in Arabien. Hermann Fritsche ist cert. Trainer NLP, Dipl. Hypnosetherapeut und ausgebildet in verschiedenen Therapie-Richtungen. Als systemischer Coach führt er auch Einzeltherapien durch.