

Michael Begelspacher

NLP und Hypnose

Sprache als Heilmittel

Wenn manche Menschen das Wort „Psychologie“ oder „Psychotherapie“ hören, glauben sie, man muss „verrückt“ sein, um zur Behandlung zu gehen bzw. um sie in Anspruch nehmen zu müssen. Das ist teilweise richtig. Doch was bedeutet „verrückt“ im wahrsten Sinne des Wortes? Wenn wir das herausfinden, können wir es doch auch wieder gerade rücken. Es gibt viele Menschen, die der Meinung sind, sie könnten das, sie bräuchten dafür niemanden.

Ich frage diese Menschen immer, was sie denn tun, wenn im Auto eine Kontrollleuchte leuchtet, die sie nicht zuordnen können. Die Antwort lautet meist: „Ich frage jemanden, der sich auskennt oder sehe in der Bedienungsanleitung nach.“ Das gleiche gilt für Videorekorder, Waschmaschine, Trockner, CD-Player, Fernseher, Computer usw. Dafür gibt es die Bedienungsanleitungen.

Wo ist aber die Bedienungsanleitung, wenn bei einem Menschen eine „Kontrollleuchte“ aufleuchtet, er z. B. Kopfschmerzen, nicht definierbare Gefühle oder Gedanken, Krankheiten etc. hat? Wo kann dann nachgesehen werden, was es bedeutet? Wenn es also keine Bedienungsanleitung zum Nachlesen gibt, erlernen wir die Lösung selbst oder fragen jemanden, der sich damit auskennt?

Nun will nicht jeder Psychologie studieren, um sich helfen zu können. Abgesehen davon ist ein Psychologiestudium nicht zur Selbsttherapie gedacht und auch nicht dementsprechend aufgebaut.

Leider ist es auch nicht möglich, ein Problem, das erst einmal „nur“ im Kopf verstanden wird, auch vom Kopf her zu lösen. Schon Einstein hat entdeckt, dass man ein Problem nie auf der Ebene lösen kann, auf der es entstanden ist. Es besteht dann eine gewisse „Betriebs-Blindheit“.

Durch die Idee nämlich, das Problem im Kopf oder mit dem Verstand lösen zu wollen, entsteht ein zusätzliches Problem, nämlich der Kopf:

Probleme entstehen meistens unbewusst im Kopf und werden durch diesen auch aufrechterhalten.

So wird sich ein Kind, das seitens der Eltern - bedingt durch deren Berufstätigkeit - zu wenig Aufmerksamkeit bekommt, nicht sagen: Meine Eltern tun dies, weil sie keine andere Möglichkeit haben und Geld verdienen müssen, auch für mich, damit es mir gut geht.

Nein, das Kind fühlt sich einsam und vernachlässigt, bezieht es eventuell auf sich und meint, seine Eltern mögen es nicht.

Was wiederum zur Folge hat, dass das Kind, um dies nicht fühlen zu müssen, permanent um Aufmerksamkeit ringt und kämpft.

Dieses Muster oder auch Programm entsteht aus einer positiven Absicht heraus, die dem Kind helfen möchte, sich besser bzw. angenommen und geliebt zu fühlen. Und dieses Muster / Programm läuft ab sofort und ein Leben lang, sofern es nicht entdeckt und verändert oder „umprogrammiert“ wird.

Hier setzt NLP¹ an:

Ein erfahrener NLP-Therapeut / Berater kann die gelernten Programme, die im Kopf ablaufen, an Hand der Sprache erkennen, sie dann mit dem Klienten zusammen anschauen und verändern.

Eine Aussage wie z. B.: „Ich glaube, ich kann das nicht, dazu muss man intelligenter sein“ zeigt dem NLP-Therapeuten / Berater auf, dass sein/e Klient/in glaubt, er/sie könne etwas nicht, weil er/sie nicht intelligent genug sei und sich auf Grund dessen vielleicht auch nicht für liebenswert hält. Eine solche Aussage nennt man einen Glaubenssatz.

Doch wie kommen solche Glaubenssätze zustande?

Es könnte sein, dass die Eltern bzw. die Bezugspersonen dem Kind erzählten, es sei dumm oder nicht intelligent genug. Es könnte auch sein, sie behandelten es so, als wäre es dumm, sie müssen es nicht explizit gesagt haben.

Es kann aber auch sein, dass sie besonders liebevoll und fürsorglich waren, indem sie dem Kind alles abnahmen. Wollte es sich mit dem Messer etwas abschneiden, sagten sie: „Ich mache das, du könntest dich verletzen.“ Beim Versuch, eine Flasche zu öffnen: „Das ist zu schwer, ich helfe dir.“

¹ Zur Begriffsdefinition NLP: N steht für Neuro, für unser Gehirn. L steht für Linguistik, für unsere Sprache, P steht für Programmieren, damit sind unsere oben beschriebenen Programme gemeint.

MICHAEL BEGELSPACHER



beschäftigt sich seit 1986 mit NLP und Hypnose. Er arbeitet in diesem Bereich seit 1989 mit Menschen und bildet in diesen Bereichen seit 1993 aus. Er ist NLP- Lehrtrainer des DVNLP. Im therapeutischen Bereich hat er davor Ausbildungen wie z. B. Traditionelle Chinesische Medizin, Shiatsu, Tai Chi, Qi Gong und verschiedene Meditationsformen gelernt.

Beim Einschenken: „Gib her, bevor du etwas verschüttetest, schenke ich dir lieber ein.“

Irgendwann wird das Kind eventuell glauben, es sei unfähig oder zu dumm, obwohl es die Eltern nur gut gemeint haben. Es wird die Welt ab sofort mit den Augen eines Dummen betrachten. Um sich aber nicht dumm fühlen zu müssen, wird es sich automatisch von Dingen, die es (vermeintlich) nicht kann, fernhalten, oder aber es verkehrt sich ins Gegenteil und versucht permanent, das Gegenteil zu beweisen.

Wird das Kind erwachsen und zieht von zu Hause aus, wird es beim Auszug auch seine Glaubenssätze mitnehmen. Es geht auch nicht anders. Die Eltern können nicht sagen: „Das, was du da im Koffer hast, gehört wirklich dir, das darfst du auch mitnehmen. Das, was du allerdings an Glaubenssätzen und Mustern im Kopf hast, bleibt hier. Die hast Du nur hier zum „Überleben“ gebraucht. Da Du jetzt aber ausziehst und nicht mehr ständig mit uns lebst, brauchst du diese nicht mehr.“

Selbst wenn es möglich wäre, wäre es wenig sinnvoll, alles Gelernte zurück zu lassen. Wir wären leer und müssten hoffen, dass wir nicht gezwungen sein werden, neue, uns noch stärker behindernde Glaubenssätze zu kreieren.

Das hat zur Konsequenz, dass wir, wenn wir bspw. glauben, nicht liebenswert zu

sein, uns – um dem Glaubenssatz treu zu bleiben – nicht mit sehr liebevollen Menschen umgeben. Wir kennen keinen liebevollen Umgang, da wir uns selbst wenig liebevoll kennen.

Wir wissen nicht, was die anderen, die uns Liebe angedeihen lassen, tun, sagen oder wollen. Im Gegenteil: Es kommt uns eher komisch vor und macht uns vielleicht auch misstrauisch. So kann es passieren, dass wir eher nach der Falle suchen, wenn jemand sagt: „Du bist nett oder lieb usw.“ Wir denken vielleicht auch ‚Was will der von mir?‘ oder ‚Der kann doch nicht mich meinen!‘. Möglich ist auch, dass wir ein Kompliment nicht annehmen und genießen können, sondern es gleich zurückgeben, um uns von dem „komischen“ Gefühl zu befreien.

Nun, alle Menschen funktionieren und lernen so: Wir wollen Schmerzen vermeiden, physisch wie psychisch. Und wenn uns die Aussagen oder Verhaltensweisen unserer Eltern (oder wer auch immer uns in der Kindheit geprägt hat) verletzen, wollen wir uns dem verständlicherweise entziehen.²

Falsch gemacht werden kann nur das, was zuvor richtig gelernt wurde

Kindererziehung hat wahrscheinlich kaum jemand richtig gelernt. Wir können nur weiter geben, was uns die Erfahrung gelehrt hat, das, von dem wir denken, es sei richtig. Funktioniert dies aber nicht oder entstehen Probleme, sollten wir lernen, wie man sie durchschaut und verändert.

Dafür ist NLP unter anderem hervorragend geeignet³:

NLP ermöglicht nicht nur, Glaubenssätze zu identifizieren und aufzulösen, sondern auch unsere erlernten Überlebens-Strategien zu durchschauen und zu verändern.

Eine solche Strategie entwickeln wir bspw. dann, wenn wir in der Kindheit „gelernt“ haben, wir seien dumm oder nicht liebenswert. Wir werden immer versuchen, uns diesem Gefühl zu entziehen. Also versuchen wir alles, um intelligent oder liebenswert zu wirken: Wir strengen uns in der Schule besonders an, versuchen für andere besonders ‚bequem‘ zu sein, tun eben alles, um nicht negativ, blöde oder ‚unbequem‘ aufzufallen. Es treibt uns das negative Gefühl, dumm oder nicht liebenswert zu sein,

2 Um Missverständnissen vorzubeugen: Eltern machen immer das Beste, nämlich das, was sie gelernt haben. Es geht nie darum, einen Schuldigen zu suchen!

3 Einen großen Einsatzbereich findet NLP neben dem angeführten Beispiel auch bei traumatischen Zuständen, Phobien, Lernblockaden, Legasthenie, Allergien uvm. Es hilft bei der Definition von Zielen, beim Verstehen seiner Vergangenheit und bei der Veränderung von immer wiederkehrenden behindernden Verhaltensweisen.

an, wir versuchen permanent uns zu beweisen. Das ist nicht nur anstrengend, sondern meist auch aussichtslos. Die Strategie, die uns ein besseres Gefühl vermitteln soll, geht nicht auf. Das Leben wird leichter, wenn es uns gelingt, diese Strategie – mit Hilfe von NLP – zu verändern.

NLP und Hypnose

Wende ich zusätzlich Hypnose (Hypnose = Trance) an, entsteht eine äußerst effiziente und „schnelle“ Therapieform. Mittels der Hypnose kann ich dem Klienten helfen, an tiefere Schichten seiner Persönlichkeit zu kommen, um Dinge aufzudecken, die außerhalb des Bewusstseins liegen.

Hierfür eignet sich am besten die Hypnose bzw. Hypnosetherapie nach Milton Erickson:

Die Einfühlsamkeit dieser Methode liegt begründet in ihrer besonderen Art der Sprache und vor allem darin, dass sie davon ausgeht, dass jeder Mensch in seiner ureigenen Welt immer Recht hat und es dem Therapeuten obliegt, ihn in seiner Welt abzuholen.

Mit Sprache ist vorwiegend die Sprache zur Nutzung der Tranceeinleitung gemeint.

Der Klient erhält im Gegensatz zur klassischen Hypnose keine Anweisungen wie bspw. „Sie werden jetzt Ihre Augen schließen und immer mehr und mehr entspannen!“, sondern durch die erlaubende (permissive) Sprache bekommt der Klient Angebote wie: „Und während Sie vielleicht noch ein wenig auf Ihre Atmung achten, wie sie kommt und geht, können Sie Ihren Augen und Ihrem Körper erlauben, sich immer mehr und mehr zu entspannen.“ Dadurch hat der Klient mehr Wahlmöglichkeiten, und es entstehen keine Widerstände. Denn manche Menschen sind der Meinung, Hypnose bedeute Kontrollverlust, d. h., der Hypnotiseur kontrolliert den Klienten, und dieser kann nichts verhindern. Dem ist bei der Hypnosetherapie nicht so. Im Gegenteil: Der Klient muss Motivation und Eigenverantwortung mitbringen. Beide Parteien, sowohl Therapeut / Berater als auch Patient / Klient, sind gleich wichtig und arbeiten zusammen.

Nie kommt es zu Geschehnissen, die der Klient nicht weiß oder die zuvor nicht abgesprochen waren:

Letztendlich erhält der Klient erst in der Trance das Verständnis: Er versteht dann seine unbewussten Prozesse, die unterhalb seiner Bewusstseinschwelle ablaufen und sein Leben bestimmen. Er weiß während und auch nach der Hypnosearbeit immer, was geschieht bzw. geschehen ist.

Unsere Sprache als Waffe

Unsere Sprache zu verstehen, sie gezielter und bewusster einzusetzen, können wir durch NLP und Hypnose lernen. Im Bereich

Sprache wird auf Grund von Unwissenheit sehr viel „falsch“ gemacht.

Gerade im therapeutischen Bereich können oft auch gut gemeinte Aussagen oder Diagnosen zum Verhängnis werden:

Hört bspw. ein Kopfschmerzpatient den Arzt oder einen anderen Behandler sagen, es müsse erst einmal eine Röntgenaufnahme gemacht werden, es könne schließlich auch ein Tumor vorliegen und lässt ihn anschließend damit alleine, so kann es durchaus sein, dass der Patient, sofern dieser labil veranlagt ist, in den Stunden, bis ein Ergebnis vorliegt, die sprichwörtliche Hölle durchläuft. Er sieht sich womöglich unheilbar krank, dem Tode geweiht.

Der Patient erfährt ein Trauma, welches nicht von Nöten ist, was nicht sein dürfte. Er geht aber mit dem schlechten Gefühl und den negativen Bildern nach Hause, selbst wenn glücklicherweise nichts gefunden wurde. Er wird wahrscheinlich bei jedem Kopfschmerz aufs Neue damit konfrontiert werden. Diese und noch viel leichtsinnigere Aussagen werden sicherlich nie in böser Absicht getätigt, ändern jedoch nichts am Resultat.

Auch im privaten Bereich gehen wir oft leichtsinnig mit Aussagen um:

Der Satz „Du siehst aber gar nicht gut aus, geht's dir nicht gut? Kann ich dir helfen?“ ist mit Sicherheit niemals böse gemeint. Der so Angesprochene jedoch muss damit klar kommen, eventuell überprüfen, was damit gemeint ist, was er wohl ausstrahlt. Unter Umständen fühlt er sich danach so verunsichert, dass er sich wirklich schlecht fühlt. Dann ist das Ziel der besorgten und lieb gemeinten Frage ins Gegenteil umgeschlagen.

Wir sprechen den ganzen Tag mit Menschen und wissen oft nicht, was wir damit anrichten können oder vielleicht schon angerichtet haben. Zusammen mit der Kontaktaufnahme – nicht nur im therapeutischen Bereich – gehört der Sprachgebrauch zu den ersten Dingen, die im NLP und in der Hypnosetherapie erlernt werden. Großen Wert wird nicht nur auf das Verständnis der Welt der Anderen, sondern auch auf das Verständnis unserer eigenen Welt gelegt.

Kombinationsmöglichkeiten im therapeutischen Bereich

NLP und Hypnose lassen sich sehr gut mit anderen Therapieformen wie bspw. Kinesiologie oder Gestalttherapie kombinieren. Hier gibt es kaum Grenzen: So könnte nach abgeschlossener NLP-Arbeit über einen Muskeltest sehr gut das Unbewusste abgefragt werden, ob vielleicht etwas übersehen wurde bzw. wo noch „nachgebessert“ werden sollte.

Im Bereich der Zahnheilkunde z. B. können dem Patienten beim Zahnarzt durch Hypnose nicht nur die Schmerzen, sondern

auch die Angst genommen werden. Es sind keine Betäubungsmittel nötig. Die Wundheilung nach einer Zahnextraktion erfolgt wesentlich schneller. Man hat davor, während und danach (je nach Patient/in und Schwere) keine Schmerzen. Ebenso kommen oft Menschen zu uns, die seit Jahren wegen nächtlichen Zähneknirschens eine Beißschiene tragen müssen. Möglich ist auch, dass Patienten auf Grund ihrer nicht genau lokalisierten Schmerzen Zähne gezogen bekamen und sich danach nichts verändert hatte. Hier wäre die Ursache im Unbewussten zu suchen, da signalisiert wird, dass der Mensch Probleme, die tagsüber nicht bewältigt werden können, nachts verarbeitet, „die Zähne zusammen beißt“ und sich durchkämpft.

Fazit

Abschließend kann gesagt werden, dass NLP und Hypnose sehr effiziente und effektive Therapie- und / oder Beratungsverfahren bieten, die sich in Therapeutenkreisen auch als Ultrakurzzeittherapieverfahren einen Namen gemacht haben.



Anschrift des Autors:

Michael Begenspacher
Institut für NLP und Hypnose e.V.
Hasemannstr. 15

79117 Freiburg

Tel. 0761-7070280

Fax 0761-7070288

info@institut-fuer-
nlp-und-hypnose.de

www.institut-fuer-
nlp-und-hypnose.de