



Buchauszug aus

NLP und Gesundheit, Ian McDermott
& Joseph O'Connor

Die offenen Geheimnisse der
Gesunden; Kapitel 6

VAK-Verlag, Freiburg i.B., ISBN 3-932098-13-7

Das Immunsystem – unsere physiologische Identität

Wie regeneriert der Körper sich selbst? Wie bewirken Überzeugungen und Erwartungen medizinische Wunder? Wie stören Zustände wie Einsamkeit, Feindseligkeit und Depression unsere Gesundheit? Wie können positive Erregungszustände wie Liebe und Leidenschaft heilend wirken? Die Medizin sucht nach Erklärungen, wie diese Erscheinungen funktionieren.

Körper und Seele sind ein System. Diese Erfahrung machen wir ständig. Wir erfahren es zum Beispiel, wenn wir uns den Geschmack guten Essens vorstellen und der Speichelfluss dadurch angeregt wird. Wir erfahren es ebenfalls, wenn wir uns ein Unglück vorstellen und die bekannten Wellenbewegungen in der Magengegend spüren. Deutlich wird dies auch, wenn unser Körper auf sexuelle Phantasien reagiert. Oder wenn wir an die Menschen denken, die wir lieben, und unser Herz dann schneller schlägt, und wir fühlen, dass wir lieben und geliebt werden. Irgendwie werden aus unseren Gedanken Gefühle. Denken führt zum Handeln, und es spielt dabei keine Rolle, ob der Gedanke mit der Realität verankert ist oder nicht. Jeder von uns hat in seinem Leben wahrscheinlich schon einmal lähmende Angst gefühlt und musste dann feststellen, dass er "nur" geträumt hat.

Ein feines Netz knüpfen

Unsere Gedanken haben physikalische Auswirkungen auf unsere wichtigsten Organe, und zwar über drei Systeme:

- das autonome Nervensystem
- das endokrine System
- das Immunsystem.

Das **autonome Nervensystem** zieht sich wie ein hauchdünnes Netz durch unseren gesamten Körper. Es besteht aus zwei Untersystemen, einem, das uns anregt, und einem, das uns entspannt. Der anregende Teil ist das sympathische Nervensystem. Es versetzt uns in Bereitschaft, einer Herausforderung oder einer Gefahr angemessen zu begegnen. An den Nervenenden werden Neurotransmitter gebildet, die die Nebennieren anregen, die wichtigen Hormone Norepinephrin und Epinephrin abzusondern. Diese Hormone beschleunigen den Herzschlag und die Atmung und beeinflussen über die Bildung von Magensäure unsere Verdauung. Angstgefühle in der Magengegend entstehen durch das parasympathische Nervensystem.

Das sympathische System ist der Schalter für "Ein", das parasympathische für "Aus". Die parasympathischen Nervenenden bilden noch andere Neurotransmitter, die unseren Pulsschlag und unsere Atmung verlangsamen. Parasympathische Reaktionen sind Ruhe,

Entspannung und schliesslich Schlaf. Wenn wir uns hinsetzen, Musik hören und ins Träumen kommen, entspannt sich unser Körper mittels des parasympathischen Systems.

Eng verbunden mit dem autonomen Nervensystem ist das **endokrine System**. Es besteht aus einer Reihe von Organen, die Hormone bilden. Hormone sind Substanzen, die unser Wachstum, unseren Aktivitätsgrad und unsere Sexualität bestimmen. Das endokrine System überträgt unsere Gedanken in tatsächliche Körpergefühle und Handlungen. Es sondert auch die Hormone Endorphin und Enkephalin ab. Diese scheinen unsere Reaktionen auf Stress und Schmerzen zu dämpfen und beeinflussen unsere Stimmungen und unseren Appetit sowie einige Vorgänge bezüglich der Lern- und Erinnerungsfähigkeit. Die Hirnanhangsdrüse an der Gehirnbasis ist das Schaltzentrum des gesamten endokrinen Systems. Unsere Nebennieren, die sich oberhalb der Nieren befinden, sondern Hormone ab, die als kortikoid bezeichnet werden; viele dieser Hormone haben dieselbe Funktion wie das sympathische Nervensystem und versetzen unseren Körper in Aktionsbereitschaft.

Das **Immunsystem** ist das drittichtigste System, das sich auf unseren Körper auswirkt. Seine Aufgabe besteht darin, uns gesund zu erhalten, indem es uns von aussen vor Antigenen, wie Bakterien und Viren, und von innen vor Antigenen, wie zum Beispiel Tumorzellen schützt. Das autonome Nervensystem (einschließlich des Gehirns), das endokrine System und das Immunsystem sind miteinander verflochten. Sie sind wie drei Quellen mit jeweils andersfarbigem Wasser, die in denselben Fluss münden, und nicht wie drei verschiedene Flüsse. Manchmal erkennen wir den reinen Farbton eines einzelnen Systems - insgesamt sind sie jedoch untrennbar miteinander verbunden.

Die drei Systeme tauschen Informationen über Neurotransmitter aus. Neurotransmitter bestehen aus Proteinen, den sogenannten Neuropeptiden. Sie funktionieren in der Weise, dass sie genau die richtige chemische Struktur besitzen, um zu einem Rezeptor einer anderen Zelle zu passen, die sich an einer ganz anderen Stelle im Körper befinden kann. Neuropeptide haben eine jeweils spezifische Wirkung. Über 60 verschiedene Neuropeptide sind mittlerweile identifiziert worden, und wir wissen nicht, wie viele es insgesamt gibt.

Das limbische System (der Teil des Gehirns, der für unsere Emotionen zuständig ist), ist die zentrale Stelle für Neuropeptid-Rezeptoren. Das Nervensystem, das Immunsystem und das endokrine System bilden und erhalten Neuropeptide, und in jedem einzelnen Augenblick sind viele Neuropeptide im Körper unterwegs, die darauf warten, sich an bestimmte Rezeptoren zu binden. Die Verbindung zwischen den Neuropeptiden und ihren Rezeptoren bildet die Biochemie der Emotionen.

Die Zellen des Immunsystems haben für alle Neuropeptide die passenden Rezeptoren, und sie können denselben Typus von Neuropeptidhormonen bilden, von denen man früher glaubte, sie kämen nur im Gehirn vor. Das Immunsystem nimmt Gefühle über seine Neuropeptidrezeptoren wahr; über Neurotransmitter sendet es Signale an das Gehirn. Und auf dieselbe Art und Weise beeinflusst das Gehirn das Immunsystem: Das Gehirn überprüft wirksam die Reaktionen des Immunsystems und reagiert entsprechend.

Eine noch direktere und überraschendere Verbindung besteht zwischen dem Immunsystem und dem Gehirn. Einige Zellen des Immunsystems gelangen ins Gehirn und verwandeln sich in Gliazellen, einer Art Verbindungszellen im Gehirn. Immunsystemzellen können auch ein Hormon (ACTH: Adrenokortikotropes Hormon) herstellen, das die Nebennieren anregt.

Das Nervensystem, das endokrine System und das Immunsystem reagieren gemeinsam und übersetzen unsere Gedanken in physiologische Prozesse. Die Wirkung des autonomen Nervensystems und des endokrinen Systems ist häufig offensichtlich und tritt unmittelbar ein. Wenn Sie an jemanden denken, den Sie lieben, schlägt Ihr Herz schneller. Sie erhalten ein unmittelbares Feedback; die Beziehung ist also einfach herzustellen. Nicht so einfach verhält sich dagegen das Immunsystem. Wir erhalten kein unmittelbares Feedback darauf, wie unsere Vorstellung und unsere Gefühle auf das Immunsystem wirken, doch muss auch hier eine Wechselwirkung gegeben sein, weil das Nervensystem und das Immunsystem ihre Nachrichten in derselben Weise mit denselben Neuropeptiden weiterleiten. Diese

Mechanismen ermöglichen, dass das Immunsystem unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen kann und von ihnen beeinflusst wird.

Es scheint, dass unsere Seele und unsere Intelligenz nicht auf die eineinhalb Pfund schwere grauweiße Masse zwischen unseren Ohren (unser Gehirn) beschränkt ist, sondern über den ganzen Körper verteilt ist.

Ein faszinierendes Experiment, das im International Journal of Neuroscience vorgestellt wurde, weist auf die Möglichkeit hin, das Immunsystem durch mentale Bilder zu beeinflussen. Eine Gruppe von Studenten wurde in die Selbsthypnose und in die Technik des Visualisierens eingeführt; außerdem wurden ihnen die speziellen Funktionen bestimmter Zellen des Immunsystems erklärt. Dann dachte sich jede Versuchsperson eigene, individuelle Bilder aus, um das Anhaften dieser Zellen zu unterstützen. Dieser Versuchsteil war wohl durchdacht. Hätten die Wissenschaftler darauf bestanden, dass sich jede Versuchsperson das gleiche vorstellen sollte, hätten sie nur die Auswirkung dieses einen Bildes auf die Immunsystemzellen zeigen können. In der Anwendung des Visualisierens bestehen jedoch grosse Unterschiede.

Nach zwei Wochen wurde anhand von Speichel- und Blutproben, die vor und nach Durchführung des Experimentes genommen und miteinander verglichen wurden, das Funktionieren der Immunsystemzellen untersucht. Die einzige statistisch bedeutende Veränderung lag in der Fähigkeit der Immunzellen, sich an Fremdkörper zu binden.

Der Schutz einer klaren Selbstwahrnehmung

Das Immunsystem ist sehr komplex, doch seine Funktion lässt sich kurz zusammenfassen: Es ist für unsere Identität auf der physiologischen Ebene zuständig. Wir halten es für sinnvoll, in Grundzügen zu vermitteln, wie das Immunsystem funktioniert; denn dann kann man den wunderbaren und präzisen Schutz, den es uns unser ganzes Lebens hindurch gewährt, schätzen lernen und einige klare mentale Bilder entwickeln. Mit diesen kann man dann arbeiten, um gesund zu bleiben. Wissen ist der Anfang von Wertschätzung und Verständnis sowie von der Möglichkeit, Einfluss zu nehmen.

Das Immunsystem ist ein kompliziertes und, trotz zahlreicher Forschungsarbeiten in jüngster Zeit, im grossen und ganzen noch unbekanntes Feld. Ebenso wie das Gehirn erweist es sich als sehr kompliziert. In der Regel wird es als Tötungsmaschinerie oder als Armee dargestellt, die Keime "abwehrt", Infektionen "bekämpft" und Gesundheitsressourcen "mobilisiert". Diese Metapher ist bis zu einem gewissen Grad recht nützlich. Das Immunsystem tötet tatsächlich "eindringende" Krankheitserreger, doch stellt es weit mehr dar als eine private Armee, die im Blut umherwandert und nach Feinden Ausschau hält. Es funktioniert dadurch, dass es zwischen Selbst und Nichtselbst unterscheiden kann. Es vernichtet alles, was es als Nichtselbst erkennt, zum Beispiel Tumorzellen, Bakterien, Viren und Blutkörper der falschen Blutgruppe nach Transfusionen. Es unternimmt auf physiologischer Ebene, was wir von Kindheit an auf psychologischer Ebene tun, nämlich unser Selbst von anderen abgrenzen. Es liegt nahe, anzunehmen, dass physiologische Gesundheit von einem klaren Gefühl für das eigene Selbst abhängt.

Das Immunsystem wird funktional definiert, das heisst durch das, was es tut. Es lässt sich nicht klar und eindeutig vom übrigen Körper trennen, sondern wird als Teil des Körpers betrachtet.

Das Immunsystem selbst besteht hauptsächlich aus Leukozyten; das sind spezifische Zellen, die vom Blut transportiert werden ("leuko" heisst weiss, und "cyte" bedeutet Zelle). Ein gesunder Erwachsener verfügt über ungefähr eine Billion Leukozyten, das heisst 7000 pro Kubikmillimeter Blut. Diese Zellen übernehmen eine Reihe von unterschiedlichen Aufgaben. Einige regen andere Zellen an, Bakterien und Viren an sich zu binden. Andere markieren die

Bakterien und Viren, die zerstört werden sollen, und wieder andere beenden die Aktion und sind für den Abtransport der zerstörten Keime zuständig.

Das Immunsystem verfügt über zwei Methoden zur Verteidigung des Körpers: Die erste ist die sogenannte zellvermittelte Immunität. Spezialisierte Zellen erkennen, was nicht zum Körper gehört und zerstören es sofort. Die zweite Methode ist die humorale Immunität: Verschiedene spezialisierte Zellen stellen Antikörper her - dies sind grosse Moleküle, die einzig darauf abzielen, spezifische Antigene, wie zum Beispiel Bakterien zu zerstören.

Immunsystem und inneres Gleichgewicht

Im Normalfall weiss das Immunsystem, was es angreifen und was es in Ruhe lassen muss. Zum Beispiel lässt es die vielen im Darm angesiedelten Bakterien wirken, die uns bei der Verdauung der Nahrung helfen. Was geschieht jedoch, wenn es nicht einwandfrei arbeitet? Reagiert das Immunsystem nicht stark genug auf von aussen eindringende Antigene wie Bakterien oder Viren, werden wir krank. Ist die Infektion jedoch sehr stark, wird selbst ein normal funktionierendes Immunsystem nicht mit ihr fertig.

Reagiert andererseits das Immunsystem zu stark auf ein von aussen eindringendes Antigen, entsteht eine Allergie. Hierbei handelt es sich um eine unangemessen starke Reaktion auf eine Substanz, die eigentlich keine Gefahr darstellt. Diese Reaktionsweise kann mit einer sehr empfindlichen oder feindseligen Person verglichen werden, die bei harmlosen Bemerkungen ständig überreagiert. Die Reaktion des Immunsystems ist dann gefährlicher, als das von außen eindringende Antigen.

Reagiert das Immunsystem nicht stark genug auf ein im Körper vorhandenes Antigen, kann beispielsweise Krebs entstehen. Unsere Zellen teilen sich tagtäglich millionenfach, und es ist mehr als wahrscheinlich, dass ständig auch abnormale Zellen und potentielle Krebszellen gebildet werden. Ist das Immunsystem geschwächt, werden die Krebszellen nicht entdeckt und vergrössern sich bis zu einem Stadium, in dem sie nicht mehr unter Kontrolle gehalten werden können.

Unser Immunsystem kann auch versehentlich uns selbst angreifen. Dies zeigt sich dann in einer Autoimmunkrankheit wie etwa bei rheumatoider Arthritis. Hierbei scheint das Immunsystem das gesunde Knorpelgewebe in den Gelenken anzugreifen, was zu Müdigkeit, Muskelsteife und geschwollenen Gelenken, die sich nur unter Schmerzen bewegen lassen, führt.

Der siebte Sinn

Wir haben fünf Sinne, und einige würden sagen, Intuition ist der sechste. Das Immunsystem gehört zu unserem siebten Sinn - dem Gefühl für unser Ich.

Das Immunsystem hat viele Eigenschaften eines Sinnesorgans. Das Auge nimmt Licht wahr, das Ohr Geräusche und das Immunsystem das eigene Selbst. Das Auge reagiert auf Licht. Die Signale von der Netzhaut an der hinteren Augenwand werden an das Gehirn weitergegeben. Das Gehirn dekodiert die Information und projiziert das Bild nach aussen in die Welt: Wir sehen. Das Immunsystem nimmt das eigene Selbst wahr, gibt diese Information über Neurotransmitter weiter an das Gehirn; das Ergebnis ist Gesundheit. Der Sinn für das eigene Selbst ist notwendig, um zu (über)leben. Unsere Augen können wir bewusst schliessen, doch unser Immunsystem können wir nicht absichtlich in seiner Funktion behindern. Im Sprachgebrauch des NLP könnte man sagen: Das Immunsystem ist das

Repräsentationssystem des Ichs. Ein starkes Immunsystem kann als physiologische Entsprechung eines starken Ich-Gefühls angesehen werden.

Alles, was Ihr Ich-Gefühl fördert, stärkt wahrscheinlich auch Ihr Immunsystem. Alles, was Ihr Ich-Gefühl schwächt, schwächt auch Ihr Immunsystem. Im NLP geht es darum, ein starkes Ich-Gefühl aufzubauen, das heisst, sich seiner selbst bewusster zu werden, indem man aufmerksam und neugierig die eigenen Erfahrungen betrachtet, ohne sie dabei zu bewerten. Dadurch, dass Sie sich selbst pacen, sind Sie sich näher, verhalten sich entspannter, intuitiver und kongruenter und sind mit sich im Einklang. Wenn Ihnen bewusst wird, in welchem emotionalen Zustand Sie sich befinden, und Sie sich Hilfsanker setzen, beginnen Sie, die Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge aufzubrechen. Sie sind dann nicht länger ein Opfer der Ereignisse; Sie haben mehr Handlungsalternativen und einen besseren Einfluss auf Situationen und Ereignisse. Sie können sich dann aussuchen, wie Sie sich verhalten wollen, anstatt nur wie ein immer in derselben Weise herausspringendes Schachtelmännchen zu reagieren.

Wenn wir vom Ich-Gefühl sprechen, meinen wir nicht "ich gegen die anderen". Wir werden durch unsere Beziehungen geformt, und unsere sozialen Beziehungen helfen uns dabei, unser Ich-Gefühl zu definieren. Daher kommt alles, was unsere sozialen Kontakte fördert, unserer Gesundheit zugute und umgekehrt. Depressionen, Tod eines uns nahestehenden Menschen, wenige Sozialkontakte und Einsamkeit schwächen unser Ich-Gefühl und machen uns krank. Wenn jemand einen guten Freund oder den Ehepartner verliert, kann es vorkommen, dass er sich fühlt, als ob ein Teil von ihm gestorben sei. Er hat einen Teil seines Ichs verloren.

Es entbehrt nicht einer gewissen Ironie, dass man durch Krankheit gezwungen wird, sich einige Zeit mit sich selbst zu beschäftigen - und zwar unter Umständen, die man sich selbst so nicht ausgesucht hätte. Krankheit ist also weniger ein Zeichen von Schwäche, als vielmehr ein Zeichen für das wiederzufindende Gleichgewicht. Wir sind nie perfekt, sondern wir leben in einem Balanceakt zwischen dem, der wir sind, und dem, der wir werden.

Wenn wir also davon ausgehen, dass das Immunsystem das Repräsentationssystem Ihres Ichs darstellt, können Sie es dadurch stärken, dass Sie sich unter Einsatz Ihrer Sinne Ihrem Körper gegenüber empfindsamer verhalten. Was unser Körper fühlt, ist der Gleichklang des physikalischen Selbst. Dies bedeutet nicht, dass Sie sich zwanghaft mit Ihrem Körper beschäftigen oder zum Hypochonder werden sollen. Es bedeutet, Ihrem Körper gegenüber aufmerksam zu sein und entsprechend den Signalen, die er Ihnen gibt, zu handeln. Manchmal bedeuten diese Signale: "Mach langsamer, du arbeitest zu viel." Krankheit ist die letzte Stufe, wenn die subtilen Signale nicht beachtet wurden. Der Körper sagt: "Na gut, jetzt wollen wir mal sehen, ob du das auch ignorierst."

Sie können sofort damit beginnen, diese Bewusstheit zu entwickeln. Werden Sie sich Ihres Körpers bewusst. Wie sitzen Sie? Welche Teile Ihres Körpers fühlen sich nicht wohl und brauchen Bewegung? Haben Sie Ihren Grundzustand herausgefunden, sind Sie sich Ihres Körpers schon bewusster geworden. Es ist schon komisch, dass wir häufig Zeit darauf verwenden, einige unserer Sinne zu entwickeln, doch den Sinn für unser Selbst, der sich in so hohem Masse auf unsere Gesundheit auswirkt, vernachlässigen.

Allergien: Phobien des Immunsystems

Eine Allergie ist wie eine Phobie des Immunsystems. Leidet jemand zum Beispiel unter einer Spinnenphobie, reagiert er heftig und entgegen aller Vernunft auf den Anblick oder die bloße Vorstellung einer Spinne. Logisches Denken hilft ihm dann nicht. Er weiss, dass die Spinne keine Gefahr darstellt; sie zu berühren, ist für ihn jedoch undenkbar. Bei einer Allergie,

zum Beispiel auf Katzenhaare, Hausstaub oder Gräserpollen, reagiert das Immunsystem in ähnlicher Weise. Diese Substanzen sind an sich keine Bedrohung, aber das Immunsystem macht eine daraus - es irrt sich. Zu den typischen allergischen Symptomen zählen tränende Augen, Niesen, eine laufende Nase, Kurzatmigkeit oder Hautausschlag. Wie Phobien treten Allergien häufig zum ersten Mal in der Kindheit auf, und zwar aufgrund einer schlechten Erfahrung mit dem Allergen. Die Reaktion verfolgt die Betroffenen dann möglicherweise ein ganzes Leben lang.

Asthma ist eine der gefährlichsten Allergierkrankungen. Der Körper reagiert mit Verengung der Bronchien, was zu Atemnot führt. Der Auslöser kann unbedeutend klein, doch die Reaktion sehr heftig, sogar lebensbedrohlich sein. Asthma ist vom medizinischen Standpunkt aus nicht richtig verständlich. Es kann durch viele verschiedene Allergene ausgelöst werden; auch emotionaler Stress spielt eine Rolle. Die Intensität und Häufigkeit der Anfälle ist unterschiedlich, und einige Betroffene haben das Glück, dass die Anfälle im Erwachsenenalter aufhören.

Jorgen und Hanne Lund führten in Dänemark eine wissenschaftliche Untersuchung durch über die psychologischen Aspekte bei Asthma und den Einfluss von NLP darauf. Es gab zwei Gruppen von Patienten. Die eine Gruppe bestand aus 30 Personen, die eine NLPTherapie erhielten, die Vergleichsgruppe aus 16 Personen ohne NLPTherapie. Beiden Gruppen wurde beigebracht, ihre Lungenfunktion zu beobachten und ihre Medikamenteneinnahme selbst darauf einzustellen. Dadurch erhielten Sie das Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben, und sie wurden sich der Überzeugungen, die sie einschränkten, und ihres Einflusses auf die Gesundheit bewusst.

Zu Beginn der Untersuchung waren nicht alle Patienten vom Wert der Therapie überzeugt. Einige gaben auf, andere konzentrierten sich auf die medikamentöse Behandlung. Beiden Gruppen wurde jedoch bewusster, wie sie Stress in Ihrem Umfeld wahrnahmen und darauf reagierten. Sie fingen an, ihre Symptome als Zeichen dafür zu sehen, dass sie unter Stress standen, und dies verstärkte ihr Gefühl, sich unter Kontrolle zu haben.

Nach einem Jahr wiesen beide Gruppen eine stabilere Lungenfunktion auf; bei der Gruppe mit NLP-Therapie liess sich jedoch eine grössere Verbesserung feststellen. Die Lungenkapazität bei erwachsenen Asthmatikern nimmt im allgemeinen ungefähr um 50 ml pro Jahr ab, und das traf auch bei der Kontrollgruppe zu. In der NLP-Experimentgruppe erhöhte sich die Lungenkapazität um das Vierfache, also um 200 ml. Ausserdem waren in der Testgruppe sehr viel weniger Krankenhausaufenthalte und seltener schwere Asthmaanfälle zu verzeichnen.

Allergien werden oft durch Anker ausgelöst. In einem Experiment wies ein Arzt mehrere Kinder ins Krankenhaus ein, die Asthmaanfälle bekamen, wenn sie mit der Luft Hausstaub einatmeten. Die Forscher entnahmen Staub aus den jeweiligen Wohnungen der Kinder und verteilten ihn in den Krankenzimmern, in denen die Kinder lagen. 19 der 20 Kinder zeigten keine Reaktion.

Andererseits gibt es auch Fälle, bei denen das Allergen nicht wirklich vorhanden sein muss. Eine allergische Reaktion kann dann einfach dadurch ausgelöst werden, dass die betreffende Person an das Allergen denkt. Und hier besteht Hoffnung: Wenn wir nämlich das Immunsystem dahingehend beeinflussen können, dass eine allergische Reaktion ohne vorhandenes Allergen eintritt, dann muss es auch möglich sein, es entgegengesetzt zu beeinflussen, um die Allergie zu heilen.

Allergiefrei durch NLP

NLP hat eine Methode zum Umgang mit Allergien entwickelt. Diese Methode kann am erfolgreichsten eingesetzt werden, wenn die betroffene Person auf eine spezifische, leicht zu identifizierende Substanz allergisch ist. Sie wurde von Robert Dilts, Tim Hallborn und Suzi Smith entwickelt .

Zunächst eine Warnung. Allergien können sehr gefährlich sein, sogar lebensbedrohlich. Diese Methoden sind nicht dazu gedacht, die ärztliche Behandlung zu ersetzen, sondern sie können sie unterstützen. Bezweifeln Sie die Wirksamkeit der Methode, lassen Sie sie sein.

Die Allergiebehandlung mit NLP ankert das Immunsystem neu, indem es die Verbindung zwischen dem Reiz (dem Allergen) und der Reaktion (dem Auftreten der Allergie) unterbricht. Die Methode wird im folgenden aus der Sicht des Helfenden beschrieben.

Der erste Schritt besteht darin, Rapport aufzubauen. Erkennen Sie die Erfahrungen, die der andere gemacht hat, an. Sie beide arbeiten zusammen, um die allergische Reaktion zu verändern.

Dann setzen Sie einen Anker, der Mut macht und Sicherheit gibt. Bitten Sie dazu die betreffende Person, an eine angenehme Situation in der Vergangenheit zu denken, in der sie ganz entspannt war. Helfen Sie dem oder der Betroffenen, einen Zustand zu finden, den sie nicht mit dem Auftreten der Allergie in Verbindung bringt.

Können Sie am Gesichtsausdruck und der Atmung Ihres Gegenübers ablesen, dass er oder sie ganz entspannt ist, berühren Sie mit Ihrer Hand leicht seinen oder ihren Arm an einer bestimmten Stelle. Dies ist ein taktile Anker für diesen Zustand der Entspannung. Erklären Sie der betroffenen Person, dass sie bei dieser Berührung immer zum Entspannungszustand zurückkehren soll und versichern Sie ihr, dass sie jederzeit dahin zurückgelangen kann.

Unterbrechen Sie den Zustand, indem Sie die betroffene Person ablenken. Berühren Sie sie jetzt an derselben Stelle am Arm, und beobachten Sie, ob sie in den angenehmen Zustand der Entspannung zurückgelangt. Vergewissern Sie sich, indem Sie nachfragen, ob es ihr gelungen ist. Wiederholen Sie den Vorgang, bis Ihre Berührung sie verlässlich in diesen Entspannungszustand der Person zurückkehren lässt. Jetzt haben Sie den Entspannungszustand an Ihre Berührung geankert und sichergestellt, dass Sie, falls sich der oder die Betroffene während der folgenden Ausführung unwohl fühlt, sie in einen angenehmen, neutralen Zustand zurückführen können. Dies ist der Anker für den "Notausgang".

Als nächstes verschaffen Sie sich - in abgeschwächter Form - einen Eindruck davon, wie sich die allergische Reaktion bemerkbar macht, damit Sie sich die Symptome besser vorstellen können. Fragen Sie den Betroffenen oder die Betroffene, was passiert, wenn er oder sie dem Allergen ausgesetzt ist. Beobachten Sie die Veränderung in seiner oder ihrer Atmung, der Hautfarbe und besonders der Feuchtigkeit der Augen, denn hier finden Sie die ersten Anzeichen einer allergischen Reaktion. Im NLP wird dies "kalibrieren" der Reaktion genannt. Sie kalibrieren den allergischen Zustand, indem Sie genau beobachten, wie er aussieht, so dass Sie den Zustand bei erneutem Auftreten wiedererkennen.

Wenn Sie die allergische Reaktion gesehen haben, unterbrechen Sie den Zustand. Erzählen Sie der betreffenden Person einen Witz, lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes, und fordern Sie sie auf, sich zu bewegen.

In einem nächsten Schritt erklären Sie, welchen Fehler das Immunsystem begeht. Erläutern Sie, dass das Allergen nicht gefährlich ist, dass ihr Immunsystem sie gut schützt, doch in diesem Fall falsch reagiert. Das Immunsystem könnte ihn oder sie auch schützen, wenn es nicht so heftig auf die betreffende Substanz reagierte. Es hat irgendwann diese Reaktion gelernt, jetzt wird es eine neue, angemessenere Reaktionsweise erlernen. Beziehen

Sie sich auf das Allergen mit den Worten "diese Substanz" und sagen Sie nicht "das Allergen". Mit einer neuen Bezeichnung wird sich der Betroffene oder die Betroffene allmählich an eine neue Denkweise gewöhnen. Erzählen Sie über die medizinische Erforschung des Immunsystems, wie komplex es ist, wie wunderbar es arbeitet und wie es aus Erfahrung lernt. Falls möglich, nennen Sie Beispiele von Personen, die ihre Allergien überwunden haben.

Der nächste Schritt braucht etwas Zeit. Worin besteht der sekundäre Nutzen der Allergie? Allergien haben Vorteile. Von ihnen hängt ab, was die Betroffenen essen, wie sie sich im Umgang mit anderen verhalten und wo sie ihren Urlaub verbringen. Allergien können dazu beitragen, bestimmte soziale Situationen zu umgehen. Sie können dazu genutzt werden, Macht auszuüben oder Aufmerksamkeit zu erregen. Eine Allergie auf Zigarettenrauch kann auch dazu dienen, andere am Rauchen zu hindern, ohne sich erst mit vielen Argumenten durchsetzen zu müssen. Die ärztliche Behandlung kann auch als besonderes Ereignis zelebriert werden. Ist die Allergie überwunden, müssen diese Menschen ihr Leben neu strukturieren, Entscheidungen treffen, vielleicht ihre Ernährung ändern und auf andere Art und Weise Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Wenn diese Punkte nicht berücksichtigt und gewürdigt werden, wird die Allergie wahrscheinlich bestehen bleiben.

Stellen Sie abschliessend eine Frage wie diese: "Wenn diese Punkte (Ernährung, bestimmte Verhaltensweisen) zufriedenstellend geklärt werden können und Ihr Leben dadurch bereichert wird, wären Sie dann bereit, diese Allergie aufzugeben?" Achten Sie auf Zweifel in der Stimme Ihres Gegenübers, und gehen Sie nur zum nächsten Schritt über, wenn der oder die Betreffende mit einem deutlichen JA antwortet.

Suchen Sie als nächstes eine Substanz, um das Immunsystem zu rekonditionieren. Bitten Sie die betreffende Person, sich eine Substanz einfallen zu lassen, die dem Allergen ähnlich ist, aber nicht die allergische Reaktion auslöst. Zum Beispiel kann jemand auf Bienenstiche allergisch sein, auf Wespenstiche aber nicht, oder auf Gräserpollen, aber nicht auf andere Blütenpollen. Lassen Sie die Person ganz in die Erinnerung an die für sie harmlose Substanz eintauchen. Beobachten Sie Atem, Augen und Hautfarbe daraufhin, ob sich Anzeichen einer allergischen Reaktion zeigen. Tritt eine Überreaktion auf, suchen Sie eine andere Substanz!

Haben Sie eine geeignete Substanz gefunden und Ihr Gegenüber ist ganz in der Erinnerung an den Kontakt mit dieser Substanz versunken, ankern Sie diese Erinnerung, indem Sie Ihr Gegenüber wieder an einer bestimmten Stelle am Arm berühren, aber nicht an derselben Stelle wie beim "Anker für den Notausgang". Hier sprechen wir vom "Ressourcenanker".

Jetzt bringen Sie dem Immunsystem bei, auf das bisherige Allergen in derselben Weise zu reagieren wie auf die harmlose Substanz. Das Allergen ist ein Anker für die allergische Reaktion, und Sie ersetzen diesen Anker durch einen neuen Anker, der eine neutrale Reaktion hervorruft. Dabei müssen Sie den Allergiker oder die Allergikerin vor der allergischen Reaktion schützen, und zu diesem Zweck bitten Sie ihn oder sie, zu dissoziieren, indem er oder sie sich vorstellt, hinter einer schützenden Glas-, Plexiglas- oder durchsichtigen Plastikwand zu stehen. Bitten Sie ihn oder sie, die Wand in der Vorstellung gut abzudichten oder sie sich so dick vorzustellen, dass das Allergen nicht eindringen kann. Setzen Sie den Ressourcenanker ein, indem Sie seinen oder ihren Arm berühren, und bitten Sie die betreffende Person, sich selbst auf der anderen Seite der Wand zu sehen, und zwar in einer Umgebung, in der er oder sie mit dem Allergen in Kontakt kommen könnte.

Bitten Sie Ihr Gegenüber, das Allergen allmählich in die Szene hinter der Wand vordringen zu lassen. Ihr Ziel ist, dass sich der Allergiker oder die Allergikerin hinter einer durchsichtigen Wand sieht, hinter der es ihm oder ihr im Kontakt mit dem früheren Allergen ausgesprochen gut geht. Halten Sie immer noch den mit Ressourcen gestärkten Entspannungsanker fest. Beobachten Sie die Person genau, und hören Sie auf, sobald sich eine allergische Reaktion andeutet. Kann sich Ihr Gegenüber in Gegenwart des Allergens sehen, ohne dass es zu einer allergischen Reaktion kommt, ist der Lernvorgang schon fast beendet. Halten Sie noch den Anker, und assoziieren Sie die Person allmählich wieder mit der Wirklichkeit. Bitten Sie sie, die Wand wegschmelzen zu lassen, bis sie ganz verschwunden ist. Dann bitten Sie sie, das Bild,

auf dem sie sich in Gegenwart des Allergens wohl gefühlt hat, in ihren eigenen Körper zurückzuprojizieren, so dass sie sich zusammen mit dem Bild wieder im gegenwärtigen Augenblick befindet.

Zuletzt können Sie noch einen Test machen. Entfernen Sie den Ressourcenanker, und bitten Sie Ihr Gegenüber, sich jetzt im Kontakt mit dem Allergen zu sehen. Beobachten Sie, ob sich die frühere allergische Reaktion einstellt. In der Regel ist sie völlig verschwunden oder hat sich stark verringert.

Dann soll sich Ihr Gegenüber noch vorstellen, dass er oder sie in Zukunft mit dem Allergen in Kontakt kommen könnte. Dieser abschliessende Test wird im NLP als "Zukunftspacing" bezeichnet. Sie spielen in der Vorstellung mit Ihrem Gegenüber die neue Reaktion in einer ausgedachten künftigen Situation durch. Beobachten Sie ihn oder sie genau, und achten Sie auf Anzeichen der alten allergischen Reaktion.

Am besten testen Sie die Allergie auch sofort in der Realität, wenn es Ihnen angemessen erscheint und Ihr Gegenüber damit einverstanden ist. Seien Sie vorsichtig, wenn die frühere allergische Reaktion sehr stark war. Sicherheit ist dabei oberstes Gebot.

Wir haben diese Allergietechnik erfolgreich angewendet. Einer unserer Kollegen setzte die Technik bei sich selbst ein und hellte sich von einer ganzen Reihe von Allergien, die ihn früher tagelang beeinträchtigten. Nachfolgend eine Zusammenfassung dieser Methode:

Methoden: Die neun Schritte

1. *Richten Sie einen Notausgangsanker ein:* Hierbei handelt es sich um eine angenehme Erinnerung, auf die der Betroffene zurückgreifen kann, wenn die Methode ihn zu sehr anstrengt. Diese Erinnerung wird durch eine Berührung am Arm geankert. Dann unterbrechen Sie die Situation.
 2. *Kalibrieren Sie die Anzeichen der Allergie:* Bitten Sie die betroffene Person, sich vorzustellen, sie befände sich gerade in der Nähe des Allergens. Kalibrieren Sie die Anzeichen der Allergie (feuchte Augen, Veränderung der Hautfarbe, Veränderung der Atmung), so dass Sie beide die Anzeichen leicht wiedererkennen können. Dann unterbrechen Sie die Situation.
 3. *Erklären Sie, wie sich das Immunsystem irrt:* Erklären Sie, dass diese Methode sinnvoll ist und auf der Basis medizinischer Forschung entwickelt wurde.
 4. *Prüfen Sie die Konsequenzen:* Wie würde für diese Person ein Leben ohne Allergie sein? Welchen Nutzen bringt ihm oder ihr **die** Allergie? Finden Sie eine Lösung, den Nutzen ohne die Allergie beibehalten zu können. Vielleicht müssen Sie neue Möglichkeiten im Umgang mit Stresssituationen suchen.
 5. *Finden Sie ein Hilfsmittel, eine Ressource:* Der "Ersatzstoff" sollte dem Allergen so ähnlich wie möglich sein, ohne jedoch die allergische Reaktion auszulösen. Bitten Sie die betreffende Person, sich in einem assoziierten Bild den Kontakt mit diesem Hilfsmittel vorzustellen. Hierbei sollte keine allergische Reaktion auftreten. Schaffen Sie durch eine Berührung am Arm einen Hilfsanker für diesen Zustand, und halten Sie den Anker bis zum Ende des Vorgangs.
 6. Veranlassen Sie die betreffende Person, *zu dissoziieren:* Dies erreichen Sie am besten dadurch, dass Sie ihn oder sie bitten, sich vorzustellen, sie befänden sich auf der anderen Seite einer durchsichtigen Wand.
 7. Bitten Sie Ihr Gegenüber, sich vorzustellen, dass das Allergen jetzt in der Nähe ist: Er oder sie beobachtet sich selbst, wie er oder sie auf der anderen Seite der Wand ganz normal auf das Allergen reagiert.
 8. Führen Sie die Person zu sich selbst zurück (*assoziiert*): Bitten Sie die Person, die Wand zu entfernen und zu sich selbst zurückzukehren.
 9. *Das Neue überprüfen und in die Zukunft pacen:* Bitten Sie die Person, sich vorzustellen, wie er oder sie irgendwann in der Zukunft auf das Allergen trifft, und beobachten Sie, ob eine allergische Reaktion auftritt. Falls es möglich und der Situation angemessen ist, testen Sie die Allergie mit der Substanz, auf die die Person früher allergisch reagierte. Seien Sie dabei vorsichtig.
-

Dies ist ein gutes Beispiel, wie NLP an gesundheitlichen Problembereichen arbeitet. NLP ist sehr pragmatisch. Von grosser Bedeutung ist dabei, Rapport mit der zu behandelnden Person herzustellen und zu halten. Zunächst stellen Sie eine Verbindung her zu ihrem oder seinem augenblicklichen Zustand, dann zu dem gewünschten Zustand. Danach untersuchen Sie, welche Konsequenzen sich aus einer Zustandsänderung ergeben würden. Auf der nächsten Stufe suchen Sie eine Ressource, um der betreffenden Person zu helfen, vom augenblicklichen Zustand in den gewünschten Zustand zu gelangen. Abschliessend führen Sie einen Test durch und pacen in die Zukunft. Der Vorgang ist erfolgreich abgeschlossen, wenn die betreffende Person das gewünschte Resultat erreicht. Auf diese Weise haben Sie Ihr Gegenüber in die Lage versetzt, sein oder ihr eigenes Immunsystem durch die Macht der Gedanken zu beeinflussen.

Es sind Ihre Worte, die auf die Gedanken Ihres Gegenübers Einfluss nehmen. Worte sind mächtig: Sie drücken aus, wie wir über unsere Gesundheit denken. Wie dies geschieht, erfahren Sie im nächsten Kapitel.

Verlangen Sie die Liste von erfahrenen NLP-TherapeutInnen:

CHNLP: Schweizerischer Verband für Neurolinguistisches Programmieren

chnlp@nlp.ch

NLP-Akademie Schweiz: Buckstr. 13, 8422 Pfungen-Winterthur

www.nlp.ch; info@nlp.ch; Tel. 052-315 52 52