



# Die Macht der Worte

## Über die schnelle Veränderung und Heilung

Suggestionen wirken – das weiß wohl jeder. Ob es um den Lehrer geht, der dem Schüler im zweiten Schuljahr den limitierenden Glaubenssatz „Du bist einfach nicht künstlerisch begabt“ mit auf den Lebensweg gibt. Oder die Mutter, die ihrer Tochter am Telefon sagt: „Schrei mich nicht so an!“ – was das Gebrüll nur verstärkt. Sprache ist machtvoll und die meisten Menschen gehen eher nachlässig damit um. Hier ist ein Plädoyer für den gezielten Umgang mit Sprache, die einzigartige Kombination aus Hypnose und NLP.

Zunächst möchte ich mit einem Vorurteil aufräumen, dass es schon so lange gibt wie das Modell des NLP: Viele Menschen, und vor allem auch Fachleute, sind der Meinung, dass es sich beim Neurolinguistischen Programmieren, dem NLP, um eine Therapiemethode handelt.

Doch das stimmt so nicht! Das Modell des NLP wurde vor inzwischen über 40 Jahren von dem Mathematiker Dr. Richard Bandler und dem Sprachwissenschaftler John Grinder entwickelt, um eine Möglichkeit zu finden, Menschen in der schnellen Veränderung zu unterstützen. Es war also genau nicht die Frage, ob man mit der neuen Methode jemanden heilen könne, der offensichtliche Probleme hat. Sondern es ging vor allem darum, etwas zu optimieren, was sich im Leben eines Menschen als Verhalten nicht bewährt hatte.

## Ein fundamental neuer Ansatz

Dieser Ansatz ist in meiner Wahrnehmung fundamental anders. Denn in meiner Wahrnehmung hat sich die dominante Position der Naturwissenschaften innerhalb unserer Gesellschaft in dramatischer Weise auch auf die Medizin ausgewirkt: Mit der Technisierung unserer Welt und der Erfindung von Maschinen, die uns wundervolle Dienste leisten, hielt das naturwissenschaftliche Weltbild auch in der Medizin Einzug. Heute ist es fast schon selbstverständlich, dass wir aus ärztlicher Sicht den menschlichen Körper als eine Art Maschine sehen, die eben auch einmal kaputt gehen kann. Wir sind weit entfernt von der Ansicht, dass wir Menschen Energiewesen sind, die eben durch gewohnheitsmäßige, ungünstige Gedanken das Fließen dieser Energie unterdrücken und damit Krankheiten ermöglichen können. Und die durch eine andere Art zu denken sehr viel nachhaltiger heilen können, als es mit einem Messer und Medikamenten jemals möglich sein wird.

Der fundamental neue Gedanke, den das Modell des NLP in dieses Weltbild einbringt, ist eine wichtige neue Vorannahme: Jeder handelt in jedem Moment aus seiner besten Option heraus. Jedes Verhalten, wirklich jedes, das wir zu irgendeinem Zeitpunkt zeigen, ist unsere beste

Möglichkeit. Die entscheidende Frage ist nicht, warum jemand ein bestimmtes Verhalten entwickelt hat. Die entscheidende Frage lautet: Wie kann ich diesen Menschen jetzt im Moment neue Möglichkeiten entdecken lassen, sodass er sein Verhalten verändern kann. Krankheiten lösen Gefühle aus, oft starke Gefühle, die unverarbeitet sind, die sich durch die Krankheit Gehör verschaffen wollen. Eine Krankheit spricht für sich und wer lernt, genau hinzuhören, der kann leicht die Lösung finden.

Fangen wir mit einem einfachen, typischen NLP-Beispiel an: Viele Frauen, die vergeblich versuchen, Kinder zu bekommen, formulieren ihr Ziel so: „Ich will schwanger werden.“ Es erscheint fast logisch, dass viele dieser Frauen sogar schwanger werden, aber dann die Schwangerschaft nicht zum Ende bringen. Frauen, die Kinder haben, berichten von einem anderen Ziel: Sie sehen sich in einem Film mit den eigenen Kindern spielen. Sie wollen ein Kind und nicht „nur“ schwanger werden. Wer hier auf die Sprache oder die eigenen Gedanken zu einem Thema achtet, erkennt den Unterschied.

## Eine Beobachtung der Hypnose

John Grinder und Dr. Richard Bandler fanden auf ihrer Suche nach Methoden,

die einen Menschen schnell verändern können, zunächst einmal zahlreiche psychologische Bücher und Theorien. Denn sie gingen irrtümlicherweise davon aus, dass die Psychologen die Experten für schnelle persönliche Veränderung sein müssten. Doch was sie fanden, waren theoretische Modelle, mit denen erklärt werden sollte, warum sich ein Mensch auf eine bestimmte Art und Weise verhält.

Frage man die Therapeuten, die diese Modelle entwickelt hatten, wie schnell sie in der Lage waren, einen Menschen in der Veränderung zu unterstützen, dann erhielt man und erhält noch heute meist die Antwort, dies sei nicht so wichtig. Hauptsache sei, dass man mit seinem Modell erklären könne, warum sich ein Mensch so verhält, wie er sich verhält. Und wenn man die Ursache für das Verhalten kennen würde, dann wäre die Veränderung möglich. Das mag bei einem Motor stimmen oder bei einer anderen, von Menschen gebauten Maschine. Bei menschlichem Verhalten erweist es sich als unzutreffend.

Das ist der Grund, warum die beiden sich auf die Suche nach neuen Möglichkeiten machten. Ihre Idee war, Menschen zu finden, die in der Lage waren, eine schnelle Veränderung zu bewirken. Und bei dieser Suche fanden sie Dr. Milton H. Erickson, den bekannten Hypnosetherapeuten, sowie Virginia Satir, die Familien-

therapeutin. Diese waren besser als die meisten anderen Therapeuten ihrer Zeit in der Lage, wirklich schnell beim Hilfesuchenden eine Veränderung herbeizuführen.

## Raus aus der Endlosschleife

Mit den Methoden eines Sprachwissenschaftlers begannen die beiden NLP-Gründer John Grinder und Richard Bandler, die Sprache dieser beiden Therapeuten systematisch zu analysieren. Und obwohl insbesondere Virginia Satir sich eher ablehnend über Hypnose äußerte, stellten Grinder und Bandler fest, dass beide dieselben Sprachmuster verwendeten. Diese Sprachmuster werden im NLP heute als Milton-Modell der Sprache zusammengefasst. Es ging also um die Struktur der verwendeten Sprache, um die Muster, die dabei zu beobachten sind. Das ist typisch für das Modell des NLP, die Struktur einer Sache oder eines Verhaltens steht im Mittelpunkt.

Natürlich lässt sich ein Teil der Wirkung hypnotischer Sprachmuster darauf zurückführen, dass Suggestionen wirksam sind. Und tatsächlich lässt sich im Alltag beobachten, dass man einem Menschen eine Suggestion gibt, die auch nach vielen Jahren noch wirksam ist. Das Modell

des NLP bietet hier aus meiner Sicht eine Möglichkeit, einen völlig neuen Zugang zur Nutzung der Hypnose zu finden. Denn das NLP handelt vor allen Dingen davon, wie das menschliche Gehirn Informationen verarbeitet. Bewusst können wir fast gar nichts, alle wichtigen Aufgaben werden von dem Teil übernommen, den wir das Unterbewusstsein nennen.

Gehen, aufstehen, die Haare wachsen lassen, verdauen, die Hände bewegen – die Liste der unterbewussten Fähigkeiten ist endlos lang. Die Hypnose bietet den Zugriff auf diese unterbewussten Fähigkeiten, hilft, diese Fähigkeiten gezielt zum Wohle eines hilfesuchenden Menschen zu lenken, ihm eine neue Richtung zu geben oder ein vorhandenes Problem zu lösen.

Wissenschaftler gehen bekanntlich davon aus, dass wir rund 60.000 Gedanken an einem Tag denken. Ich habe allerdings keine Ahnung, wer das auf welche Weise herausgefunden haben will. Doch lassen Sie uns an dieser Stelle einfach mal davon ausgehen, dass diese Zahl richtig ist. So weit, so gut. Der Haken ist allerdings, dass 99,9 % dieser Gedanken, die Sie an diesem Tag denken, dieselben Gedanken sind, die Sie gestern und vorgestern auch schon gedacht haben. Wir alle befinden uns in einer Schleife aus wiederkehrenden Gedanken, die wir regelmäßig denken.



Ob eine Spinne bedrohlich ist oder nicht, hängt ganz von der „Interpretation“ des Einzelnen ab.

Und aus diesen wiederkehrenden Gedanken bildet sich das, was im NLP ein „Modell von Welt“ genannt wird. Die Vorannahme dazu lautet: Die Landkarte ist nicht das Gebiet. Das bedeutet konkret, dass jeder von uns nicht die Realität beobachtet, sondern seinen persönlichen Ausschnitt der Realität. Um genau zu sein handelt es sich um das, was wir für wahr halten. Realität ist unsere persönliche, individuelle, durch unsere Kindheit und all die Menschen, die wir jemals kennengelernt haben, gebildete Realität. Wer Hypnose rein suggestiv nutzt, scheint die Möglichkeit zu haben, diese individuell, vom Gehirn gebildete Realität, zumindest temporär beeinflussen zu können. Die meisten haben das schon einmal bei einer Bühnen-Hypnose-Show erlebt. Menschen können so beeinflusst werden, dass sie nicht einmal einen kleinen Teller hochheben können, weil ihr Gehirn zu der Überzeugung gebracht wird, dieser Teller wiege 200 kg. Jeder der erstaunten Beobachter, der ein solches Experiment erlebt, ist völlig fasziniert, wie leicht sich Menschen beeinflussen lassen.

## NLP & Hypnose: Eine spannende Kombination

Doch mit der Kombination aus NLP und Hypnose wird etwas anderes möglich: Wer auf einer tiefen Ebene verstanden hat, wie das Gehirn die subjektive Wirklichkeit erschafft, der kann in tranceartigen Zuständen sehr viel leichter, effektiver und nachhaltiger als bei rein suggestiver Arbeit die Veränderung eines Menschen unterstützen. Außerdem lassen sich Strategien, die in einem bestimmten Lebensbereich vielleicht nicht ganz so nützlich sind, in andere Lebensbereiche übertragen, in denen sie sehr wohl eine ausgesprochen positive Wirkung haben können. Ich möchte hierfür ein einfaches Beispiel nennen: Menschen, die phobische Reaktionen zeigen, sind typischerweise in der Lage, sich sehr schnell sehr große Bilder und Filme in ihrem Kopf zu machen. Das ist die Basis der meisten Phobien. So wird etwa jemand, der Angst vor Spinnen hat, eine kleine Spinne an der Wand sehen,

und dieses innere Bild innerhalb von Sekundenbruchteilen riesengroß machen. Dazu kommen vielleicht dann noch bestimmte Geräusche, ein Schrei und in der Folge davon dann natürlich das Gefühl von überwältigender Angst. Dies ist ein sehr einfaches Beispiel dafür, wie sich aus Sicht des NLP eine Strategie in ihre Bestandteile zerlegen lässt. Es ist sozusagen eine Gebrauchsanleitung dafür, wie jemand eine Phobie entwickeln kann. Und bei den meisten phobischen Reaktionen ist dies der typische Verlauf.

Dieselbe Methode lässt sich mit anderen Inhalten sehr gut für die persönliche Motivation nutzen: Nehmen wir an, dass jemand an einem herrlichen Tag am Wochenende gemütlich im Bett liegt und sich nicht motivieren kann, zum Joggen zu gehen. Wenn dieser Mensch jetzt die Phobie-Technik nutzt, und sich selbst in einem Film sieht, indem er bereits fröhlich durch die Natur läuft, und wenn er diesen Film ganz schnell ganz groß macht, dann wird er viel eher motiviert sein, aufzuspringen und joggen zu gehen. Worauf ich mit diesem Beispiel hinaus möchte, ist, dass in beiden Fällen die Methode, wie das Gehirn die Informationen verarbeitet, identisch ist. Das Verhalten ist sozusagen auf der Strukturebene dasselbe, das Ergebnis ist allerdings deutlich unterschiedlich.

Im ersten Fall, bei der Phobie, traut sich jemand vielleicht nicht mehr in seine Waschküche, weil er dort von Spinnen „überfallen“ werden könnte. Im zweiten Fall wird dieser Mensch, zumindest nach Anwendung der Technik über einige Wochen hinweg, deutlich sportlicher sein als vorher.

So mag anhand eines einfachen Beispiels deutlich werden, dass es im Modell von NLP um die Struktur geht, mit der das Gehirn eine Aufgabe bewältigt, weniger um den Inhalt, der eben positiv oder negativ motivierend sein kann. Das Gehirn bildet diese Strategien meist zufällig. Und wir selbst wissen bei den meisten Tätigkeiten auch nicht, wie wir das machen, was wir machen. Warum ist jemand sehr motiviert, wenn es darum geht, ein Stück Kuchen zu kaufen und zu essen, und wenig motiviert, wenn es darum geht, fünf Kilometer zu joggen?

Aus dem Modell des NLP gesehen geht es schlicht und einfach um die unterschiedliche Verarbeitung der Filme, Geräusche und Gefühle. Das ließe sich auch anders herum ausdrücken: Wenn ich die Methode eines Menschen, sich für irgendetwas zu motivieren, kenne, kann ich ihn unterstützen, sich für alles zu motivieren, für das er sich motivieren möchte. Und der entscheidende Unterschied zwischen den beiden Situationen ist nicht, warum jemand sich für das eine oder andere motivieren kann, sondern wie er es macht, dass er sich einmal völlig demotiviert fühlt und ein anderes Mal sofort loslegt.

## Hand in Hand: Vom Kuchen zum Joggen

Genau das ist die Stelle, an der NLP und Hypnose Hand in Hand arbeiten können, wenn sich jemand damit auskennt. Denn das Unterbewusstsein kennt ja die eigene Strategie, um eben den Kuchen zu kaufen und bis zum letzten Krümel aufzuessen. Und es kann in einem Trancezustand diese Strategie leicht und einfach auf das Joggen oder ein anderes gewünschtes Verhalten übertragen. Es benötigt nur die gekonnte Anweisung eines Hypnoterapeuten und die entsprechende Zielsetzung des Klienten.

So wird Veränderung durch die Kombination aus NLP und Hypnose sehr leicht, die Erfolge stellen sich zeitnah und ohne die bewusste Wahrnehmung des Klienten oder Teilnehmers ein. Und diese Methoden sind auch gruppentauglich, es können auch Hunderten von Menschen in einem Raum alte Ängste genommen und neue Motivationsstrategien gegeben werden. Das Wunder der gezielten Anwendung hypnotischer Sprachmuster in Kombination mit den Erkenntnissen aus dem NLP bewirken, dass Menschen sich leicht, schnell und nachhaltig verändern können.

Marc A. Pletzer  
Eugen-Friedl-Straße 5  
82340 Feldafing am Starnberger See

Marc A. Pletzer ist Bestseller-Autor und NLP Master-Trainer der Society of NLP. Er beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit den Feinheiten der



Sprache. Zunächst arbeitete er als Computer-Fachjournalist, entdeckte dann die Hypnose und kurze Zeit später das Neuro-linguistische Program-

mieren. Gemeinsam mit seiner Frau Wiebke Lüth betreibt er eines der erfolgreichsten NLP-Institute der Welt, die fresh-academy GmbH. Ihr kostenloser wöchentlicher NLP-fresh-up Podcast erreicht über 100.000 Hörer, seine Hörbücher und Entspannungs-Meditationen werden von Tausenden täglich gehört.