

NLP – A ROAD TO FREEDOM

Endlich ergibt sich die Gelegenheit, RICHARD BANDLER bei sich zu Hause in Irland zu besuchen. Wir haben einiges in petto: Arbeit am gemeinsamen Buch, neue Seminare in der Schweiz planen, Interview für Multimind und last but not least möchte ich nach all den Gerüchten über Richard's angeschlagenen Gesundheitszustand selber sehen, wie es ihm geht. Irgendwie fliege ich mit gemischten Gefühlen. Ich war Richard noch nie so lange so dicht auf der Pelle. Doch anfängliche Bedenken sind im Nu zerstreut. Richard ist ein feinfühlig, zuvorkommender Gastgeber, der bereitwillig Fragen beantwortet, gleichzeitig an seinen Bildern malt, dazwischen kommentarlos kurz aufsteht und für uns was Leckerer kocht oder seine geliebten Krähen im Garten füttert.

Manchmal, wenn genug Worte gewechselt sind, machen wir zusammen Musik. Richard am Keyboard, ich an der Elektro-Gitarre. Während er in die Tasten greift, bedient er auch immer wieder mal die Regler von seinem brandneuen Gitarren-Multieffekt-Pedal und verändert kontinuierlich meinen Sound, der je länger desto wilder wird: Hall, Echo, Verzerrer, Wah Wah - seltsame, psychodelische Klänge schwirren um meinen Kopf und Richard strahlt übers ganze Gesicht: Insanity! Insanity!

PROGRAMMIEREN?

Komisch, anfangs missfiel der Begriff NEURO LINGUISTISCHES PROGRAMMIEREN den meisten Leuten. Sie assoziierten ihn mit Gehirnwäsche. Ich mit meinem Computerbackground fand ihn absolut passend. Denn mir behagt die Idee, Dinge zu programmieren. Jedesmal, wenn man für einen Computer ein Programm schreibt, erhöht man seine Möglichkeiten. Das gibt mehr Freiheit. Einige Computer sind fähig, Fotos zu entwickeln und auszudrucken. Andere können Musik oder Stimmen aufnehmen. Aber wenn das Programm dafür fehlt, dann hast Du nicht die Wahl, das zu tun.

Auch Menschen verfügen über Programme, beispielsweise um korrekt zu schreiben oder etwas Künstlerisches zu erschaffen. Im Laufe der Jahre habe ich immer wieder demonstriert, dass man jemandem ohne künstlerische Begabung und ohne Glauben an sein Talent einen Pinsel in die Hand drücken kann, ihn in Trance versetzt, ein paar Strategien installiert und plötzlich malt er wie jemand, der schon seit Jahren malt.

EIN LERN-MODELL

Mein Ansatz ist nicht ein Krankheitsansatz. Meistens basiert Psychotherapie auf dem medizinischen Modell, dass man zuerst diagnostiziert, was bei jemandem defekt ist. Und wenn man das diagnostiziert hat, kann man begründen, weshalb man ihm nicht helfen kann. Mein Modell funktioniert total anders: es ist ein Lernmodell. Wenn wir jemanden finden, der ein Problem bewältigt hat, dann können wir anderen helfen, ihre Probleme zu bewältigen

Als ich das Phobien-Projekt in Angriff nahm, tat ich das vor allem, weil bei Phobien die Resultate so offensichtlich sind. Nimm jemanden mit einer Liftphobie, steck ihn in einen Lift und er schreit zeter mordio. Wenn du ihn nach deiner Behandlung in den Lift steckst und er sagt "Ja, und?", dann scheint mir das absolut demonstrierbar. Das hat mir gezeigt, wo beginnen.

Mein Vorgehen war sehr simpel. Ich habe einfach ein Inserat in der Zeitung platziert. Jedem, der eine schwere Phobie gehabt hatte und diese - wie auch

immer - überwunden hat, versprach ich für ein Interview mit mir 100 Dollars. Sie erzählten alle mehr oder weniger die gleiche Story, nämlich dass sie mit ihrer Phobie an einen Punkt gekommen waren, wo es ihnen ganz einfach zu blöd wurde. Sie haben sich in der Phobiensituation drin gesehen und ihre Reaktion kam ihnen absolut idiotisch vor. Plötzlich war zwar der Auslöser da, aber die Reaktion war nicht mehr die Gleiche. Mein erster Ansatz, mit Phobien umzugehen, basierte darauf.

DIE PHOBIENKUR – UPGRADED VERSION

Dann merkte ich, dass es Fälle gab, mit denen es nicht so einfach war. Wenn beispielsweise jemand Mühe hatte, sich ein Bild von sich selbst zu machen, dann war die ganze Behandlungsmethode im Eimer.

Das erste Mal, als jemand mit einer Phobie vor seinem eigenen Spiegelbild zu mir kam, sagte ich mir: Mmmmm! Ein Psychiater hätte wahrscheinlich gesagt: "Das ist ja schrecklich, da haben wir keine Behandlungsmethode!" Aber für mich stellte sich damit eine interessante Frage. Wenn Deine Methode nicht funktioniert, dann musst Du einen neuen Ansatz entwickeln.

Als ich ihn fragte, wo seine Angst in seinem Körper anfing, antwortete er, sie beginne in seinem Kopf. Ich sagte: "Ich meine nicht mental, ich meine physisch!" Und er antwortete, sie beginne auf seiner Kopfhaut und bewege sich nach unten in den Brustbereich. "Und was geschieht dann?" – "Sie baut sich weiter auf" und dabei machte er mit der Hand eine rotierende Vorwärtsbewegung. Also habe ich ihm wortwörtlich gesagt: "Gut, mach das Gleiche, aber beginne am Ende. Lass die Furcht in umgekehrter Richtung rotieren. Und dann spuck sie zum Kopf raus dorthin, wo sie hergekommen ist." Und ich liess ihn das fünf, sechs mal machen, bis er es physisch nicht mehr schaffte, die phobische Reaktion zu erleben. Seitdem habe ich mit unzähligen Ängsten gearbeitet. Phobien sind meine Spezialität.

DIE VERÄNDERUNG UND DAS DANACH

Aber ganz wichtig ist, dass sich die Leute bewusst sind: es genügt nicht, das Problem zu lösen. Oft muss man sich auch damit beschäftigen, wie Menschen damit umgehen, wenn das Problem nicht mehr da ist.

Die Filme, die ich vor langer Zeit für die Marshall Universität gemacht habe, zeigen einen Mann, der von einer Panik befallen wurde, jedes Mal, wenn er aus der Stadt fahren sollte. Er war ein lebenswürdiger, aufrichtiger Mann. Wenn ich ihn aufforderte, sich vorzustellen, wie er aus der Stadt fuhr, bekam er Schweissausbrüche. Nur schon der Gedanke daran, erzeugte bei ihm eine Panik. Ich habe mit ihm mehr oder weniger die Standard-Phobientechnik gemacht. Dann haben wir ihn in ein Auto gesetzt und sind mit ihm aus der Stadt gefahren.

Und als er im Studio zurück war und ich ihn fragte: "Wie war's?", antwortete er: "Das reicht, um Dich zu einem Gläubigen zu machen." Ich antwortete: "Nein, danke. Aber jetzt haben wir ein grosses Problem." – "Wieso, das Problem ist doch gelöst?" – "Nein, das Problem ist noch nicht gelöst. Du kannst doch nicht einfach nach Hause zurückgehen und sagen, Du hättest dieses Problem nicht mehr, nachdem es Dich acht Jahre beschäftigt und daran gehindert hat, mit Deiner Familie in die Ferien zu fahren. Was wirst Du tun? Nach Hause gehen und sagen: Ich habe nur Spass gemacht?" Er sagte: "Darüber habe ich noch nie nachgedacht." Ich sagte: "Schau, das ist eine sehr religiöse Gemeinde. Es ist Zeit für Dich für eine religiöse Erfahrung." – "Was???"

- "Auf Deinem Nachhauseweg möchte ich, dass Du anhältst und zu Gott betest, Du mögest geheilt werden. Und dann möchte ich, dass Du Gott erscheinen lässt und er Dir sagt: DU BIST GEHEILT. Dann geh nach Hause und erzähle es allen."

Er lebt in einer sehr religiösen Gemeinde und wenn er allen erzählt, dass Gott ihn geheilt hat, wird ihm niemand widersprechen. Wenn er hingegen sagt, Richard hätte ihn geheilt, werden alle mit ihm argumentieren.

Ich habe genügend Leuten geholfen, und nachher sind sie von ihrer Umgebung wieder verrückt gemacht worden. Ich habe gelernt, dass man die Leute vorbereiten muss, wie sie damit umgehen, dass es ihnen wieder gut geht. Menschen unterrichten heisst ihnen alles geben, was sie brauchen. Und dazu gehört auch das Wissen, was sie ihrer Umgebung sagen sollen.

EINE LIZENZ ZUM HELFEN – LEGAL ODER ILLEGAL

Hast Du mit vielen Psychotikern und physisch Kranken gearbeitet?
Ich dachte, in den USA gäbe es viele Gesetze, die es Nichttherapeuten verbieten, diese Art von Klienten zu sehen.

Ironie des Schicksals, aber ich muss Dir offen und ehrlich sagen, meine besten Verbündeten bei meiner Arbeit waren die Psychiater. Denn viele haben ihr Herz auf dem rechten Fleck. Vielleicht wissen sie nicht, was sie mit ihren Patienten tun sollen, aber immerhin ist ihnen das bewusst. Deshalb wurden die meisten meiner Klienten von Psychiatern zu mir geschickt. Oder ein Psychiater hat mich in seine Praxis geholt und unter seiner Supervision konnte ich fast alles machen. Und manchmal habe ich Dinge vorgeschlagen, die einen rechtschaffenen Psychiater so erschreckt haben, dass er um seine Lizenz fürchtete.

Aber wenn man schon seine Lizenz verliert, sollte man sie dafür verlieren, dass man Klienten nicht hilft. Das ist das Verrückte daran: Die mit den Lizenzen waren die, die am wenigsten helfen konnten.

Sicher gab es Zeiten, wo man mich hätte haftbar machen können, weil ich ohne entsprechende Lizenz Medizin praktizierte – mit einem Unterschied: Ich habe nie diagnostiziert, dass mit jemandem etwas nicht stimmt. Und ich interessiere mich nicht für Krankheitsgeschichten. Da ich nicht das tue, was ein Psychologe tut, kann man mich nicht beschuldigen, als Psychologe zu arbeiten.

EIN NEUES TÄTIGKEITSFELD

Um tun zu können, was immer ich tun wollte, habe ich mein eigenes Tätigkeitsfeld kreiert. Das ist das Attraktive am NLP und deshalb habe ich es mit anderen geteilt: Endlich bist Du frei von dem Kram. Du musst Dich nicht mit der Kindheit von Leuten zu herumschlagen. All das Freud'sche Zeug "Wolltest Du mit Deiner Mutter schlafen? Hast Du einen Penis-Neid?" – Ich denke, das ist psychotisch.

Sicher hätte ich mir dafür Scherereien einhandeln können. Aber ich war nie jemand, der in Furcht lebt. Mir ist es egal, was andere über mich sagen. Aber mir liegt sehr am Herzen, meine Klienten zu schützen. Das letzte, was ich tun würde, ist jemanden dreinfuschen lassen.

Im Grunde ist mein Ansatz die Antithese zur Psychologie. Statt zu suchen, was bei jemandem schief läuft, suche ich, was funktioniert. Psychologen konzentrieren sich darauf, wie das, was du tust, falsch ist. Mich interessiert, was du nicht tust. Denn daraus entstehen die meisten Probleme und Symptome. Manchmal können Menschen ihre Fantasien nicht von der Realität

unterscheiden, weil sie keine Unterscheidungsmethode haben. Wenn man ihnen eine gibt, dann können sie mindestens diesen Unterschied bemerken – und manchmal ist es so simpel wie beispielsweise die Fantasien mit einem schwarzen Bilderrahmen zu markieren.

Im Laufe der Jahre hatte ich allerhand Leute, die alle als verrückt diagnostiziert waren. Und immer wieder hat sich herausgestellt, dass es ganz einfach etwas gab, das sie nicht zu tun wussten. Und wenn ich ihnen das beibringen konnte – wenn ich es tun konnte, dann konnten auch sie's. Und wenn ich nicht wusste, wie man das macht, dann suchte ich jemanden, der es konnte.

Ich habe immer wieder gehört, mir fehle der Sinn für die begrenzten Möglichkeiten des Menschen. Und darauf bin ich stolz, denn dem verdanken meine Klienten ein besseres Leben. Ich habe Leute aus Klappsmühlen rausgeholt und sie zu ihren Familien und Jobs zurückgebracht. Manchmal sind sie immer noch ziemlich verrückt. Aber das ist kein Grund, sie einzulochen.

DAS KLASSISCHE NLP CURRICULUM

Wie hast Du angefangen PRACTITIONER und MASTER-PRACTITIONER-KURSE zu unterrichten?

Nun, das begann damit, dass wir Leute für eine Trainings-Woche im Sommer versammelten und wir nannten das "Camp NLP". Nächstes Jahr kamen dann viele zurück und wir mussten die Gruppe unterteilen in Erstsemestriges und Zweitsemestriges. Das ist alles allmählich gewachsen. Für mich gibt es elementares Wissen und Können, das für PRACTITIONER bestimmt ist. Dazu gehören die Formula-Techniken, wie man mit einer Phobie umgeht, wie man ein Reframing macht usw.

Und dann gibt es eine fortgeschrittene Stufe, wo man verstehen lernt, wie man selber Techniken entwickelt. Hier geht es um ein differenzierteres Verstehen von Strategien. Was ist die Sequenz innerer Ereignisse, die bestimmte Resultate erzeugt? Was macht den Unterschied zwischen hochmotivierten Leuten und solchen, denen es schwerfällt, sich zu motivieren? Was unterscheidet gute von schlechten Entscheidern? Und manchmal haben auch gute Entscheider Bereiche, wo sie schlechte Entscheidungen treffen. Oder verschiedene unterschiedliche Arten, gute Entscheidungen zu treffen. Alle diese Varianten zu identifizieren und nutzen sind Skills, die man in einem MASTER-KURS vermittelt. Zudem versteht ein NLP-Master, welche grundlegenden Prozesse eine Phobie oder Zwänge erzeugen und setzt mit seinen Interventionen auf dieser Ebene ein.

Aber für mich geht es noch viel weiter als das. **Im Laufe der Jahre ist unser Wissen so stark gewachsen, dass man meiner Meinung nach in ein paar Wochen nur einen kleinen Teil lernen kann.** Viele meiner "Praktikanten" haben zwischen 10 und 15 Jahren bei mir persönlich gelernt. Und erst wenn ich nichts mehr lerne, können sie aufhören. Jahr für Jahr entdecke ich schnellere und effizientere Techniken und neue Bereiche, wo wir etwas bewirken können. **Und man sollte immer im Kopf behalten: Je einfacher und schneller man den Leuten etwas beibringen kann, umso wahrscheinlicher ist es, dass es ihnen haften bleibt. Deshalb benötigen die meisten meiner Techniken nicht viel Zeit.**

GRENZEN IGNORIEREN

Vor etwa einem Jahr hatte ich mit einem Mann zu tun, der laut seinen Ärzten unter einer degenerativen Krankheit litt. Ich liess ihn von einem anderen Arzt untersuchen und der bestätigte schliesslich die Diagnose.

Aber zu diesem Zeitpunkt hatte ich ihn bereits aus seinem Rollstuhl herausgeholt und er spazierte bereits wieder herum. Was immer seine Krankheit ist, über kurz oder lang kann sie ihn wieder befallen. Aber es gibt keinen Grund, weshalb das früher sein sollte als unbedingt nötig. Er ging ins Fitnesscenter und trainierte jeden Tag. Zuerst liess ich ihn seine Schwester im Rollstuhl herumstossen. Dann beschloss er, im Fitnesscenter seine Muskeln wieder aufzubauen, um seine Beweglichkeit wiederzuerlangen. Als ich ihn wiedersah hatte er keinen Rollstuhl mehr. Er ging an Krücken und entwickelte sich erfreulich.

Ich habe viel für Leute getan, die traditionellerweise durch lange Therapien gegangen wären, die ihnen wahrscheinlich nicht viel gebracht hätten. Denn ich bin überzeugt: **Entweder geht es Leuten besser oder schlechter. Und wenn es ihnen nicht besser geht, dann geht es ihnen wahrscheinlich schlechter. Und das manchmal sehr schnell.**

Während meinem ganzen Leben habe ich getan, was ich konnte, sodass Menschen etwas vom Wichtigsten bekamen, nämlich Hoffnung und Ausdauer. Wenn man Menschen beibringen kann, dranzubleiben, dann werden sie schliesslich ihre Probleme überwinden. Menschen können Schlimmes überstehen und wenn man ihnen beibringt, das so schnell wie möglich zu überstehen, dann sind sie besser dran.

NLP-MASTER UND WIE WEITER?

Du sagtest, jenseits der traditionellen PRACTITIONER- und MASTER-AUSBILDUNG gäbe es noch soviel zu lernen, was Du vor allem Deinen Praktikanten bebringst. Was würdest Du in einer fortgeschrittenen Trainingsstufe von NLP vermitteln?

Nun, vor allem sehe ich, dass die Leute, die wirklich gut sind nicht nur einen PRACTITIONER-KURS oder nur einen MASTERKURS gemacht haben. Die haben diese Kurse mehrmals absolviert, weil sie mit Lernstoff so vollgepackt sind. Und speziell mit dem MASTERKURS ist es wichtig, dass die Leute ihn machen und dann viel Zeit darauf verwenden, das Gelernte anzuwenden und Routine zu sammeln. Der beste Lehrer ist immer noch die Erfahrung, insbesondere bei einem Thema wie Strategien aufdecken.

Ich denke, es ist wichtig, dass Du Deinen Horizont erweiterst und viele Leute triffst. Sicherlich gibt viele intelligente Leute auf diesem Planeten. Einige sind in nur einem Bereich sehr kompetent. Und dann gibt es Leute wie GREGORY BATESON. Als ich ihn das erste Mal traf, hatte ich bereits einige seiner Bücher gelesen. Und zufälligerweise ist er in meiner Nachbarschaft eingezogen. Ich bin zu ihm rübergegangen, habe an die Tür geklopft, ihm in die Augen geblickt und gesagt: "Ich habe Ihre Bücher gelesen, Sie scheinen einer der hellsten Köpfe zu sein und ich möchte gerne wissen, was Sie alles sonst noch wissen." – "Wie meinen Sie, was ich alles sonst noch wisse?" – "Well, offensichtlich haben Sie nicht alles zu Papier gebracht?" – "Ich habe ziemlich viel aufgeschrieben" Und ich sagte: "Ja, aber Sie wollen mir etwas vorenthalten." Da hat er gelacht und mich zu sich hineingebeten und ich habe mich für die nächsten fünf Monate mit Gregory unterhalten – abgesehen davon, dass wir zwischenzeitlich manchmal zur Arbeit gehen mussten. Mit Gregory konnte man über jedes Thema sprechen, er wusste etwas Profundes darüber zu sagen. Er hat mir mehr über Genetik beigebracht als, ich von Biologen gelernt habe.

INFORMATION WEITERENTWICKELN

Was Menschen wie ROBERT ANTON WILSON, GREGORY BATESON oder VIRGINIA SATIR gemeinsam war: man konnte irgendein Thema anschnei-

den und sie konnten es weiterentwickeln. Mit ihnen war es nicht so, dass Du probiertest, fast so gut wie Dein Lehrer zu werden. Sie alle gingen davon aus, dass Du nimmst, was Dich jemand lehrt, und es weiterentwickelst. Damit habe ich gross Karriere gemacht. **Was immer mir jemand beibrachte, ich habe immer versucht, es weiterzuentwickeln. Ich denke, das ist das grösste Kompliment.**

Und ich weiss, viele meiner Studenten haben Dinge gemacht, die ich fantastisch finde. Ich sage gern: Es gibt viele Leute, die in einer meiner Entwicklungstufen steckengeblieben sind. Schau, dass Du nicht einer von denen bist! Ich interessiere mich vor allem für Studenten, die etwas ganz anderes gemacht haben, etwas, das ich nie versucht habe. Und ich denke, wenn jemand im NLP wirklich gut werden will, sollte er mit den verschiedensten Leuten in Kontakt kommen.

Wir haben die SOCIETY OF NLP nicht gegründet, damit Leute nur zu einem PRACTITIONER und einem MASTERKURS gehen, sondern dass sie die Top-Leute in diesem Feld finden - Leute, die ständig weiterlernen. Nicht solche, die vor zehn, zwanzig Jahren aufgehört haben zu lernen, sondern solche, die immer wieder Neues machen.

Schlussendlich müssen wir dieses Material in die Grundschulen bringen und mit der Zeit alle Psychologen und auch mich arbeitslos machen. Das sollte in ein paar Generationen möglich sein. **Das Wichtigste, was wir Kindern beibringen könnten ist, gute Entscheidungen zu treffen und sich selber zu motivieren.**

Ich treffe immer wieder auf Leute, die absolut genial und erfolgreich sind, und in der Schule waren sie Versager. Man trifft einen BILL GATES, jemand, der offensichtlich etwas vom Geldverdienen versteht. Er sollte Business-Kurse entwickeln, nicht diese Langweiler, die in ihren Büros sitzen und alles nur aus der Theorie kennen.

Wir sollten mehr in Richtung Praktikanten-Programm gehen. Das ist etwas, das ich gemacht habe: Ich habe eine kleine Gruppe von Leuten ausgewählt und versucht, ihnen im Laufe der Zeit alles beizubringen, was ich weiss und kann. Aber ich wollte ihnen auch klarmachen, dass sie es nicht nur von mir bekommen. Sie müssen ihr eigener Lehrmeister werden und ihre Grenzen ausdehnen. Und sie sollen aussergewöhnliche Leute suchen und sich mit den Dingen beschäftigen, die sie noch nicht tun können, die noch niemand tun kann und dabei die starke Überzeugung haben: "Es wird einfach sein, es wird schnell gehen und die Lösung wird letztlich etwas Offensichtliches sein."

INTERVENTIONEN ERFINDEN – IMAGINÄR VS REAL

Als ich 1990 bei Deinem TRAINER'S TRAINING ins San Diego war hattest Du gerade DESIGN HUMAN ENGINEERING entwickelt. Vor ein paar Jahren hast Du NEURO-HYPNOTIC REPATTERNING eingeführt. Was kommt als Nächstes?

Nun DESIGN HUMAN ENGINEERING habe ich als Mathematiker entwickelt, indem ich alles, was ich im NLP herausgefunden hatte auf ein paar Formeln brachte und mich fragte: Was wäre das Gegenteil? Und tatsächlich kam ich auf Dinge, die nirgendwo hineinpassten.

Wie was zum Beispiel?

Ich hatte einen Klienten, der litt unter Schwindelanfällen und fiel ständig hin. Und die Ärzte sagten, es gäbe keine physische Ursache dafür. Das glaubte ich ihnen eh nicht. Man musste den Mann nur anschauen.

Kurz zuvor hatte ich im Cirque du Soleil einen Seiltänzer gesehen, der auf dem Hochseil mit Hilfe einer 12 Meter langen Stange balancierte. Und ich bin nach seinem Auftritt zu ihm gegangen und habe ihn gefragt, wozu er die Stange brauche. Er antwortete: "Ich brauche sie nicht wirklich, aber mit ihr geht es einfacher." Ich frage ihn: "Warum ist es einfacher?" – "Nun, wenn ich meine Arme ausstrecke, die sind nicht einmal zwei Meter. Aber mit der langen Stange spüre ich jegliche Gewichtsverlagerung, lange bevor ich sie mit den Armen spüren würde, und kann sie ausgleichen".

Also habe ich hypnotisch eine lange Stange quer durch meinen Klienten gesteckt. Und ich habe sogar Sensoren eingebaut, die ein Warnsignal gaben, wenn er daran war, seine Balance zu verlieren, sodass er mit seiner Wirbelsäule den Ausgleich machen konnte. Mit dieser neuen Einrichtung liess ich ihn in meinem etwas hügeligen Garten herumgehen. Nach einer Stunde kam er zurück, ohne seine Schwindelgefühle erlebt zu haben. "Wie war's?" fragte ich ihn. "Nun, es war etwas schwierig, die Stange zwischen den Bäumen hindurchzubekommen" Ich erklärte ihm: "Schau, das ist lediglich eine imaginäre Stange. Damit könntest Du durch die Bäume hindurchgehen und die Bäume durch die Stange." Da schaute er mich an, als ob ich total verrückt wäre: "Wenn ich mit dieser Stange durch die Bäume hindurchgehen könnte, würde das ja bedeuten, dass sie gar nicht funktioniert." Also liess ich die Stange an beiden Enden schrumpfen und modifizierte sie so, dass er bei Bedarf eine Verlängerung ausfahren konnte.

Die Stange war im Grunde ein hypnotisches Konstrukt, um etwas zu kompensieren, das physischer Natur war.

Und als ich innehielt und darüber nachdachte, wie oft ich schon etwas Ähnliches machen musste, wurde mir klar: Wir brauchten manchmal Werkzeuge, die nicht schon bekannt waren. Im NLP geht es darum, Strategien von jemandem aufzudecken und diese bei jemand anderem zu installieren. Was wir hier brauchten, war eine Methode, Strategien und hypnotische Werkzeuge zu konstruieren, sodass Menschen lernen konnten, Maschinen und deren Wirkungsweisen zu verinnerlichen.

NICOLA TESLA

Tesla hatte solche Werkzeuge in seinem Kopf. Er konnte imaginäre Wirklichkeiten erschaffen und dann Dinge vermessen, die noch gar nicht existierten. Schon bevor es Flugzeuge gab, stellte er sich vor, wie er sich in ein Flugzeug setzte und damit herumflog. Nach der Landung nahm er die Maschine in seiner Vorstellung auseinander und, indem er die Teile wieder zusammensetzte, konstruierte er den ersten Düsenjet. Wegen einer falschen Annahme Tesla's funktionierte das Ding nicht. Hätte er die Maschine gebaut, die er imaginiert hat, statt der, die er mathematisch errechnet hat, wären wir von anfang an in Düsenmaschinen herumgeflogen statt in Propellerflugzeugen.

Tesla ist ein gutes Modell. Er fand, die einfachste Art mit Magnetfeldern zu arbeiten war, sie effektiv sehen. Also hat er sich in eine Trance versetzt, in der er ein Magnetfeld sah. Dass Tesla mehr Erfindungen patentieren lassen konnte als jeder andere, kam nicht von Ungefähr.

NEURO-HYPNOTIC REPATTERNING

Mit der Zeit fand ich, dass wir noch ein neues Feld brauchten und im APPLIED HYPNOTIC REPATTERNING starten wir mit der Trance. Hier geht es nicht primär um Verhaltensweisen. In der Trance wollen wir die Körperchemie so stimulieren, dass der neurochemische Zustand erzeugt wird, der einer gewünschte Verhaltensveränderung vorausgeht.

Statt Phobien mit einer visuellen Dissoziation zu behandeln, versetzen wir einen Klienten in den zur Veränderung notwendigen neurochemischen Trance-Zustand. Dazu ist es wichtig herauszufinden, in welcher Richtung sich ein Zustand im Körper aufbaut und ihn dann effektiv umzudrehen, sodass eine neurochemische Veränderung stattfinden kann, bei der die mit der Problemerzeugung verbundenen Neuronen neu verknüpft werden und die unerwünschte Reaktion nicht mehr automatisch eintritt.

In dem Fall erzeugt man eine Leere und füllt sie mit etwas Neuem, Alternativem. Immer wieder machen die Leute den Fehler, so ein Vakuum nicht mit etwas Besserem zu füllen. So füllt es sich meist selbst mit dem, was vorher dort gewesen ist.

Das Neue muss nichts Weltbewegendes sein. Es kann nur schon das Gefühl sein "Das ist mir egal". Aber das muss so stark sein, dass Du mit dem alten Auslöser Deiner Angstreaktion konfrontiert sein kannst, und die neue Reaktion spürst.

Das ist einmal mehr im Unterschied zur klassischen Psychotherapie ein sehr mechanischer Ansatz. Wir bemühen uns, die neurologische Erfahrung von Freiheit zu erzeugen. **Im Grunde geht es in all meiner Arbeit darum, Menschen mehr Freiheit zu ermöglichen.**

Ich war einmal an einem Seminar, wo man Leute von ihrer Höhenangst befreien wollte, indem man sie von einem Balkon herunterhängen liess. Wenn man sie anschliessend fragte: "Wie war's?" sagten sie mit zitterigen Stimmen "Es war ok??" Ich streckte auf und sagte "Das tönt nach wie vor sehr ängstlich." Die Antwort war: "Aber sie haben's gemacht." Was nützt es, wenn sie zwar die Mutprobe bestanden haben, aber es nie mehr machen würden? was die Teilnehmer mir auch bestätigten. So kommt man nicht gross vorwärts.

Dass Leute sich zwingen können, etwas zu tun, obwohl sie Schiss haben, ist nicht die Lösung. Die Frage ist: Wie sollten sie sich dabei fühlen? Eins ist, sie sollten Vorsicht verspüren, wenn sie sich am Rande eines Abgrunds bewegen, sodass sie nicht hinunterspringen. Nicht dass sie schreien: "Ich habe keine Angst" und nachher zerschmettert am Boden liegen.

Ich bin mal auf einen Hotelbalkon hinausgegangen und als ich meine Hand auf dem Geländer aufstützte, ist es unter mir in den Abgrund gestürzt. Hätte ich mich daran festgehalten, wäre ich mit dem Geländer hinuntergestürzt.

Manchmal sollte man die Dinge testen und sich vergewissern, dass sie sicher sind. Das müssen Menschen in vielen Situationen tun. Es gibt Ängste, die sind mehr gerechtfertigt als andere.

Schlangen ... wenn Du nicht weisst, welche giftig sind und welche nicht, dann musst du vorsichtig sein. Einige Schlangen sehen harmlos aus und sind hochgiftig. Auch Pflanzen sind so. In Kalifornien kann Dich eine der hübschesten Pflanzen krank machen. Sie heisst "Poison Oak". Einmal im Jahr wird sie leuchtend rot und Leute von überall pflücken sie und stecken sie in Blumenvasen. Und ehe sie sich's versehen sind ihre Hände und Arme total geschwollen und eiterig. Und das geschieht aus Ignoranz. Es ist nicht, dass die Pflanze gefährlich ist. Man sollte sie ganz einfach nicht berühren. Du solltest im Voraus wissen, was Du berühren kannst und wovon Du die Finger lassen sollst.

Es gibt nichts Besseres als gut informiert zu sein. Sobald Du Angst hast, holst Du Dir keine Informationen mehr. Dann beginnen normalerweise die Scherereien.

EHEN

Und das ist nicht nur mit Schlangen so. Das gilt für alles, insbesondere für Ehen. Man spricht immer über die hohe Scheidungsrate. Meiner Meinung nach würde man besser über die hohe Heiratsrate sprechen. Ich denke, viele Leute heiraten ganz einfach die falsche Person. Und Menschen werden nicht darauf vorbereitet, was ein gutes Paar ausmacht. Selbst am Fernseher sieht man immer nur unglückliche Ehepaare. Man sieht nicht allzu viele glückliche Paare. Wir bräuchten gute Beispiele.

Als meine Frau noch am Leben war, sind oft wildfremde Leute zu uns gekommen und haben gefragt: "Wie lange seid ihr schon zusammen?" Und wenn wir geantwortet haben: "20 Jahre" hörten wir: "Oh, Ihr schaut aus, als ob Ihr frisch verliebt seid". – "Sollte das nicht die Regel sein?"

Das ist auch hier so: Wenn Du auf das fokussierst, was die Dinge besser macht, dann werden sie besser. Wenn Du auf das fokussierst, was sie verschlechtert, dann werden sie schlechter.

Teil 1 eines Interviews, das RONALD AMSLER mit RICHARD BANDLER im Sommer 2005 in Irland geführt hat

Editiert und übersetzt von RONALD AMSLER

Erschienen in MULTIMIND 5/05