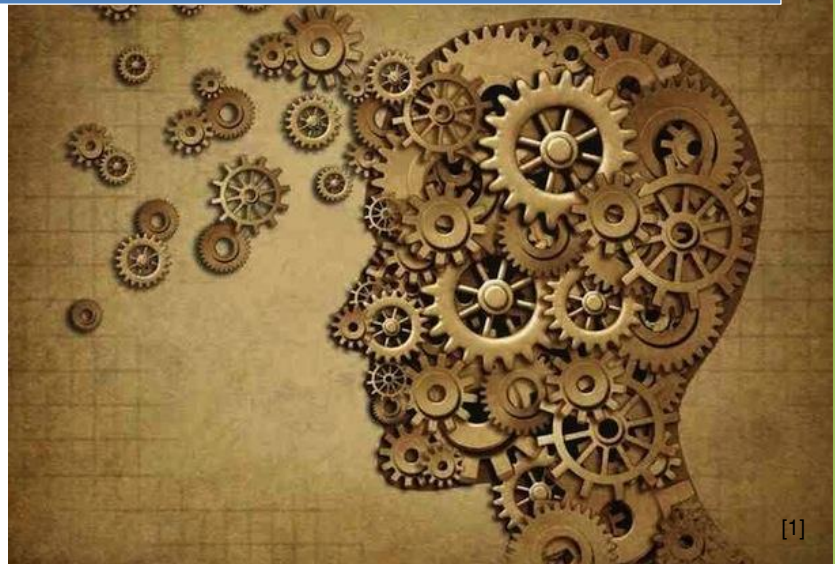


Abschlussarbeit für die Ausbildungen zum NLP-Master-Practitioner & NLP-Professional-Coach

Thema:

Das NLP-Allergie-Format unter ganzheitlicher
Betrachtung und erweiterten Aspekten

Das erweiterte Allergie-Format in der Praxis



Verfasser: Daniel Kitić

Stand: 28.04.2019



*„Der Körper ist der
Übersetzer der Seele
ins Sichtbare.“*

*- Christian Morgenstern -
1871-1914
deutscher Dichter*



Inhaltsverzeichnis

1.	Motivation der Abschlussarbeit	3
2.	Zielsetzung der Abschlussarbeit	4
3.	Begriffserklärung und Geschichte des NLP	6
4.	Definition Allergie und die verschiedenen Allergie-Typen	9
5.	Allergiekennzeichnung und die 14 Hauptallergene	12
6.	Rechtliche Aspekte	16
7.	Die schulmedizinische Theorie vom Immunsystem.....	18
8.	Allergie aus Sicht der Psychoneuroimmunologie	22
9.	Widersprüche in der schulmedizinischen Betrachtung von Allergien	26
10.	Allergenkarenz - Das bislang wirksamste Mittel der Schulmedizin	27
11.	Der Zusammenhang zwischen Iwan Pawlow und einer Allergie	30
12.	Der Placebo-Effekt und die Macht des Unterbewusstseins.....	35
13.	Das NLP-Allergie-Format nach Robert Dilts.....	38
14.	Das NLP-Allergie-Format nach Dr. Alexa Mohl.....	42
15.	Das neue erweiterte und ganzheitliche NLP-Allergie-Format.....	45
16.	Zusammenfassung der praktischen Anwendung des erweiterten NLP-Allergie- Formates und Fazit	56
17.	Begriffserklärungen	58
18.	Quellenverzeichnis.....	62

Die nun folgende Arbeit ist aus Gründen der einheitlichen Lesbarkeit nahezu ausschließlich in der schriftlichen männlichen Form verfasst (der Coach, der Trainer, der Klient usw.) Selbstverständlich sind damit auch die Coachin, die Trainerin, die Klienten usw. gemeint.

In einigen Kapiteln sind Wörter mit der Kennzeichnung “ * “ dargestellt. Da Sie vielleicht diese gekennzeichneten Wörter noch nicht kennen, erfolgen jegliche Begriffserklärungen in Kapitel 17.



1. Motivation der Abschlussarbeit

Die folgende NLP Abschlussarbeit beschäftigt sich mit dem NLP-Allergie-Format unter erweiterten Aspekten und ganzheitlicher Betrachtung.

In meiner Ausbildung zum NLP-Professional-Coach war Teil der Ausbildung, das wir als Klienten Coachings im Bereich des NLP oder ähnlichen Bereichen in Anspruch nehmen. Somit setzte ich mich gezielt mit meinen persönlichen Themen und Zielzuständen auseinander. In einem Gespräch mit einem damaligen Teilnehmer, erfuhr ich erstmals vom NLP-Allergie-Format. Mir wurde vom Teilnehmer berichtet, wie er bei einem Coach durch Anwendung des NLP-Allergie-Formates seine Pollenallergie aufgelöst wurde. Dies hat mich sehr fasziniert. Zum einen, da ich selber zu dem damaligen Zeitpunkt eine Allergie hatte und zum anderen, inwieweit die Wirkungsweise des NLP seine Pollenallergie entfernen konnte.

Fortan setzte ich mich gezielt mit dem NLP-Allergie-Format auseinander.

Stellen Sie sich doch mal folgendes vor. Es ist Pollenzeit, und Ihre Augen jucken, sind gereizt oder tränen ganz intensiv. Oder Ihre Nase läuft ununterbrochen und ist gerötet. Kennen Sie das auch?

Viele Menschen die beispielsweise an einer Pollenallergie leiden, kennen diese Auswirkungen sehr gut.

Es gibt jedoch nicht nur die weitverbreitete Pollenallergie. Eine Vielzahl von Menschen ist von ganz verschiedenen Allergenen in der Natur, in der Nahrung, usw. betroffen und reagiert dementsprechend darauf.

Eines haben alle Betroffenen Personen gemeinsam. Nämlich einen Alltag, welcher auf Grund von Allergien und deren Reaktionen stark belastend sein kann.

Meine Frau beispielsweise hatte eine Birkenallergie und Kartoffel-Schälallergie. Wenn also jährlich allwiederkehrend im April und Mai zur Hauptblütezeit der Pollenflug sein Maximum erreicht hat, hieß dies, dass meine Frau ganz genau wusste was sie in diesen Monaten erwartet. Allzu gut habe ich bei ihr brennende, juckende Augen, Niesanfalle und Nasenlaufen erlebt. Jeder der solche oder ähnliche Reaktionen kennt, weiß wie unangenehm und nervenaufreibend dies sein kann. Manchmal kann es für den Betroffenen sogar so weit gehen, dass er sich in gewissen Monaten nicht mehr aus dem Haus traut oder das Fenster in der Wohnung oder in der Arbeit nicht öffnen möchte. Einfach aus Angst vor gewissen allergischen Reaktionen. All dies kann zu einer merklichen Minderung der Lebensqualität führen.

Einleitend erwähnte ich, dass ich ebenfalls eine Allergie hatte. Und zwar eine Sesamallergie. Auswirkungen der Sesamallergie waren anfängliche Juckreizungen, die sich dann zu ausgeprägten Brennpusteln am gesamten Oberkörper ausweiteten. Sie können sich das ungefähr so vorstellen, wie wenn sich jemand mit Brennesseln am Oberkörper einreibt und dann Brennpusteln entstehen. Diese bei mir beschriebene allergische Reaktion war äußerst unangenehm. Es war fast so als ob ich innerlich in mir einen brodelten Wasserkocher hatte und ich mich am liebsten innerlich gekratzt hätte. Für mich waren das extrem unschöne und schmerzliche Reaktionen. Im Regelfall dauerte es ca. eine Stunde bis ich mich körperlich wieder beruhigt habe.



In meinem Fall war es so, dass unerwartete Sesam-Spuren im Essen, wie beispielsweise im Puffreis, Müsli oder gänzlich beim Essen beim Asiaten, unangenehme und schmerzende Reaktionsweisen hervorgerufen haben.

Bei meiner Frau waren die Monate im April und im Mai die Zeit, auf welche sie sich eher wenig bis gar nicht gefreut hat.

Klingt das nicht traurig? Vor allem wenn man sich vorstellt, dass dies ein wundervoller Übergang der Natur vom Winter in den Sommer ist.

Wie bereits einleitend beschrieben, habe ich zur Ausbildung zum NLP-Professional-Coach als Klient Coachings wahrgenommen. Wie Sie sich nun vielleicht denken, wollte ich mich coachen lassen und meine Allergie somit auflösen.

Schließlich habe ich ein Coaching genommen und an mir wurde das NLP-Allergie-Format für meine Sesamallergie angewandt. Nun wird Sie vielleicht folgende Darstellung beeindrucken. Meine mich seit Jahren begleitenden Allergie, war nach einer Coaching Sitzung prompt nicht mehr vorhanden.

Anfangs habe ich mich nicht getraut eine Sesamsemmel zu essen. Ich habe die dadurch hervorgerufene eingeprägte Reaktion befürchtet. Doch dann habe ich mich schließlich an eine Sesamsemmel ran getraut und es trat keine unangenehme Reaktion auf. Es hat mich sehr verwundert dass keine Brennpusteln an meinem Oberkörper erschienen sind und dass nun meine Sesamallergie nicht mehr vorhanden ist.

All dies hat mich immens fasziniert. Nun war ich wieder frei von meinen einstigen unangenehmen Reaktionsweisen. Alles schien in Ordnung zu sein.

Können Sie sich vorstellen wie gut ich mich gefühlt habe? Wie befreit ich war? Wie angstfrei ich auf einmal war?

Nach meiner Ausbildung zum NLP-Professional-Coach habe ich ebenfalls eine Ausbildung zum NLP-Trainer durchlaufen. In der Ausbildung zum NLP-Trainer habe ich in gewisser Art und Weise meine Komfortzone verlassen. Dies habe ich besonders in der Vorbereitung zur NLP-Trainer Prüfung gemerkt. Schließlich wurde meine Sesamallergie wieder spürbar und intensiver.

Über einige Zeit verteilt, hat meine Sesamallergie sogar wieder den einstigen unangenehmen Stand erreicht. Alles wieder beim alten. Da dachte ich mir, dass das doch nicht wahr sein kann.

Auf der einen Seite war ich enttäuscht, dass meine Allergie wieder aktiv war. Auf der anderen Seite dachte ich mir, dass das nicht sein kann. Das NLP-Allergie-Format hat doch bei mir Wirkung gezeigt. Was ist nun der Grund, dass meine Allergie wieder aktiv ist? Diese Frage hat mich fortan sehr stark beschäftigt.

2. Zielsetzung der Abschlussarbeit

Ziel meiner NLP Abschlussarbeit ist es, das seit den achtziger Jahren bestehende NLP-Allergie-Format, unter erweiterten Aspekten zu beleuchten und es unter einer ganzheitlichen Betrachtung zu stellen.

Somit ist meine persönliche Zielsetzung entstanden, meine folgende Abschlussarbeit zu verfassen und die Wirkungsweise des NLP-Allergie-Formats zu erweitern. Ferner



wollte ich das bestehende NLP-Allergie-Format unter einer ganzheitlichen Betrachtung stellen und die Verantwortung mit der damit verbundenen Arbeit hervorheben.

Als **Kern meiner Arbeit** ist **Kapitel 15** und **Kapitel 16** hervorzuheben. In diesen beiden Kapiteln erfolgt die detaillierte Erweiterung des NLP-Allergie-Formates, die Zusammenfassung der praktischen Anwendung und mein Fazit.

Durch diese Arbeit sollen Sie einen grundlegenden Überblick der 14 Hauptallergene, deren Vorhandensein in den Lebensmitteln und deren Kennzeichnungspflicht erhalten.

Ebenso erfolgt die Beleuchtung der rechtlichen Aspekte. Großes Augenmerk lege ich auf die Verantwortung mit der Arbeit des NLP-Allergie-Formates und dem Verständnis welches ich mit der Arbeit an Allergien verbinde.

Auch findet eine Betrachtung der schulmedizinischen Theorie vom Immunsystem statt. Es wird die Ansicht des Immunsystems als ein organischer Ursache-Wirkung Kreislauf näher gebracht, die Arten der Immunität erläutert und die Wechselwirkung des Immunsystems und Nervensystems veranschaulicht.

Außerdem wird die Allergie aus Sicht der Psychoneuroimmunologie hervorgebracht. Die wohl bedeutendste Grundlage ist die Erkenntnis, dass Botenstoffe des Nervensystems auf das Immunsystem und Botenstoffe des Immunsystems auf das Nervensystem wirken. Durch diese essentielle Grundlage werden Erklärungen möglich, weshalb sich psychologische und psychotherapeutische Prozesse nachweisbar auf körperliche Funktionen auswirken.

Folglich werden Widersprüche der schulmedizinischen Betrachtung von Allergien illustriert. Es wird erklärt, dass es sich dabei um eine Antigen-Antikörper-Reaktion handelt. Darauf basierend werden Beispiele von Patienten mit gespaltener Persönlichkeit und der Narkosebeobachtungen genannt. Alle Beispiele haben eines gemeinsam. Nämlich das Wegbleiben von allergischen Reaktionen, obwohl es sich nach wie vor um ein intaktes Immunsystem handelt. Dies soll zur Hinterfragung der aktuellen schulmedizinischen Betrachtung von Allergien anregen.

Weiterhin wird eine Darstellung der schulmedizinischen Allergenkenz, also einer reinen Allergievermeidung, beschrieben. Nach wie vor ist die Allergenkenz die allheilende Lösung bei Allergien. Jedoch handelt es sich dabei selbstverständlich um keine Heilung von Allergien. Es handelt sich dabei bestenfalls eine Vorsichtsmaßnahme. In Zuge dessen nenne ich eine spannende und veranschaulichende Metapher und beschreibe wie Entspannung auf Allergien wirken kann.

Überdies wird der Zusammenhang zwischen Iwan Pawlow und einer Allergie dargelegt. Es wird darauf eingegangen, dass Immunreaktionen über die klassische Konditionierung beeinflusst werden können und die Immunreaktion durch den Einfluss von Gefühlen, wie beispielsweise Stress, verändert wird. Ebenfalls wird darauf eingegangen, dass auch die Möglichkeit einer Allergieausweitung besteht, da unser Organismus lernt auf andere ähnliche Stoffe (Allergene) zu reagieren, da eine erneute Konditionierung erfolgt ist.



Zudem beschreibe ich den Placebo-Effekt und nenne dazu sehr interessante Beispiele wie dass der Placebo-Effekt sogar so weit reicht, dass einigen Patienten selbst Operationen helfen, die nur zum Schein durchgeführt werden. Des Weiteren erfolgt eine Darstellung einer Studie, welche das Verständnis des Placebo-Effekts um ein spannendes Element erweitert. Und zwar jenes der unbewussten Aktivierung.

Folglich wird das NLP-Allergie-Format nach Robert Dilts nähergebracht, die Entstehung genannt und die Ansicht dargelegt, dass eine **Allergie** nichts anderes ist, als eine **“Phobie des Immunsystems”**. Es werden Beobachtungen von Robert Dilts genannt, dass beispielsweise Allergien desensibilisiert werden können, dass Menschen aus Allergien "herauswachsen" können, dass Allergien nach einer Veränderungsarbeit verschwinden können und dass allergische Symptome sich durch Schlaf und Ablenkung verändern können. Zudem wird das **Ziel** von Robert Dilts genannt, dass die **Behandlung einer Allergie** die **Umerziehung des Immunsystems** und die **Aktivierung des passiven Schutzmechanismus** als Reaktion auf die Fremdkörper (Allergene) beinhaltet. Schließlich erfolgt die Beschreibung des Formatsablaufs des NLP-Allergie-Formates nach Robert Dilts.

Außerdem wird das NLP-Allergie-Format nach Dr. Alexa Mohl dargelegt. Es werden Erfolge und Beispiele in der Arbeit mit Allergien dokumentiert. Ebenso wird auf unspezifische Allergene eingegangen und die Wichtigkeit des Sekundärgewinns* (verborgener Vorteil) erläutert. Dieser Sekundärgewinn ist nach Dr. Alexa Mohl ein sehr wichtiger Bestandteil in der Arbeit mit dem NLP-Allergie-Format. Ferner erfolgt eine genaue Betrachtung des Ökologie-Checks*. Dieser findet im Formatsablauf des NLP-Allergie-Formates bei Dr. Alexa Mohl früher, als beim Formatsablauf des NLP-Allergie-Formates nach Robert Dilts, statt. Schließlich erfolgt die Beschreibung des Formatsablaufs des NLP-Allergie-Formates nach Dr. Alexa Mohl.

Schließlich wird das neue von mir erweiterte und ganzheitliche NLP-Allergie-Format präsentiert. Infolgedessen werden eine überblicksorientierte Darstellung und zugleich eine vergleichende Gegenüberstellung der Allergie-Formate nach Robert Dilts und DR. Alexa Mohl gezeigt. Daraufhin erfolgen ein überblicksorientierter Formatsablauf des erweiterten Allergie-Formates und die Ausarbeitung der ausgearbeiteten Form.

Nun wird die Arbeit des erweiterten NLP-Allergie-Formates in der praktischen Anwendung zusammengefasst und deren Ergebnisse erläutert. Es folgt schließlich mein Fazit der Arbeit mit dem NLP-Allergie-Format.

Zu guter Letzt werden jegliche relevante Begriffserklärungen dargelegt und die Quellen genannt.

3. Begriffserklärung und Geschichte des NLP

Begriffserklärung

Der Begriff NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) bedeutet im Detail:



Neuro: Sinnesspezifische Wahrnehmung
Linguistisch: Sprachliche und nichtsprachliche Kommunikation
Programmieren: Veränderung von Verhaltensmustern

Neuro steht dafür, dass wir unsere Umwelt über unser Nervensystem wahrnehmen. Diese Wahrnehmung unterteilt sich in visuelle*, auditive*, kinästhetische*, olfaktorische* und gustatorische* Wahrnehmungen.

Linguistisch heißt, dass nach einem Filterprozess diese oben beschriebenen Wahrnehmungen, bzw. Erfahrungen von uns in sprachlicher (verbal) und nichtsprachlicher (nonverbal) Form organisiert, bewertet und anschließend gespeichert werden.^[2] Hierbei ist interessant zu erwähnen, dass 93 % der Kommunikation auf nonverbaler, also nichtsprachlicher Ebene stattfindet.

Programmieren bedeutet, dass jeder von uns eine große Anzahl von Verhaltens-, Denk- und emotionalen Programmen besitzt. Diese Programme laufen oft unbewusst und automatisch ab.

Mit Hilfe unserer neurolinguistischen Prozesse programmieren wir uns selbst. Das bedeutet, dass wir nicht Opfer der Umstände, sondern die Gestalter unseres eigenen Lebens sind.^[2]

Beim NLP handelt es sich um ein Konzept, bestehend aus verschiedenen Methoden und Kommunikationstechniken, welches Menschen zum besseren Verständnis eigener Wahrnehmungsmuster befähigen soll.

NLP ist schließlich ein Modell des menschlichen Verhaltens und der menschlichen Kommunikation.

NLP steht für erfolgreiche Kommunikation und effektive persönliche Entwicklung. Mit Hilfe der Techniken des NLP können Sie folglich erfolgreich kommunizieren und persönliche Potenziale effektiv entfalten. Schließlich bereichern Kommunikationstechniken den Alltag im professionellen, sowie im persönlichen Bereich. Des Weiteren ermöglichen Veränderungstechniken des NLP ein effizientes Coaching und persönliche Entwicklung. Folglich bietet Ihnen NLP vielfältige Vorgehensweisen, die Ihre Möglichkeiten beruflich wie privat erweitern.^[15]

Ziel im NLP ist es, eigene Programme zu entschlüsseln und diese dann so zu verändern, wie es besser für uns ist.

Reale Situationen oder mentale Einschränkungen wie Ängste oder kontraproduktives Denken werden durch NLP erkannt und lösungsorientiert verändert.^[2]

NLP ist ein weltweit weitverbreitetes und anerkanntes Kommunikations-, bzw. Coaching-Werkzeug. Es hat somit den Vorteil, dass wir wissen dass es seit vielen Jahren gut funktioniert und auch bei Ihnen funktionieren kann.

Bevor ich nun weiter auf die Abschlussarbeit mit all ihren interessanten Kapiteln eingehen, können Sie sich noch der Geschichte des NLP widmen.



Geschichte

NLP wurde Anfang der 1970er Jahre von Dr. Richard Bandler und Dr. John Grinder entwickelt. Sie analysierten die Arbeiten dreier großer Therapeuten, deren Ruf bereits zu Lebzeiten legendär war. Dr. Virginia Satir (Begründerin der Familientherapie), Dr. Milton Hyland Erickson (Psychiater, Psychologe, Psychotherapeut und maßgeblicher Mitgestalter der Hypnotherapie) und Dr. Fritz Perls (Begründer der Gestalttherapie). Ziel von Bandler und Grinder war es, die außergewöhnlichen Fähigkeiten dieser "Therapiezauberer" für andere lehr- und lernbar zu machen. Das Ergebnis war eine Fülle von Einsichten und Methoden, mit denen Verhalten und Erleben schnell und nachhaltig verändert werden kann. ^[15]

Im Jahre 1970 studierte Bandler an der University of California in Santa Cruz (UCSC) Psychologie, Mathematik und Informationswissenschaft. Da Bandler die Memoiren von Dr. Virginia Satir und später von Dr. Fritz Perls verfasste, nutzte er im Psychologiestudium sein Wissen über Satir und Perls, um Gestaltgruppen zu leiten und Mitstudierende zu beraten. ^[4]

Grinder hingegen absolvierte Anfang der 1960er Jahre sein Studium der Psychologie an der University of San Francisco (USF) und ging danach zum Militär. Er diente in Europa und arbeitete während des kalten Krieges für den amerikanischen Geheimdienst (CIA). Ende der 1960er Jahre studierte Grinder Linguistik an der University of San Diego (USD). Anfang der 1970er erhielt Grinder als Professor für Linguistik einen Lehrstuhl an der UCSC. ^[4]

Dort traf Bandler den jungen, engagierten Professor Grinder. Zusammen begannen sie nun das Studium der Kommunikation mit dem Ausgangspunkt der Modellierung der bekannten Größen der damaligen psychotherapeutischen Welt. Der Einfluss von Dr. Gregory Bateson (Anthropologe, Biologe, Sozialwissenschaftler, Kybernetiker, Philosoph und Mitbegründer der Kommunikations- und Lerntheorie), einem populären Dozenten an der UCSC, war auffällig. ^[4]

Bandler und Grinder arbeiteten schließlich mit Film- und Tonaufnahmen von Satir's und Perl's Workshops, in denen sie Satzkonstruktionen und Körpersprache analysierten. Diese Aufnahmen betrachteten sie, um diese zu kodieren und ihre Methodik von der Perspektive der Linguistik und Körpersprache her zu verstehen.

Folglich entstand über Bateson Kontakt zu Dr. Milton Hyland Erickson. Somit modellierten Bandler und Grinder fortan erfolgreiche Therapeutenverhalten, insbesondere das Sprachmuster und die Körpersprache, und entdeckten, dass sie mit diesem herausgefilterten Verhalten bei Klienten dieselben Effekte erzielen konnten. ^[4]

Die Stunde des NLP, in der Form wie wir es kennen, war somit geboren.



4. Definition Allergie und die verschiedenen Allergie-Typen

Bei einer Allergie handelt es sich um eine spezifische Reaktion des Immunsystems auf bestimmte, im Grunde genommen harmlose Stoffe aus unserer Umwelt. Diese Stoffe werden dann als Allergene bezeichnet. ^[18]

Hierbei handelt es sich um eine erworbene bzw. angeeignete Überempfindlichkeit (Hypersensibilität) des Körpers gegenüber Stoffen des Lebensraumes. Im Grunde genommen sind allergische Reaktionen ganz normale Immunantworten, die jedoch fehlgesteuert sind. ^[19]

Das Immunsystem reagiert auf diese Stoffe bzw. Allergene wie auf einen Krankheitserreger. Im Unterschied zu der normalen Reaktion, die das Immunsystem etwa auf Bestandteile eines Krankheitserregers zeigt, ist die Reaktion auf ein Allergen jedoch deutlich übersteigert. ^[18]

Allergische Reaktionen könnten somit als unangemessene Reaktionsweise des Immunsystems auf den Körper verstanden werden.

Grundlegend kann jeder Stoff aus unserer Umwelt eine Allergie auslösen. Dabei kann es sich um Pflanzen (z.B. Gräserpollen), Tierprodukte (z.B. Wespen- bzw. Bienengift), oder auch um Metalle (z.B. Nickel) bzw. Chemikalien (z.B. Konservierungsstoffe) handeln. ^[18]

Normalerweise entsteht eine Allergie erst nach wiederholtem Kontakt mit einem Allergen (Sensibilisierung). Beim ersten Kontakt treten keine Beschwerden auf. ^[18] Jedes Allergen ist gleichzeitig auch ein Antigen. Ein Antigen ist eine körperfremde Substanz, auf die der Körper mit einer spezifischen Antwort des Immunsystems reagiert. Dies können Bestandteile von Krankheitserregern sein, aber auch an sich harmlose Bestandteile unserer Umwelt, wie beispielsweise Teile von Nahrungsmitteln, Pollen, Arzneimitteln oder Schmuck. ^[18]

Eine Allergie ist nicht gleich ein und dieselbe Allergie. So unterschiedlich verschiedene Substanzen sind, auf die man allergisch reagieren kann, so vielfältig sind auch die Symptome, die auftreten können.

Beschwerden durch Allergien sind somit beispielsweise: ^[20]

- allergischer Schnupfen
- juckende bzw. brennende Augen
- allergisches Asthma
- Hautreaktionen
- Magen-Darm-Beschwerden

Je nach Art der Allergie tritt eine allergische Reaktion unmittelbar, nach einigen Minuten bzw. Stunden oder erst nach Tagen auf. In seltenen Fällen können Allergien zu einem sogenannten anaphylaktischen Schock führen, der umgehend behandelt werden muss. ^[20]

Grundlegend gibt es verschiedene Allergie-Typen, die durch unterschiedliche Mechanismen im Körper ausgelöst werden. Um herauszufinden, gegen welches Allergen jemand allergisch ist, kommen bestimmte Testverfahren zum Einsatz. ^[20]



Bei der schulmedizinischen Behandlung einer Allergie ist es wichtig, dass der Allergiker das Allergen möglichst meidet (Allergenkarrenz). Dies ist allerdings nicht immer möglich. ^[20]

Die wirksamste Mittel der Schulmedizin ist nach wie vor, dass ein Allergiker das Allergen meiden soll. In Kapitel 10 folgt eine kritische Betrachtung dieser schulmedizinischen Sichtweise.

Medikamente oder Antiallergika hingegen können bei Allergien entweder den Ausbruch einer allergischen Reaktion abschwächen oder die bereits ausgebrochene Reaktion mildern oder sogar abbrechen. ^[20]

In Kapitel sieben und acht werden ich Ihnen Erläuterungen darlegen, welche Ihnen wohlmöglich das Verständnis gegenüber der medikamentösen Behandlung verändern werden.

Eine Sonderform der medikamentösen Therapie ist die Hyposensibilisierung. Dabei lernt der der Körper, langsam immer höhere Dosen eines Allergens zu tolerieren. ^[20] Kapitel sieben und acht werden Ihnen hierbei ebenso neue Denkanstöße aufzeigen.

Wie oben bereits dargelegt, gibt es verschiedenen Beschwerden durch Allergien. Folglich gibt es verschiedene Möglichkeiten Allergien in Bereiche einzuteilen.

Hiermit folgt ein **Überblick** nach dem jeweiligen **Aufnahmeweg**.

Inhalationsallergie

Hervorgerufen durch das Einatmen von Allergenen, wie z.B. Pollen, Hausstaub, Schimmelpilze, Tierhaaren. ^[21]

Nahrungsmittelallergie

Hervorgerufen durch den Verzehr von allergenhaltigen Nahrungsmitteln, wie z.B. Nüsse, Meeresfrüchte, Äpfel, Hühnereier. ^[21]

Arzneimittelallergie

Als Reaktion auf bestimmte Medikamente, unabhängig von ihrer Darreichungsform (Tablette, Zäpfchen, Infusion usw.). Ein besonders häufiges Allergen ist beispielsweise Penicillin. ^[21]

Insektengiftallergie

Nach Insektenstichen von z.B. Bienen oder Wespen. ^[21]

Kontaktallergie

Durch Hautkontakt mit Allergenen, wie z.B. Nickel oder Kosmetika. ^[21]

Die Medizin teilt Allergien meist nicht nach dem Aufnahmeweg, sondern nach den Reaktionen des Immunsystems ein. Der britische Immunologe und Pathologe Dr. Robin Coombs beschrieb im Jahre 1963 gemeinsam mit seinem Kollegen Dr. Philip Gell vier Typen allergischer Reaktionen (Typ I bis Typ IV), die auch als Mischformen auftreten können. Diese vier Reaktionstypen stellen normale Reaktionsformen des menschlichen Immunsystems dar, die im Falle einer Allergie allerdings "über ihr Ziel hinausschießen", sodass es zu Beschwerden kommt.



Die Typen I bis III entstehen, weil das Immunsystem Antikörper gegen ein Allergen bildet. Der Typ IV hingegen wird durch die sogenannten T-Zellen vermittelt (weiße Blutkörperchen, die für die Immunabwehr zuständig sind).^[21]
In Kapitel acht werde ich diese Thematik genauer beleuchten.

Es folgt nun eine **Übersicht** über die **vier Typen allergischer Reaktionen**.

Allergie Typ I (Soforttyp)^[21]

Die Allergie vom Typ I ist eine durch sogenannte IgE-Antikörper (Immunglobulin E: Eiweiße die körperfremde Stoffe abwehren) vermittelte, umgehend eintretende allergische Reaktion. Es folgt somit eine unmittelbare allergische Reaktion. Weist somit eine Person eine hohe Anzahl an IgE-Antikörpern auf, reagiert diese aus schulmedizinischer Sicht, somit mehr auf Allergien. In Kapitel 10 werde ich kritisch dazu Stellung nehmen.

Allergie Typ II (zytotoxischer Typ)^[21]

Bei einer Allergie vom Typ II bildet das Immunsystem, wie auch bei einer Allergie vom Typ I, Antikörper gegen einen bestimmten Stoff (Allergen). Der Typ II ist somit ebenfalls eine antikörpervermittelte allergische Reaktion. Im Gegensatz zur Typ I Reaktion sind hier die sogenannten IgG- (Immunglobulin G: gegen Viren und Bakterien wirkend) beziehungsweise IgM-Antikörper (Immunglobulin M: Eiweiße welche im Blut Krankheitserreger bekämpfen) beteiligt.

Allergie Typ III (Immunkomplextyp)^[22]

Die Allergie vom Typ III gehört, wie auch die Allergie vom Typ II, zu den antikörpervermittelten allergischen Reaktionen, an denen IgG- und IgM-Antikörper beteiligt sind. Charakteristisch für die allergische Reaktion vom Typ III ist, dass sich sogenannte Immunkomplexe bilden.

Allergie Typ IV - Spättyp^[22]

Die Allergie vom Typ IV nimmt unter den allergischen Reaktionen eine Sonderstellung ein. Anders als die drei anderen Allergieformen wird dieser Typ nicht durch Antikörper, sondern durch T-Lymphozyten (T-Zellen: bilden eine Gruppe von weißen Blutzellen die der Immunabwehr dient) vermittelt. Kommt eine Person mit einem für sie allergischen Stoff in Kontakt, sorgen die T-Zellen dafür, dass weitere Abwehrzellen angelockt und aktiviert werden. Als Folge davon entstehen die für die Typ-IV-Reaktion charakteristischen Veränderungen, die meist die Haut betreffen.

Eine weitere Form von Allergien ist die sogenannte **Pseudoallergie**.^[23]

Hierbei zeigen Betroffene Symptome einer allergischen Reaktion vom Typ I (Soforttyp), obwohl im eigentlichen Sinne keine Allergie vorliegt. Der Körper reagiert hier vielmehr mit einer unspezifischen Überempfindlichkeit auf bestimmte Dinge. Während eine Allergie immer erst dann entsteht, nachdem der Körper wenigstens einmal, in der Regel aber mehrmals Kontakt zum allergieauslösenden Stoff hatte, entsteht eine Pseudoallergie nicht selten schon beim ersten Kontakt.



5. Allergiekennzeichnung und die 14 Hauptallergene

Sie haben nun Einblick in die Definition von Allergien und deren verschiedene Allergietypen erhalten. Nun fragen Sie sich vielleicht welche verschiedenen Allergene klar definiert sind, wo diese enthalten sind und wie auf verschiedene Allergene hingewiesen wird. Dieses Kapitel informiert Sie darüber.

Seit dem 13.12.2014 gilt die neue EU-Verordnung 1169/2011 zur Information der Verbraucher über Lebensmittel. Ein wichtiger Teil dieser neuen Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) betrifft die Allergiekennzeichnung.

Es muss nämlich ab diesem Stichtag das Vorhandensein von 14 definierten Hauptallergenen auch bei lose (unverpackten) abgegebenen Lebensmitteln und Speisen gekennzeichnet werden. ^[24]

Ziel ist es, Lebensmittelallergikern und Menschen mit Milchzuckerunverträglichkeit und Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) es so einfach wie möglich erkennbar zu machen, welche Speisen welche Allergene enthalten.

Allergiekennzeichnung auf verpackten Lebensmitteln ^[25]

Auf vorverpackten und verpackten Lebensmitteln müssen die 14 wichtigsten Stoffe oder Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, im Zutatenverzeichnis aufgeführt und hervorgehoben werden (z.B. durch fettgedruckte Schrift oder Hintergrundfarbe).

Die Kennzeichnungspflicht besteht auch für allergen-wirkende Verarbeitungsprodukte und für die bei der Produktion eingesetzten Hilfsstoffe, sofern diese beim Herstellungsprozess ihr allergenes Potenzial nicht verlieren.

Gibt es kein Zutatenverzeichnis, z.B. weil die Verpackung zu klein ist, müssen die Allergenen Stoffe und Erzeugnisse mit dem Hinweis "enthält" auf dem Etikett aufgeführt werden (z.B. „enthält Mandeln“). Bezieht sich die Bezeichnung des Lebensmittels aber eindeutig auf eines der Allergene (z.B. Haselnussjoghurt), so muss dieses nicht explizit angegeben werden.

Für unbeabsichtigte Beimischungen greift die Kennzeichnungspflicht nicht, denn Rückstände und Kreuzkontaminationen während des Produktionsprozesses sind keine regulären Zutaten. Beispielsweise können in einem Betrieb, der Nüsse verarbeitet, versehentlich kleinste Mengen davon in nussfreie Produkte gelangen. Die Zutatenliste enthält dann den freiwilligen Hinweis "kann Spuren von Nüssen enthalten".

Allergiekennzeichnung bei unverpackten Lebensmitteln ^[26]

Bei loser, unverpackter Ware, und damit auch bei allen Speisen, die von Lebensmittelunternehmern und Essensanbietern hergestellt, verteilt bzw. verkauft werden, ist die Information über die 14 Hauptallergene ebenfalls Pflicht.

Die Information über die Allergene muss deutlich, gut sichtbar und lesbar sein und kann auf verschiedene Weise erfolgen.

Schriftliche Allergiekennzeichnung:

- auf Schildern direkt an der jeweiligen Speise/ dem jeweiligen Lebensmittel
- auf Speisen- und Getränkekarten oder in Preislisten
- auf einem Aushang in der Verkaufsstätte



Mündliche Allergenkennzeichnung:

- durch hinreichend unterrichtetes Personal während der gesamten Öffnungszeit
- auf Basis einer schriftlichen Dokumentation, die auf Nachfrage hin leicht zugänglich sein muss
- ein Hinweis an gut sichtbarer Stelle muss den Gast unterrichten wo er die Informationen über die Allergene erhält

Nicht erforderlich ist die explizite Ausweisung eines Allergens, wenn dieses in der Speisenbezeichnung eindeutig ersichtlich ist, wie beispielsweise Sellerieschnitzel, Eierpfannkuchen oder Mandelpudding.

Es folgt nun eine **Übersicht** der **14 Hauptallergene**.

Hauptallergen 1: Eier ^[24]

Hühnereier, auch Eier von Gans, Ente, Pute, Wachtel, Taube, Strauß

Bezeichnungen für Eier und Eierzeugnisse:

Eigelb, Eiklar, Eischnee, Flüssigei, Eipulver, Gefriererei, Substanzen und Lebensmittel mit der Vorsilbe ovo- (= Ei): Ovomuroid, Lysozym aus Ei (z. B. in Käse), Hühnereilecithin

Lebensmittel, die Ei enthalten (können):

Löffelbiskuits / Biskotten, Baiser, Meringues, Torten, Kuchen, Gebäck, Desserts, Eiscreme, Schäume und Toppings für Spezialitätenkaffees, Saucen (z. B. Sauce Hollandaise, Sauce Béarnaise), Mayonnaise, Bindung in Hackfleisch / Faschiertem, Panaden, Teigmäntel, „Haftmittel“ für Körner und Dekorationen auf Brot und Backwaren, Zuckerglasur, Eierlikör und andere Liköre, Eierteigwaren, Surimi

Hauptallergen 2: Sesam ^[24]

Bezeichnungen für Sesam und Sesamerzeugnisse:

Sesamsaat, Sesamöl, -pasten (Tahin), -butter, -mehl, -salz (Gomasio)

Lebensmittel, die Sesam enthalten (können):

Hamburgerbrötchen, Brot, Gebäck, Cracker, Frühstückscerealien, Süßspeisen, Verwendung in asiatischer, türkischer und orientalischer Küche, Falafel, Hummus, Moutabel (syrische Auberginencreme)

Hauptallergen 3: Soja ^[24]

Bezeichnungen für Soja und Sojaerzeugnisse:

Sojabohnen, Sojamehl, Sojagrieß, Sojamilch, Sojadesserts, nicht raffiniertes Sojaöl, Sojalecithin, Sojaeiweiß, Tofu, Miso, Tempeh, Sojasprossen

Lebensmittel, die Soja enthalten (können):

Würzsaucen (Soja, Shoyu, Tamari, Teriyaki, Worcester), vegetarische Aufstriche und Gerichte, Surimi, Brot- und Backwaren, Burger, Wurstwaren, Light-Hackfleischzubereitungen / Light-Zubereitungen für Faschiertes



Hauptallergen 4: Milch ^[24]

Achtung: Ziegen-, Schaf-, Büffel- und Pferdemilch werden meist ebenfalls nicht vertragen.

Bezeichnungen für Milch und Milcherzeugnisse:

Milcheiweiß, Milcheiweißhydrolysate, Casein, Molkenproteine, Laktalbumin, Laktoglobulin, Milchzucker (Laktose), Milch, Milchpulver, Molke, Sahne / Rahm / Obers, Schmand / Sauerrahm, Crème fraîche, Buttermilch, Dickmilch, Kondensmilch, Joghurt, Kefir, Käse, Quark / Topfen, Butter, Butterschmalz, Ghee

Lebensmittel, die Milch enthalten (können):

Margarine, pflanzliche Streichfette, Schokolade, Backwaren, Nougat, Eiscreme, Desserts, Kaffeeweißer, Kartoffelpüree, Surimi

Hauptallergen 5: Sellerie ^[24]

Bezeichnungen für Sellerie und Sellerieerzeugnisse:

Sellerieknolle, Selleriesaat, Stangen- oder Bleichsellerie, Gemüsesäfte mit Sellerie, Selleriesalz

Lebensmittel, die Sellerie enthalten (können):

Gewürzmischungen, Curry, Bouillons, Suppen, Eintöpfe, Saucen, Wurst- und Fleischwaren, Feinkostsalate (Waldorfsalat), Gemüsesalate, Kartoffelsalat (mit Bouillon), pikante Snacks

Hauptallergen 6: Getreide ^[24]

Glutenhaltige Getreide: Weizen, Gerste, Hafer, Roggen, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, Kamut, Triticale (Hybride aus Weizen und Roggen)

Bezeichnungen für Gluten haltige Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse:

Aus den o.g. Getreiden hergestellte Nahrungsmittel und Backwaren: Stärke, Mehl, Dunst, Grieß, Couscous, Polenta, Graupen, Flocken, Kleie, Schrot, Bulgur, Weizenkeimlinge

Lebensmittel, die Gluten enthalten (können):

Teigwaren, Flädle / Frittaten, Semmelbrösel, Müsli, Backmischungen, Brot, Gebäck, Torten, Kuchen, Kekse, Plätzchen, Malz, Malzbier, Bier, Getreide- (Malz-)kaffee, Roux, Backerbsen, Kakaogetränke, Würzmischungen, Sojasauce, hydrolysiertes Weizeneiweiß in Würzsaucen, Schokoladenriegel, Müsliriegel, Eis mit Waffel, Trennmittel in geriebenem Käse, nationale / regionale Wurstspezialitäten, z. B.: D: Grützwurst, Tiegelblutwurst, Schüsselwurst, Wellwurst, Knipp, Pinkel, AT: Bratleberwurst, Bratblutwurst, Kärntner Weißwurst, Maischerl, UK: Haggis, Black & White Pudding

Hauptallergen 7: Senf ^[24]

Bezeichnungen für Senf und Senferzeugnisse:

Senfsaat, Mostrich / Senf, Senföl, Senfsprossen, Senfblätter und -blüten



Lebensmittel, die Senf enthalten (können):

Wurst, Fleischwaren: Rouladen, Currys, Gewürzmischungen, sauer eingelegtes Gemüse, Marinaden, Suppen, Saucen, Chutneys, Feinkostsalate

Hauptallergen 8: Fische ^[24]

Bezeichnungen für Fisch und Fischerzeugnisse:

Alle Sorten Fisch: roh, zubereitet und als Konserve, Kaviar, Roggen

Lebensmittel, die Fisch enthalten (können):

Gelatine, Surimi, Kamaboko (japanisches Surimi), Anchovis (-paste), Worcester (-shire) Sauce, (asiatische) Würzsaucen, Ethnic Foods (z. B. Sushi, gebratener Reis, Paella, Frühlingsrollen, Vitello tonnato, Bouillabaisse, Labskaus), Bloody Mary (mit Worcestersauce)

Hauptallergen 9: Erdnüsse ^[24]

Bezeichnungen für Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse:

Erdnussöl (auch als Frittierfett), Erdnussbutter

Lebensmittel, die Erdnüsse enthalten (können):

vegetarischer Fleischersatz, Saucen (z. B. Sataysauce), Dressings, Pesto, Ethnic Foods (z. B. afrikanisch, asiatisch, mexikanisch), Nussmischungen, Studentenfutter

Hauptallergen 10: Krebstiere (Krustentiere bzw. Crustaceae) ^[24]

Bezeichnungen für Krebstiere:

Crevetten, Fluss- und Taschenkrebse, Garnelen, Hummer, Krabben, Krill, Langusten, Shrimps, Scampi, Seespinne

Lebensmittel, die Krebstiere enthalten (können):

Krebsbutter, Shrimpspaste, Sashimi, Surimi, Kroepoek, Bouillabaisse, Paella

Hauptallergen 11: Nüsse ^[24]

Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Kaschu- (= Cashew-), Pecan-, Paranüsse, Pistazien, Macadamia-/Queenslandnüsse

Bezeichnungen für Nüsse und Nusserzeugnisse:

Walnussöl, Haselnussöl, Mandelöl, Nussmus, Nusspaste, Nussbutter

Lebensmittel, die Nüsse enthalten (können):

Marzipan, Nougat, Nuss-Nougatcreme, Torten, Kuchen, Gebäck, Desserts, Amarettini, Schokolade, Studentenfutter, Knabberartikel, Müsli, Salattoppings, Pesto und andere Saucen, Salatdressings, vegetarische Gerichte, Nussbrot, Mortadella (mit Pistazien), aromatisierte Kaffeespezialitäten



Hauptallergen 12: Weichtiere ^[24]

Bezeichnungen für Weichtiere:

Muscheln (Venus-, Mies-, Kamm-, Jakobsmuscheln, Austern), Schnecken, Abalone, Kopffüßer (Tintenfische): Kalmare (Calamari, Polpi, Seppie), Kraken (z. B. Oktopus, Polpo, Pulpo)

Lebensmittel, die Weichtiere enthalten (können):

Sepia, schwarze Nudeln, Surimi, Sashimi, Bouillabaisse, Paella

Hauptallergen 13: Schwefeldioxid und Sulphit ^[24]

(in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder mg/l)

Bezeichnungen für Schwefeldioxid und Sulphit:

E220-228: Schwefeldioxid und Salze der schwefligen Säure

Lebensmittel, die Sulphit enthalten (können):

Wein (geschwefelt), andere alkoholische Getränke, Trockenfrüchte (vor allem solche, die hell bleiben sollen), geriebene Meerrettichprodukte; kleinere Mengen z. B. in Kartoffelpüreeflocken liegen oft unterhalb der deklarationspflichtigen Mengen

Hauptallergen 14: Lupinen (Sojaersatz) ^[24]

Lebensmittel, die Lupinen enthalten (können):

Lupinenmehl, pflanzliches Eiweiß (Lupinen) in Backwaren und vegetarischem Fleischersatz, Lupinensprossen

6. Rechtliche Aspekte

Ein besonderes Augenmerk möchte ich diesem Kapitel widmen. In diesem Kapitel werde ich Ihnen die rechtlichen Aspekte in der Arbeit mit dem Allergie-Format näher bringen. In Kapitel eins habe ich bereits beschrieben, dass meine Sesamallergie in einem Coaching aufgelöst wurde. Wie einleitend ebenso erläutert, ist meine Allergie unerwartet zurückgekommen.

Genau hier möchte ich nun mit aller Ernsthaftigkeit ansetzen. Meine Reaktionsweisen bezogen auf den Sesamgenuss sind zwar sehr unangenehm und teilweise schmerzhaft. Sie sind jedoch nicht lebensbedrohlich. Stellen Sie sich mal vor, ich hätte lebensbedrohliche Reaktionsweisen, wie beispielsweise wenn jemand allergisch auf einen Wespenstich reagiert und sich seine Atemwege höchst lebensgefährlich verengen. Oder wenn jemand Haselnüsse isst und einen wohlmöglich lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock bekommt.

Hiermit möchte ich nun ganz klar auf die Verantwortung mit der Arbeit beim NLP-Allergie-Format hinweisen.

Bevor ich darauf eingehe, möchte ich jedoch nun die rechtlichen Aspekte beleuchten. Mit dem im Jahre 1999 in Kraft getretenen Psychotherapeutengesetz (PsychThG) und der daraus resultierenden gesetzlich geschützten Berufsbezeichnung „Psycho-



logischer Psychotherapeut“ ist Psychotherapie in Deutschland entsprechend qualifizierten Fachärzten, psychologischen Psychotherapeuten und Heilpraktikern (Psychotherapie Heilpraktikergesetz bzw. HPG) vorbehalten. ^[16]

Vor allen Dingen ist eine besondere Beschränkung durch diese beiden deutschen Gesetze (PsychThG/HPG) gegeben. Somit wird die Diagnose und Behandlung von Störungen mit Krankheitswert allein den Personen erlaubt, die eine entsprechende Qualifikation erfüllen. Diese Qualifikation wird alleine von staatlich autorisierten Behörden mittels Prüfung erteilt. Dies möchte ich gerne auch anders formulieren. Um einer Strafverfolgung wegen unerlaubter Ausübung der Heilkunde zu entgehen, wird entweder eine Approbation nach dem PsychThG oder eine Befähigung Qualifikation dem HPG benötigt. ^[16]

Aufgrund dieser Gesetzeslage ist sehr wichtig, ein eindeutiges Selbstverständnis zu der Arbeit mit dem NLP-Allergie-Format zu entwickeln. ^[16]

Folglich ist es wichtig als NLP-Coach/ Trainer ein grundlegendes Selbstverständnis zu den eigenen NLP-Angeboten und der Arbeit mit NLP zu bekommen.

Wird somit NLP als Kommunikationsmodell oder als Therapiemodell verstanden?

Jeder NLP-Coach/ Trainer sollte sich schließlich fragen, welche dieser beiden Schwerpunkte er ausüben will. ^[16]

Entscheidet man sich somit im Coaching für das Verständnis von NLP als Therapieform und bearbeitet am Klienten Themen/ Inhalte wie z. Bsp. Diagnose und/ oder Heilung von Allergien, Phobien, Zwängen, Störungen mit Krankheitswert etc., bedeutet dies für die NLP-Tätigkeit dass die NLP-Therapie nur mit PsychThG-Approbation oder einer HPG-Zulassung erlaubt ist. ^[16]

Was heißt dies nun genau? Hat man als NLP-Coach/ Trainer keine Approbation nach dem PsychThG oder keine Befähigung der Qualifikation nach dem HPG, darf man

- keine Krankheit im Sinne der gesetzlichen Diagnosekriterien wie z. Bsp. Allergien, Phobien, Zwänge oder Störungen mit Krankheitswert die unter das ICD-10 (10. Revision der internationalen Klassifikation psychischer Störungen der Weltgesundheitsorganisation: internationales Klassifikationssystem) bzw. DSM-5 (5. Auflage des diagnostischen und statistischen Leitfadens psychischer Störungen: Klassifikationssystem in der Psychiatrie) fallen ^[16]
- keine Aussagen zu körperlichen Krankheiten machen ^[16]
- kein Heilungsangebot oder gar Heilungsversprechen machen ^[16]

Meine persönliche Sichtweise ist wie folgt. Als NLP-Coach/ Trainer liegt mir von meinem jetzigen Ausbildungsgrad keine PsychThG-Approbation oder eine HPG-Zulassung vor. Somit entscheide ich mich im Coaching für das Verständnis von NLP als Kommunikationsform. Dem Klienten erfolgt somit im Coaching folgende Hilfestellung: ^[16]

- Beratung von Problemen ohne Krankheitswert
- Hilfe/ Unterstützung um im Leben/ Alltag besser klar zu kommen
- Probleme besser meistern
- Lebensberatung
- Lösung sozialer Konflikte
- Ehe- und Familienberatung

Vielleicht fragen Sie sich nun, weshalb ich mich in meiner Abschlussarbeit überhaupt mit der Arbeit mit Allergien befasse? Wohlmöglich stellt sich Ihnen die Fragestellung,



wenn ich wie oben erläutert darauf hinweise, dass ohne eine PsychThG-Approbation oder eine HPG-Zulassung, die Arbeit bzw. Heilung von Allergien nicht erlaubt ist, was meine Motivation ist auf die Arbeit mit dem NLP-Allergie-Format einzugehen?

Von meinem Verständnis heraus darf als NLP-Coach/ Trainer bei der Anwendung des NLP-Allergie-Formates dem Klienten gegenüber kein Heilungsversprechen gegeben werden.

Das NLP-Allergie-Format ist als Gedankenmodell zu verstehen. Dieses Format dient als Einladung, über weitere Möglichkeiten der Reaktionsweise des Immunsystems nachzudenken. Genauer werde ich im folgenden siebten Kapitel erläutern.

Ein Allergiker reagiert auf harmlose Stoffe mit Symptomen, als wären diese gefährlich und lebensbedrohlich. Das Immunsystem eines Allergikers reagiert überempfindlich. Der Körper reagiert dementsprechend hochsensibel.^[17]

Wie erklären Sie sich sonst, dass ein Wespenstich für die eine Person lebensbedrohlich sein kann und für die andere Person einfach nur ein schmerzhafter Stich ist?

Oder wie erklären Sie sich, dass der eine zur Hauptblütezeit im April/ Mai auf Birkenpollen reagiert und der andere entspannt die Birkenpollen einatmen kann?

Die Theorie hinter dem NLP-Allergie-Format ist, dass das Immunsystem verlernt hat auf gewisse Allergene angemessen zu reagieren.

Mit der Arbeit beim NLP-Allergie-Format erfolgt somit dem Klienten gegenüber eine Aneignung eines neuen Verständnisses und Denkweise gegenüber, dass das Immunsystem und gewisse körperliche Reaktionen auf "harmlose Stoffe" wie beispielsweise Sesam oder Pollen zukünftig anders reagieren können.

Das Immunsystem soll mit Hilfe des NLP-Allergie-Formates somit eine Wahlmöglichkeit erhalten. Und zwar eine Möglichkeit angemessen zu reagieren. Schließlich ist die Annahme im NLP-Allergie-Format, dass das Immunsystem verlernt hat angemessen zu reagieren. Sozusagen phobisch auf "harmlose" Stoffe reagiert. Ab Kapitel acht folgt jegliche Erklärung die notwendig ist, um diese Zusammenhänge besser zu verstehen.

Abschließend möchte ich darauf hinweisen, dass der Klient darauf hinzuweisen ist, dass Allergien mit Hilfe des NLP-Allergie-Formates nicht geheilt werden. Der Klient ist somit nach wie vor verpflichtet jegliche notwendigen allergiehemmenden Stoffe mit sich zu führen und nach Bedarf Rücksprache mit seinem behandelnden Arzt zu halten.

7. Die schulmedizinische Theorie vom Immunsystem

Sie haben nun grundlegende Kenntnisse über Allergien erfahren, kennen die 14 Hauptallergene und wurden über die Wichtigkeit der rechtlichen Aspekte informiert. Wie in Kapitel vier erläutert, handelt es sich bei Allergien um eine spezifische Reaktion des Immunsystems auf bestimmte, im Grunde genommen harmlose Stoffe aus unserer Umwelt.



Da bei der Betrachtung von Allergien das Immunsystem eine wichtige Rolle spielt, wird Ihnen in diesem Kapitel die schulmedizinische Theorie vom Immunsystem nahegebracht.

Nach einigen grundlegenden und wichtigen Erläuterungen der schulmedizinischen Theorie wird Ihnen zusammenfassend ein interessanter Ansatz dargelegt.

In der Schulmedizin wird die Funktion unseres Immunsystems als ein organischer Ursache-Wirkung Kreislauf (Regelmechanismus) erklärt. Dieser Mechanismus ist für die Kontrolle und Aufrechterhaltung der Homöostase (Gleichgewicht des Körpers) zuständig. Für ein optimales Funktionieren des physiologischen Systems ist die Homöostase Voraussetzung. Zur Homöostase trägt jede Zelle bei und sie profitiert gleichzeitig von ihr. Ein Geben und Nehmen garantiert solange ein wohlbefindliches und vollautomatisches Funktionieren des Körpers, solange alle Systeme (z. Bsp. Organe und das Nervensystem) den von ihnen erwarteten Beitrag leisten. Somit führen geringere Versagen zu einer Krankheit. Extreme Fehlfunktionen der Homöostase können sogar den Tod herbeiführen. ^[17]

Folglich sorgt die körperliche Abwehr, die Immunität (lat. immunis = frei von etwas), durch vielfältige Maßnahmen zur Wiederherstellung der Homöostase. ^[17]

Wir tragen alle im Mund, in den Atemwegen, in den Bindehäuten der Augen oder im Darm ständig Bakterienstämme mit uns herum. Würden diese Bakterienstämme tiefer in andere Körperregionen vordringen, so könnten sie Krankheiten hervorrufen. Unser Körper befindet sich täglich im Kontakt mit krankheitserregenden Bakterien oder Viren in unserer Umwelt. Gegen all dies muss sich unser Körper schließlich zur Wehr setzen. ^[17]

Das Immunsystem leistet somit eine Abwehrfunktion dieser ständigen Invasionsversuche. Dabei bedient es sich zwei verschiedener Techniken:

Unspezifische Immunität

Bei der unspezifischen Immunität handelt es sich um eine Art Verdauung durch weiße Blutkörperchen (Leukozyten).

Wenn am Körper eine Gewebeschädigung auftritt (z. Bsp. Verletzung oder Einwirken von Bakterien bzw. Giftstoffen), treten vermehrt weiße Blutkörperchen auf. Die Leukozyten bewegen sich auf die Schadstoffe und Gewebsabfälle zu, nehmen sie in sich auf und verdauen sie. ^[17]

Dementsprechend sterben die Leukozyten am Übermaß der aufgenommenen Stoffe und Bakterien. Es entsteht dabei im Gewebe häufig eine kleine Höhle, in welcher sich tote Leukozyten, Gewebsabfälle und Bakterien ansammeln. Diese Funktion nennt sich Eiterbildung. ^[17]

Zur unspezifischen Immunität gehören auch spezielle Stoffe im Blut, die sich an Fremdkörper anheften und diese zerstören. Somit werden heruntergeschluckte Bakterien durch die Salzsäure des Magens und die Verdauungsenzyme des Darms zerstört. ^[17]



Spezifische Immunität

Bei der spezifischen Immunität handelt es sich um die Herstellung von Antikörpern (Abwehrstoffe).

Diese Form ist im Gegensatz zur unspezifischen Immunität eine erworbene Immunität. Durch eingedrungene Bakterien oder Giftstoffe wird der Körper angeregt, sogenannte Antikörper zu bilden. Diese Abwehrstoffe schwimmen entweder im Blut (spezifische humorale Immunität) oder sind an Lymphozyten (spezifisch zelluläre Immunität) gebunden. ^[17]

Humorale Immunität

Antigene sind Stoffe, die den Körper zur Bildung von Antikörpern anregen. Wenn das Immunsystem ein Antigen registriert, produziert der Organismus innerhalb weniger Tage große Mengen an Antikörper. Jede Zelle bis zu 2.000 Moleküle pro Sekunde. Diese Antikörper sind Eiweiße und werden Immunglobuline genannt. Die Bindung zwischen einem Antigen und dem dazugehörigen Antikörper ist charakteristisch. Eine Antigen-Antikörper-Reaktion macht das Antigen unschädlich und führt zu seiner Auflösung. Dabei helfen im Blut gelöste Enzyme, welche als Komplement bezeichnet werden. Ein Komplement ist üblicherweise wirkungslos und wird erst durch die Antigen-Antikörper-Reaktion unterstützend aktiviert. ^[17]

Zelluläre Immunität

Die Antigen-Antikörper-Reaktion ist bei der zellulären Immunität völlig mit der humoralen Immunität vergleichbar. Der einzige Unterschied besteht im Zeitverlauf. Bei der humoralen Immunität halten sich die Antikörper einige Monate, bis wenige Jahre, im Blut auf. Während die zelluläre Immunität viele Jahre, bis lebenslang halten kann. Bei akuten bakteriellen Infektionen ist die humorale Immunität besonders wirksam. Die zelluläre Immunität hingegen ist besonders wirksam gegen langsam verlaufende Infektionen (z. Bsp. Tuberkulose) und gegen Viren, sowie bei Krebszellen die sich gegen den eigenen Körper wenden und bei fremden Zellen. ^[17]

Sie haben nun Erkenntnisse über die unspezifische Immunität und die spezifische Immunität erhalten.

Gerne möchte ich mit Ihnen weiter über den Tellerrand blicken. Vorher möchte ich jedoch auf die Immuntoleranz, die Autoimmunreaktion und auf die Impfung eingehen.

Immuntoleranz und Autoimmunreaktion

Normalerweise wird gegen eigenes Körpergewebe keine Immunität erworben. Jedoch kommt es vor, dass im Laufe des Lebens Immuntoleranz gegen eigenes Körpergewebe verloren geht und der Organismus Antikörper gegen sein eigenes Gewebe entwickelt. Die daraus resultierenden Krankheiten, wie beispielsweise rheumatisches Fieber und Nierenentzündung, werden Autoimmunreaktion genannt. Der Mechanismus dieser Immuntoleranz ist noch nicht ausreichend bekannt. Es wird unter anderem davon ausgegangen, dass die Immuntoleranz über die Psyche beeinflusst werden kann. ^[17]

Impfung

Impfungen ermöglichen es, die Antikörperbildung anzuregen und dadurch den Körper gegen Krankheitserreger zu immunisieren.



Die eine Möglichkeit bei Impfungen ist es, dass abgetötete Erreger benutzt werden, welche keine Krankheit mehr auslösen können, deren Antigene jedoch noch erhalten sind. Diese Art der Impfung wird bei Keuchhusten, Diphtherie und Typhus angewandt. Eine andere Möglichkeit bei Impfungen ist die chemische Vorbehandlung von Toxinen, welche nicht mehr giftig sind, jedoch noch Antigenwirkungen besitzen. Wie beispielsweise bei Tetanus. ^[17]

Bei Viren wird mit Hilfe von Zugabe lebender, entsprechend abgeschwächt kultivierter Erreger, welche nicht mehr zur Krankheit führen können, geimpft. Dadurch wird gegen Masern, Pocken und Kinderlähmung eine Antikörperbildung angeregt. Somit lernt das Immunsystem sich sozusagen vorsorglich, gegen bestimmte Reize schützen zu können. Dementsprechend wird der Organismus für eine zukünftige Aktion vorbereitet. ^[17]

Was ist der Grund dass ich etwas ausführlicher auf die schulmedizinische Theorie vom Immunsystem eingehe?

Zum einen will ich Ihnen die schulmedizinischen Kenntnisse näher bringen und verdeutlichen, wie das allgegenwärtige Verständnis vom Immunsystem in der Schulmedizin nach wie vor vorhanden ist.

Zum anderen will ich nun einen, für ein globales Verständnis umso wichtigeren, Abstecker hinsichtlich der Wechselwirkungen zwischen dem Immunsystem und dem Nervensystem machen.

Lesen Sie sich die nächsten Passagen noch achtsamer durch. Diese Informationen dienen nämlich zu einem vollumfänglicheren Verständnis bzgl. der Arbeit mit dem Allergie-Format.

Wechselwirkungen zwischen Immunsystem und Nervensystem

Die letzten Jahre, haben insbesondere durch die Aidsforschung, viele experimentelle, neue wissenschaftliche Fachgebiete hervorgebracht. So sind beispielsweise die Fachgebiete der Psychobiologie, Psychophysiologie und der Neuroimmunologie entstanden. Durch experimentelle Verfahren in diesen neuen Fachgebieten, insbesondere in der Psychoneuroimmunologie, wurden viele wissenschaftliche Nachweise erbracht, die anatomische biochemische Wechselbeziehungen zwischen der Psyche (der Wahrnehmung) und der Immunreaktion belegen. Somit wurden erste psychologisch messbare Zusammenhänge und Erklärungen psychosomatischer Erkrankungen belegt. Es hat sich herausgestellt, dass zentralnervöse Erscheinungen Immunreaktionen verändern können. ^[17]

Beispielsweise führt ein Gefühl von Hilflosigkeit zu einer erhöhten Ausschüttung des Hormons ACTH (regelt die Nebennierenrindenfunktion) und des Beta-Endorphins (das am häufigsten im menschlichen Organismus vorkommende Endorphin) und dadurch zu einer Abschwächung der Antikörperproduktion. Diese psychologisch bedingten Immunabschwächungen (Immunsuppressionen) verstärken die Krankheitsanfälligkeit. ^[17]

Was bedeutet all dies nun?

Unsere Gefühle, unsere unbewussten und bewussten Gedanken haben folglich einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit und die Fähigkeit zu erkranken. Somit ist nachgewiesen, dass Ausgeglichenheit zwischen den körperlichen Systemen, nämlich die Homöostase, wie im zweiten und dritten Absatz dieses Kapitels beschrieben, dem Menschen grundlegend Gesundheit beschern kann. ^[17]



Erkennen Sie den oben erwähnten Tellerrand, über den ich mit Ihnen blicken möchte? Zusammenfassend möchte ich nun folgendes darlegen.

Die Schulmedizin greift die Homöostase (Gleichgewicht des Körpers) als Regulationsantrieb auf. Dies bedeutet, dass im Grunde genommen jeder Mensch die Tendenz hat, sich körperlich und seelisch gut zu fühlen. ^[17]

Wie in Kapitel 13 geschildert, möchte ich auch hier auf eine der NLP-Vorannahmen (Wertevorstellungen des NLP) eingehen.

Nämlich: "Alle Menschen haben Ressourcen, um jede gewünschte Veränderung an sich vorzunehmen." ^[2]

Damit möchte ich Ihnen verdeutlichen, dass jeder Mensch Ressourcen/ Fähigkeiten, bzw. die Tendenz hat, sich körperlich und seelisch gut zu fühlen oder auch ausgeglichen zu sein.

Wo liegt nun die beschränkte Sichtweise in der schulmedizinischen Theorie vom Immunsystem? Wie oben erwähnt, ist klar dass die Schulmedizin die Homöostase (Gleichgewicht des Körpers) als Regulationsantrieb wahrnimmt.

Die meisten Vertreter der Schulmedizin beachten den Körper jedoch nur in seiner biochemischen und biomechanischen Funktionsfähigkeit. Dementsprechend kann eine Krankheit erregt werden, wenn die entsprechenden Krankheitserreger vorhanden sind. Was schließlich der Grund ist, dass diese vorhandenen Erreger bei einigen Menschen zur Krankheit führen und bei vielen anderen nicht, wird schulmedizinisch über die vorhandenen oder nicht vorhandenen Abwehrkräfte eines jeden Individuums erklärt. ^[17]

Welche Frage könnte sich nun stellen?

Wie werden diese Abwehrkräfte denn bestimmt? Gibt es im Immunsystem eine Art Schaltzentrale, die diesen Regelmechanismus der Abwehr beeinflussen kann? ^[17]

Welcher Zusammenhang besteht zwischen dem Immunsystem, seinen Reaktionsweisen und dem o. g. Einfluss der Gedanken?

Lassen Sie diese Fragestellungen mal auf sich wirken und nutzen Sie den Input dieses gesamten Kapitels, um für sich eine passende Antwort zu finden.

Im folgenden Kapitel werden Sie vollumfänglich verstehen, was ich in o. g. Passagen überbringen wollte.

8. Allergie aus Sicht der Psychoneuroimmunologie

Bei der Psychoneuroimmunologie oder Psychoimmunologie handelt es sich um ein interdisziplinäres Forschungsgebiet, welches sich mit der Wechselwirkung der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems beschäftigt. Ein Nachbarggebiet ist



die Psychoneuroendokrinologie, das außerdem die Wechselwirkungen des Hormonsystems mit einbezieht. ^[28]

Das Forschungsgebiet wurde etabliert, nachdem der amerikanische Psychologe Robert Ader im Jahre 1974 experimentell nachwies, dass das Immunsystem mit dem zentralen Nervensystem zusammenarbeitet und lernen kann. Seitdem ist es zu einem der bedeutendsten Gebiete moderner medizinischer Forschung geworden.

Die wohl bedeutendste Grundlage ist die Erkenntnis, dass Botenstoffe des Nervensystems auf das Immunsystem und Botenstoffe des Immunsystems auf das Nervensystem wirken. Schnittstellen der Regelkreise sind das Gehirn mit der Hirnanhangdrüse, die Nebennieren und die Immunzellen. ^[28]

Durch diese essentielle Grundlage werden Erklärungen möglich, weshalb sich psychologische und psychotherapeutische Prozesse nachweisbar auf körperliche Funktionen auswirken (Psychosomatik). ^[28]

Im Mittelpunkt steht die Wirkung der Psyche auf das Immunsystem und inwiefern Stress Immunfaktoren negativ beeinflussen kann. ^[28]

Wie im vorherigen Kapitel dargelegt, wurde bisher wissenschaftlich nachgewiesen, dass die jeweilige Gefühlslage Einfluss auf das körperliche Befinden hat.

Es besteht somit eine feste Wechselbeziehung zwischen Körper und Seele.

Diese Wechselbeziehung ist in der Zellkommunikation wiedergespiegelt.

Diese Zellkommunikation wird durch die Ausprägung von Botenstoffen, der sogenannten Zytokine, bestimmt. ^[17]

In Kapitel vier bin ich bereits auf die vier verschiedene Allergie Typen eingegangen. Nun möchte ich genauer auf den Allergie Typ I (Soforttyp), bei der es sich um die häufigste Form einer Allergie handelt, eingehen.

Bei einer Allergie vom Typ I bildet das Immunsystem sogenannte IgE-Antikörper (Immunglobulin E). Hervorgerufen wird die allergische Reaktion durch den Kontakt zu bestimmten Allergenen, wie zum Beispiel zu: ^[27]

- Pflanzenpollen
- Nahrungsmittelbestandteilen
- Insektengiften
- Kosmetika
- Medikamenten

Durch die Wechselwirkung von IgE-Antikörper, beziehungsweise den Allergenen, mit bestimmten Zellen des Immunsystems, den sogenannten Mastzellen, werden Symptome der allergischen Reaktion ausgelöst. ^[27]

Nach dem Erstkontakt mit einem Allergen bildet der Körper spezifische IgE-Antikörper, die eine Bindung mit den Mastzellen eingehen. Dockt nun ein passendes Antigen an die IgE-Antikörper auf der Mastzelle an, setzt sie bestimmte Botenstoffe (Mediatoren) wie Histamin frei. Diese können Entzündungsreaktionen im Gewebe bewirken. Bei der Typ-I-Reaktion kommt dem Entzündungsmediator Histamin eine besondere Bedeutung zu, da die Mastzellen diesen in großen Mengen enthalten. Histamin erweitert die Gefäße, erhöht die Durchlässigkeit der Übergänge zwischen

Venen und Arterien, verengt die Bronchie und lockt weitere Abwehrzellen des Körpers in das Entzündungsgebiet. [27]

Beim Allergiker führen diese durch Histamin vermittelten Wirkungen dazu, dass die entsprechenden Schleimhäute anschwellen, sich röten und verstärkt Sekret abgeben, was zu Atemnot führen kann. Mit dem Blut können sowohl das Allergen als auch das Histamin im Körper verteilt werden und so auch an anderen Körperstellen entzündliche Reaktionen auslösen. [27]

Zum besseren Verständnis dieses Vorgangs, möchte ich Ihnen folgende Abbildung zeigen. Diese Abbildung gewährt Ihnen ebenso einen Einblick, in das Verständnis, wie der Einfluss der Psyche auf eine Immunreaktion, zu verstehen ist.

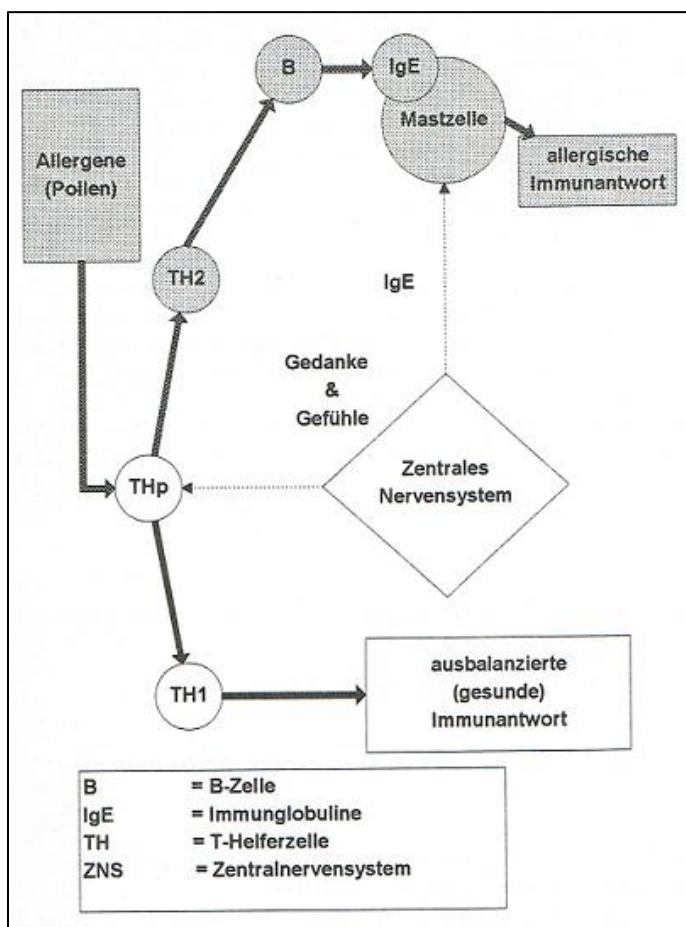


Abbildung 1: Der Einfluss der Psyche auf die Immunreaktion [17]

In der Abbildung 1 wird folglich dargestellt, dass der erste Reaktionspartner eines eingedrungenen Allergens (z. Bsp. Pollen) im Normalfall eine antigenpräsentierende Zelle (APC) ist.

Diese Zelle veranlasst nun unreife T-Helfer-Zellen (THp-Zellen), sich entweder zu T-Helferzellen vom Typ TH1, oder zu T-Helferzellen vom Typ TH2 zu entwickeln. Je nachdem welche der beiden T-Helferzellen die Oberhand gewinnt, kommt es zu völlig unterschiedlichen Folgen.

Die TH2-Zellen veranlassen die B-Lymphozyten dazu, IgE-Antikörper zu bilden.



Der Kontakt des Allergens mit IgE-Antikörpern an Mastzellen, bzw. Basophilen, führt dann zu den typischen klinischen Symptomen einer allergischen Reaktion. TH1-Zellen dagegen führen zu einer zellvermittelten Immunantwort und somit zu einer normalen Immunantwort. ^[17]

Für diesen Unterschied, auf der eine Seite die TH1 Entwicklung mit der Folge einer allergischen Immunantwort, und auf der anderen Seite die TH2 Entwicklung mit der Folge einer ausbalancierten/ gesunden Immunantwort, ist vermutlich das Zytokinprofil verantwortlich. ^[17]

Dieses Zytokinprofil, also die Zellkommunikation über Ausprägung von Botenstoffen, wird wiederum durch zentralnervöse Botenstoffe mitbestimmt. Das heißt, dass Gedanken und Gefühle wohlmöglich einen weitaus größeren Einfluss auf körperliche Vorgänge haben, als es bisher von der Schulmedizin angenommen wird. ^[17]

Falls Sie sich intensiver mit der Thematik der Zellen und der Macht, welche diese haben beschäftigen möchten, empfehle ich Ihnen das Buch von Ph. D. Bruce Harold Lipton: Intelligente Zellen – Wie Erfahrungen unsere Gene steuern. In diesem Buch wird wissenschaftlich beschrieben, wie Zellen, Gene und unsere DNA durch Gedanken und Einstellungen beeinflusst werden können.

Was hat all dieses Wissen der Psychoneuroimmunologie mit dem NLP-Allergie-Format zu tun? Könnte es nicht sein, dass all dies sich das NLP-Allergie-Format zu Nutze macht? Nämlich die positive Aneignung eines neuen Verständnisses und Denkweise einem Allergen gegenüber und somit neue/ positive Gedanken und Gefühle und deren Wirkung auf das zentrale Nervensystem.

In Kapitel sechs habe ich Ihnen geschildert, dass die Theorie hinter dem NLP-Allergie-Format ist, dass das Immunsystem verlernt hat auf gewisse Allergene angemessen zu reagieren.

Sie konnten diesem Kapitel ebenso die Aussage entnehmen, dass mit der Arbeit beim NLP-Allergie-Format dem Klienten gegenüber eine Aneignung eines neuen Verständnisses und Denkweise erfolgt. Nämlich dass das Immunsystem und gewisse körperliche Reaktionen auf "harmlose Stoffe" wie beispielsweise Sesam oder Pollen zukünftig anders reagieren können. Das Immunsystem soll somit die Wahl bekommen neutral zu reagieren.

In Kapitel 13 wird bei der Entstehung des NLP-Allergie-Formates erwähnt, dass eine Allergie nicht anderes sei, als eine "**Phobie des Immunsystems**". Halten wir uns diese Metapher mal vor unserem geistigen Auge.

Ist es nicht so, dass diese Metapher einen förmlich dazu einlädt, dass das Immunsystem eines Allergikers unangemessen und überzogen auf "harmlose" Stoffe wie beispielsweise Pollen oder Haselnüsse reagiert?

Wäre es nicht sinnvoll, wenn das Immunsystem die Fähigkeit besitzt, angemessen auf Allergene zu reagieren?

Wie Sie nun auf den vorherigen Seiten erfahren haben ist für den Unterschied, der Folge einer allergischen Immunantwort, oder der Folge einer ausbalancierten/gesunden Immunantwort, das Zytokinprofil (Zellkommunikation über Ausprägung von Botenstoffen) verantwortlich.



Das Zytokinprofil wird durch zentralnervöse Botenstoffe mitbestimmt. Es wird schließlich über das zentrale Nervensystem gesteuert und dementsprechend beeinflussen Gedanken und Gefühle das zentrale Nervensystem.

Bei positiven Gedanken und Gefühle hat somit die T-Helfer-Zelle (THp-Zelle) die Fähigkeit, sich für die TH1 Entwicklung zu entscheiden und infolgedessen zu einer zellvermittelten Immunantwort und dadurch zu einer normalen Immunantwort zu gelangen. Die abschließende Folge dessen ist es, dass ein Allergiker auf die einstige allergische Reaktion nun angemessene Reaktionen zeigen kann. Blicken Sie nochmal auf Abbildung 1 und lassen Sie die letzten drei Abschnitte auf sich wirken.

In Kapitel sechs bin ich eindringlich auf die rechtlichen Aspekte bei der Arbeit mit dem NLP-Allergie-Format eingegangen. Ohne eine PsychThG-Approbation oder eine HPG-Zulassung ist die Arbeit bzw. Heilung von Allergien nicht erlaubt.

Nach wie vor gilt von meinem Verständnis heraus, dass es als NLP-Coach/ Trainer bei der Anwendung des NLP-Allergie-Formates dem Klienten gegenüber kein Heilungsversprechen gibt. Ebenso erfolgt keine therapeutische Heilung von Allergien.

Das NLP-Allergie-Format ist als Gedankenmodell zu verstehen. Es dient als Einladung, über weitere Möglichkeiten der Reaktionsweise des Immunsystems nachzudenken.

Ein Arzt, ein Immunologe, ein Psychoneuroimmunologie, usw. bin ich zwar nicht. Jedoch befähigen mich meine Kenntnisse und mein Verständnis aus den oben aufgeführten Erläuterungen dazu, dass es an der Zeit ist kritisch und offen auf die Bedeutung der Psychoneuroimmunologie in Verbindung mit der Wirkungsweise des NLP-Allergie-Formates zu blicken.

9. Widersprüche in der schulmedizinischen Betrachtung von Allergien

In der schulmedizinischen Theorie wird eine Allergie in etwa wie folgt beschrieben: Bei einigen Menschen führt die Antigen-Antikörper-Reaktion zu lokalen oder allgemeinen Reaktionen des Organismus. Zugrunde liegt meist ein an die Antigen-Antikörper-Reaktion gekoppelte Zerstörung bestimmter Leukozyten. Infolgedessen werden chemische Substanzen, insbesondere Histamin, freigesetzt. Dies verursacht eine sogenannte allergische Reaktion. ^[17]

Demzufolge unterscheidet das Immunsystem eines Allergikers bei bestimmten Stoffen, bzw. Allergenen, nicht mehr zwischen harmlos und gefährlich. Die Abwehrreaktionen des Immunsystems schießen über ihr Ziel hinaus. Zwischen der Einwirkung des Allergens und den ersten allergischen Reaktionsweisen, können Sekunden oder gar mehrere Tage liegen. Dies macht es so schwierig, den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung zu erkennen. Ob das identifizierte Allergen die einzige Ursache



für die allergische Reaktion ist, oder ob es eine dritte Größe gibt, die einen Einfluss hat, bleibt nach wie vor offen. ^[17]

Es wurde nachgewiesen, dass einige Patienten mit gespaltener Persönlichkeit (Schizophrenie) mit ihrer Identität auch die jeweilige Allergiekonzeption wechseln. Es wurde auch festgestellt, dass Menschen mit gespaltener Persönlichkeit die Fähigkeit besitzen, in einer Wahnvorstellung allergisch zu reagieren, während sie nach dem Wechsel in die andere Identität zu einer normalen Immunreaktion gelangen. Was ist der Grund dafür, wenn doch ganz offensichtlich derselbe Körper (ein gemeinsames Immunsystem) beibehalten wird? ^[17]

Ebenso wurde festgestellt, dass die Wirkung eines Allergens unter Narkose verschwindet. Was ist nun der Grund dafür, wenn doch der Organismus in Takt ist? ^[17] Hat wohlmöglich ein kurzzeitig inaktives Bewusstsein damit etwas zu tun?

Genauso wurde festgestellt, dass Medikamente bei verschiedenen Personen mit gleicher Allergieausprägung, unterschiedlich wirken. Was ist hierfür der Grund? ^[17]

Trotz beachtlicher Erfolge der Medizin, können nach wie vor diese Fragen durch die klassische Schulmedizin nicht beantwortet werden. ^[17]

Klar ist, dass die Schulmedizin faszinierende Erfolge in vielen Bereichen und Gebieten hervorgerufen hat. Klar ist auch dass die klassische Schulmedizin einiges in Bereich der Allergiebehandlung erreicht hat.

Mit diesem Kapitel möchte ich Sie dazu einladen, konstruktiv über die oben beschriebenen Feststellungen nachzudenken.

Die klassische Schulmedizin ist ganz gewiss noch nicht am Ende mit der Forschung und Behandlung im Kampf gegen Allergien.

Umso mehr möchte ich auf die Erkenntnisse des vorherigen Kapitels verweisen, in welchem die Psychoneuroimmunologie, eine positive Wirkung auf das zentrale Nervensystem durch Gedanken und Gefühle, nachweisen konnte.

10. Allergenkarenz - Das bislang wirksamste Mittel der Schulmedizin

Jegliche schulmedizinischen Behandlungsstrategien setzten einen monokausalen (auf nur eine Grundlage stützend) Zusammenhang zwischen einem Allergen als Ursache und der allergischen Reaktion als Wirkung voraus. Therapieerfolge werden nach wie vor durch Vermeidung der Allergene, eine körperliche Desensibilisierung oder Medikamente (z. Bsp. Antihistamin, Wirkstoff gegen die Histamin Effekte im Körper) begründet. ^[17]

Ist jedoch rein die Suche nach dem auslösenden Allergen die richtige Ursachenforschung?

Allergenkarenz, also das teilweise oder vollständige Vermeiden von auslösenden Allergenen, wird in den aktuellen Lehrbüchern der Schulmedizin als die beste Behandlungsform bei allergischen Erkrankungen dargestellt. Es wird dementsprechend



auf der Grundannahme eines einfachen Ursache-Wirkungs-Prinzips nach dem symptomauslösenden Übeltäter gefahndet. ^[17]

Unterdessen dient der Nachweis bestimmter IgE-Antikörper im Blut, dem Nachweis einer erhöhten Sensibilisierung. In Kapitel vier und acht bin ich grundlegend auf die IgE-Antikörper eingegangen. Diese wird auch heutzutage noch vielfach als zwingender Beweis für eine durchzuführende Allergenkarenz herangezogen. In den meisten schulmedizinischen Betrachtungsweisen wird jedoch vernachlässigt, dass ein hoher IgE-Wert nicht zwangsläufig auch zu einer allergischen Reaktion führen muss. Auch bei nachgewiesener Sensibilisierung, mit entsprechend hohem IgE-Wert (z. Bsp. bezogen auf Birkenpollen), ist es möglich normale Immunreaktionen zu zeigen. Dementsprechend muss ein sensibilisierter Mensch mit erhöhtem IgE-Wert, bezogen auf Birkenpollen, also nicht zwangsläufig auf dieses Allergen reagieren. Dieser sensibilisierte Mensch, kann genauso wie ein gesunder "Nicht-Allergiker" Kontakt mit den Pollen haben. Vielmehr wissen möglicherweise viele Menschen gar nicht, dass sie einen erhöhten IgE-Wert auf bestimmte Allergene aufweisen, da sie keinerlei allergische Symptome spüren. Wahrscheinlich führt bei diesen Menschen ein zentralnervöser Einfluss dazu, dass sie trotz erhöhtem IgE-Wert, eine normale Immunantwort zeigen. ^[17]

Blicken Sie nochmals zum tieferen Verständnis in Kapitel acht, auf die Abbildung 1. Diese zeigt Ihnen nochmals die positive Wirkung, welche Gedanken und Gefühle, auf das zentrale Nervensystem nachweislich haben können.

Eine andere Art des Allergienachweises ist der sogenannte Provokationstest. Dieser ist, sofern er am jeweiligen Erfolgsorgan durchgeführt wird, von besserer Gültigkeit als die reine Allergenkarenz. Am beliebtesten sind die sogenannten Hauttests (Pricktest). Ihre Aussagekraft ist jedoch begrenzt, da die Haut in den meisten Fällen stellvertretend für die Augen, Nase oder Bronchien gereizt wird. Falsche positive und falsche negative Ergebnisse sind leider keine Seltenheit. ^[17]

Da die Heilungsmöglichkeiten in der klassischen Schulmedizin nach wie vor unzureichend sind, wird versucht, eine individuelle Vermeidung von Allergenen zu erreichen. Beispielsweise werden die Abschaffung des geliebten Haustieres, oder Pollenflugvorhersagen, als therapeutische Maßnahmen propagiert. Dabei ist diese Allergenkarenz, sprich die Allergievermeidung, unmöglich zu erreichen. Vermutlich führt all dies sogar zu einer Verstärkung der Hilflosigkeit und im Falle einer übertriebenen Angst vor den Allergenen, zu einer Verstärkung der Symptome. ^[17]

In Kapitel eins bin ich ja auf meine Sesamallergie eingegangen. Eines können Sie mir glauben. Diese oben beschriebene Hilflosigkeit und übertriebene Angst kannte ich sehr gut. Ein Besuch beim Asiaten war wegen der Angst vor Sesamöl, immer ein unangenehmes Unterfangen. Obwohl ich beim Bedienungspersonal immer nachgefragt habe, hatte ich ein ungutes Gefühl.

Tierhaare sind auch nach einer Abschaffung des Tieres über Monate nachweisbar. Birkenpollen können sich in einem Umkreis von bis über 100 Kilometern ausbreiten. Über drei Millionen Liter Luft durchströmen jährlich die Atemwege eines Erwachsenen und mit dieser Luft auch alles, was sich an Staub, Pollen, Pilzsporen und Schadstoffen in ihr befindet. ^[17]



Unsere Lunge ist neben dem Darm und der Haut eines der Organe, mit dem größten Kontakt zur Außenwelt. Eine unvorstellbar große Zahl von Lungenbläschen (Alveolen) bildet ihre Oberfläche. In den Alveolen findet der Sauerstoffübergang aus der Atemluft ins Blut statt. Daher ist stark zu bezweifeln, ob die Ursache-Wirkung-Kausalität, wie im dritten Absatz dieses Kapitels erwähnt, der richtige Ansatz ist. ^[17]

Eine Allergenkenz, also eine reine Allergievermeidung, ist bestenfalls eine Vorsichtsmaßnahme. Jedoch ist eine Allergenkenz niemals eine therapeutische (eine auf Heilung ausgerichtete) Behandlung.

Metapher als Vergleich zur Allergenkenz

„Eine allergische Reaktion ist mit der Unfähigkeit, nicht schwimmen zu können vergleichbar. Entweder, weil man als Kind noch kein Schwimmen gelernt hat oder aufgrund eines Ereignisses (z. Bsp. nach schweren Verletzungen oder einem Schlaganfall) Defizite in der Motorik besitzt. Sicherlich ist es dann ratsam tiefe Gewässer zu meiden oder beispielsweise Kindern das Spielen am Wasser zu verbieten (Allergenkenz). Es ist jedoch keine Problemlösung, sondern eine auf Hilflosigkeit und Furcht begründete Vorsicht. Das Anlegen von Schwimmwesten und Schwimmflügeln ist eine gute Hilfe vor dem Ertrinken (Antihistamin, Augentropfen etc.), bietet jedoch keine dauerhafte Lösung des Problems. Bisher gibt es für einige Menschen zeitlich aufwendige Tauchlehrgänge (Hypnosesensibilisierungen). Etwa 50 % der Menschen, die diese Kurse bis zum Ende durchhalten, erlernen dadurch auch das Schwimmen (sind therapiert) und finden einen neuen Umgang mit der Materie Wasser. Die Anderen erleben vermutlich eine Verstärkung ihrer Angst und Hilflosigkeit. Ob unter Berücksichtigung psychologischer Faktoren gezielter Schwimmen erlernt werden kann, ist denkbar. In jedem Fall wäre ein Schwimmkurs (Therapie) sicherlich die beste Lösung. Da er zu einem angemessenen und freudigen Umgang mit Wasser führen kann.“ ^[17]

Andere Sichtweisen und Besonderheiten

Der Begriff Allergen ist eine Wortschöpfung, die eine genaue Betrachtung wert ist. Ein Allergen ist die Bezeichnung für ein Antigen, das eine Überempfindlichkeitsreaktion auslösen kann. Aufgrund der Anzahl an fast unüberschaubaren Allergenen, gibt es unterschiedliche Untergliederungen. Entweder entsprechend der Darbietung (Exposition): Inhalations-, Kontakt- und Injektionsallergene oder entsprechend ihrer Quellen: Pollen-, Tierhaar-, Hausstaub-, Insektengift-, Nahrungsmittelallergene usw. Zu beachten ist, dass ein Allergen kein giftiger Stoff ist. Allergene sind nämlich für die meisten Menschen harmlos und sogar wohltuend. Ein identifiziertes Allergen kann psychologisch betrachtet allein durch die Begriffsbildung für den jeweiligen Menschen zu einer Gefahr werden oder geworden sein. ^[17]

Daher bleiben im klassischen Immunmodell viele Fragen offen und fordern auf, diese Theorie der Grundannahme eines Ursache-Wirkungs-Prinzips, gründlich zu überdenken. Wie begründen sich denn all die Ausnahmen, die es nach der schulmedizinischen Theorie gar nicht geben dürfte? Beispielsweise wurde festgestellt, dass viele Allergiker Situationen aus ihrem Leben kennen, in denen sie trotz vorhandener Allergene beschwerdefrei reagierten. Wenn nun Sie auch über derartige Erfahrungen berichten können, ist es so dass auch bei Ihnen die Allergene nicht die einzigen Auslöser für eine allergische Reaktion sind. ^[17]



Aus meinem Bekanntenkreis weiß ich, dass es Fälle gibt, wo Personen tiefenentspannt eine bestimmte Situation wahrgenommen haben und sie nicht wie üblich auf ein Allergen reagiert haben. Kennen Sie wohlmöglich solche Situationen auch? Logischerweise erscheint es mir sinnvoll, sich mit eben diesen anderen Faktoren zu befassen, als stattdessen die eigentlich harmlosen Allergene zu vermeiden.

Hiermit möchte ich Ihnen lediglich verdeutlichen, dass es offenkundig mehr Wahrheiten gibt, als die Sichtweisen und Theorien der aktuellen Schulmedizin. Es ist kein Beweis für dieses Gedankenmodell, sondern lediglich eine Einladung über weitere Möglichkeiten nachzudenken. ^[17]

Die ganzheitlichen Naturheilmethoden, wie beispielsweise Akupunktur und Homöopathie arbeiten nach dem Prinzip: Körper, Geist und Seele wieder in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen. Neben der rein materiellen Behandlungsweise mit herkömmlichen Medikamenten, wird Lebensenergie zugeführt oder im rechten Maß im Körper verteilt. Dadurch werden teilweise beachtliche Erfolge erzielt. Nach schulmedizinischer Sicht sind keinerlei Wirkstoffe in den hochpotenten homöopathischen Mitteln enthalten und akupunkturtechnische Energiepunkte nicht nachweisbar. ^[17]

Erklärungen können wohl nur gefunden werden, wenn wir lernen, uns mit den bisher vernachlässigten Bereichen kritisch auseinanderzusetzen. Unser Organismus befindet sich in ständiger Entwicklung. Wir Menschen sind flexibel im Produzieren von Krankheiten und Symptomen. Viele Leiden gab es vor hundert Jahren noch gar nicht. Auch heute noch entwickeln wir neue Krankheiten. Herkömmliche Heiltheorien, die ihre Sichtweise als die einzige Wahrheit propagieren, sind unflexibel, statisch und für den Patienten ungut. Therapeuten und Patienten benötigen Flexibilität im Denken und Handeln. Denn nur so können auch dynamische Prozesse verstanden werden. Um einen heilenden Einfluss auf diese sich ständig wandelnde Struktur ausüben zu können, erscheint mir ein dynamisches Modell mit prozessorientierten und flexiblen Strategien sinnvoller, als jede statische Theorie. ^[17]

Diese Arbeit soll einen Beitrag dazu leisten, ein Verständnis in ein flexibles und dynamisches Denken zu erlangen. Entsprechend soll nahegelegt werden, dass auch angemessene Reaktionsweisen auf harmlose Allergene möglich sein sollten.

11. Der Zusammenhang zwischen Iwan Pawlow und einer Allergie

Iwan Petrowitsch Pawlow war ein russischer Mediziner und Physiologe, der wichtige Theorien und Grundlagen in der Verhaltensforschung erarbeitet hat.

Im Jahre 1904 bewies Iwan Pawlow, mit seinem empirischen Experiment "Pawlow'scher Hund", dass körperliche Reize unter anderem durch neutrale Reize ausgelöst werden. Für dieses Experiment erhielt er den Nobelpreis für Medizin.

Das Experiment stellte sich wie folgt dar

Pawlow konditionierte seine Hunde mit einer Glocke, sodass die Hunde beim Ertönen der Glocke mit Speichelfluss und Produktion von Verdauungssäften im Magen reagierten, nachdem er die Hunde über eine längere Zeit immer zum Ertönen der

Glocke gefüttert hatte. Die Hunde waren somit auf den Klang der Glocke konditioniert.^[2]

Genauer gesagt wurde den Hunden zusätzlich und gleichzeitig zu dem natürlichen Reiz-Reaktionsmuster (unbedingte Reiz-Reaktion auf den Reiz Nahrung) ein neuer Reiz (ein bedingter Reiz: Klingeln einer Glocke) dargeboten. Danach wurde dann den Hunden statt der Nahrung nur noch der neue Reiz, nämlich das Klingeln dargeboten. Das Ergebnis war, dass die Hunde mit dem alten Reaktionsmuster, dem Speichelfluss, auf den neuen Reiz, dem Klingeln, reagierten. Obwohl keinerlei Nahrungswitterung vorhanden war, reagierte der Organismus der Hunde auf einen bedingten Reiz mit einer unbedingten Reaktion.^[17]

Zum besseren Verständnis, möchte ich Ihnen in folgender Abbildung das Experiment darbieten.

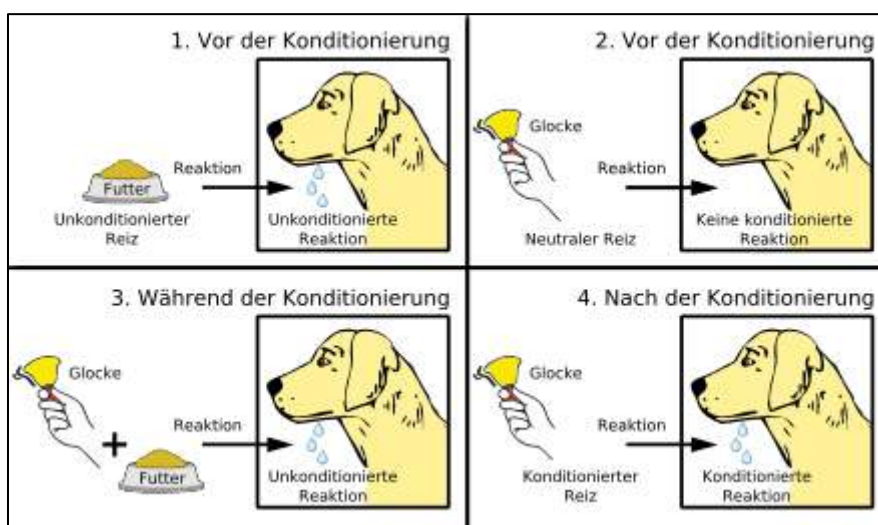


Abbildung 2: Schema der klassischen Konditionierung^[29]

Ein bedingter Reflex ist dementsprechend angelernt und erfordert einen bestimmten Reiz. Bei dem oben beschriebenen Versuch ist es z. Bsp. das Klingeln einer Glocke. Daneben gibt es unbedingte Reflexe. Diese sind angeboren und erfordern keinen bestimmten Reiz, wie z. B. der Lidschlag, das Atmen oder der Herzschlag.^[2]

Was hat nun das Klingeln von Iwan Pawlow mit einer Allergie zu tun?

Das Klingeln von Pawlow selbst, hat sicherlich nichts mit einer Allergie zu tun.

Jedoch hat das durch Pawlow entdeckte Phänomen der klassischen Konditionierung möglicherweise sehr viel damit zu tun. Der Begriff Konditionierung bedeutet, dass ein angeborenes und lebensnotwendiges Reiz-Reaktionsmuster mit einem anderen, einem neutralen Reiz gekoppelt wird. Ein natürliches Reiz-Reaktionsmuster liegt vor, wenn beispielsweise ein Hund Nahrung wittert und dann auf den Reiz der Nahrungswitterung das Reaktionsmuster Speichelfluss folgt. Der Speichelfluss ist eine unbedingte Reaktion, die nicht über den Willen beeinflusst werden kann und angeboren ist.^[17]

Klassische Konditionierung als Grundlage von NLP-Ankern

Richard Bandler und John Grinder, wie bereits in Kapitel drei erwähnt, haben die Erkenntnisse des Pawlow'schen Experimentes weiterentwickelt und daraus die Techniken des Ankerns* abgeleitet. Sie haben dabei erkannt, dass unser Gehirn wie ein



Koinzidenzdetektor (Nervenzelle welche dann maximal feuert, wenn sie gleichzeitig von mehreren vorgeschalteten Zellen erregt wird) arbeitet. Anders ausgedrückt handelt es sich somit um bedeutsame Dinge, die zeitlich und räumlich nah beieinander liegen und automatisch miteinander verbunden werden. ^[2]

Das Ankern ermöglicht es, gewünschte Ressourcen*, wie beispielsweise Gelassenheit oder Aufmerksamkeit, in einem oder mehreren Repräsentationssystemen* zu speichern und schnell abrufbar zu machen. ^[2]

Beim Ankern handelt es sich um assoziative* Verbindungen zwischen einem Reiz (Stimulus*) und einer Reaktion (Response*). Diese Verbindungen können in allen fünf Repräsentationssystemen vorkommen. Anker sind dementsprechend **Reiz-Reaktions-Kopplungen**. Ihr evolutionärer Sinn ist "das Lernen". ^[2]

Im NLP wird die Technik des Ankerns im Wesentlichen eingesetzt, um eine Person aus einem unerwünschten Zustand schnell in einen gewünschten Zustand zu führen. Stress ist ein klassischer Bereich, in dem Anker gute Resultate erzielen können. ^[2]

Alltägliche Beispiele von Anker

- Sie hören ein bestimmtes Lied und sofort erinnern Sie sich an Ihren ersten Kuss (Reiz: Lied, Reaktion: Erinnerung).
- Sie fahren zu schnell mit dem Auto und hören eine Polizeisirene und sofort ändert sich Ihr Zustand derart, dass Ihr Herzschlag und Ihre Atmung sich beschleunigen (Reiz: Polizeisirene, Reaktion: körperliche Antwort). ^[3]
- Eine Ampel leuchtet rot auf und Sie bremsen schlagartig (Reiz: rotes Licht, Reaktion: bremsen). ^[2]
- Jemand spricht Sie auf eine bestimmte Art an und Sie reagieren sofort gereizt (Reiz: Art des Ansprechens, Reaktion: Ihr Verhalten). ^[2]
- Sie riechen einen besonderen Parfumdüft und sofort denken Sie an Ihren Partner (Reiz: Parfumdüft, Reaktion: Vorstellung Partner).

Anker und der Zusammenhang zu Allergien

Was können wir nun mit dem Wissen über NLP-Anker und die Erkenntnisse des Pawlow'schen Experimentes anfangen?

In allen Lernerfahrungen, welche wir im Laufe unseres Lebens machen, findet sich der oben beschriebene Mechanismus "Reiz-Reaktions-Kopplung" wieder. Stellen Sie sich doch den wohlmöglich ersten Kontakt mit einer heißen Herdplatte vor. Sie haben sicherlich die Hand sofort weggezogen, als Sie den Schmerz spürten. Dieses Reaktionsmuster haben Sie dann im Laufe der Jahre bis zur Vollkommenheit verfeinert. Sie fassen heiße Herdplatten nicht mehr an und Ihre Wahrnehmung warnt Sie folglich vor allem, was ähnlich aussieht, sich ähnlich anhört, ähnlich riecht oder ähnlich schmeckt. Durch diese Fähigkeit unseres Organismus sind wir in der Lage, erstmals gemachte Erfahrungen, auf andere Bereiche bewusst oder unbewusst zu übertragen. Dieser Mechanismus ist letztendlich für uns lebensnotwendig. ^[17]

Insbesondere durch den Forschungsbereich der Psychoneuroimmunologie und die Aidsforschung wurden in den letzten Jahren viele experimentelle wissenschaftliche Nachweise geliefert, welche direkte Wechselbeziehungen zwischen dem Nervensystem und der Immunreaktion belegen. ^[17]

Dementsprechend ist wissenschaftlich nachgewiesen ^[17]

- Die Immunreaktionen können über die klassische Konditionierung beeinflusst werden.
- Die Immunreaktion wird durch den Einfluss von Gefühlen, wie beispielsweise Stress, verändert.

Könnte es dementsprechend dieser wissenschaftlicher nachgewiesenen Punkte und der Erkenntnisse aus Kapitel 8, 9 und 10 eine Möglichkeit geben, wie Allergien erworben werden können?

Möglichkeit als Beispiel wie eine Allergie erworben wurde

Stellen Sie sich vor wie ein Kind oder ein Erwachsener eine normale Grippe hat oder auf ein Ereignis sehr emotional reagiert. Die Schleimhäute schwellen an, die Augen tränen, Juckreiz stellt sich ein oder innerlich stellt sich ein starkes negatives Gefühl ein. Zufällig befinden sich im selben Moment eine Katze, irgendwelche Pollen oder irgendein anderes sogenanntes Allergen in unmittelbarer Nähe. Wenn nun dieses Allergen ursächlich auch nichts mit der Immunreaktion zu tun hat, speichert das Kind oder der Erwachsene (das Immunsystem) die Wahrnehmung des Allergens jedoch unbewusst ab. Verbindet dementsprechend das Unterbewusstsein eines oder mehrere der oben genannten Reaktion, auf das Ereignis mit dem Allergen, reagiert das Immunsystem zukünftig genauso auf das Allergen, wie der Pawlow'sche Hund auf die Glocke. ^[17]

Die nun folgende Abbildung, stellt die Möglichkeit der Konditionierung einer Allergie graphisch dar.

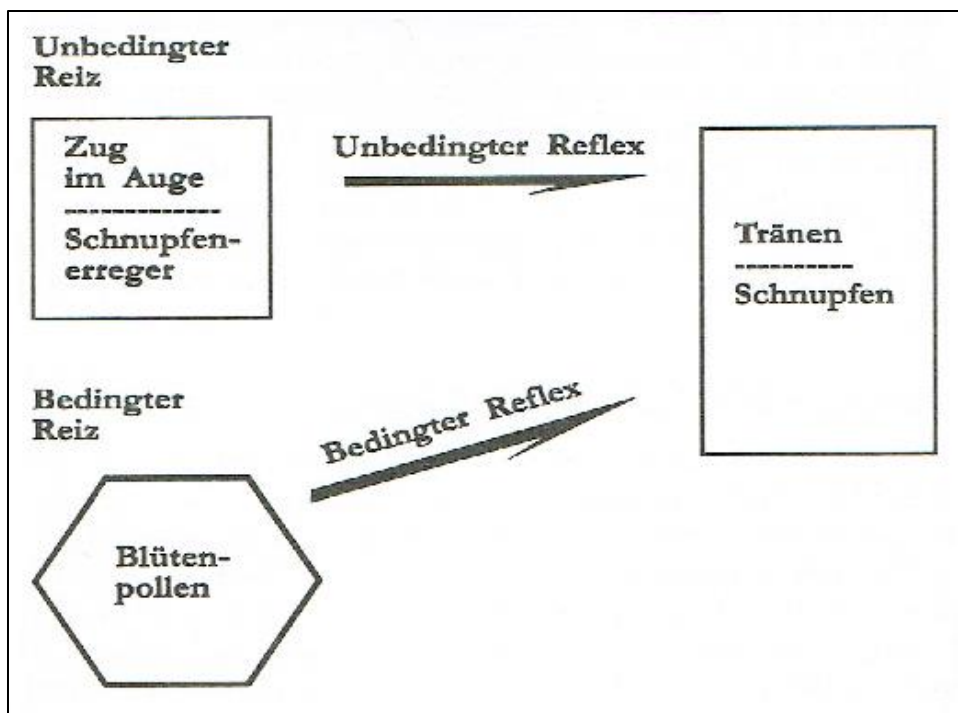


Abbildung 3: Mögliche Konditionierung einer Allergie ^[17]

Sie erkennen somit einen unbedingten Reiz, wie beispielsweise Zug im Auge und zugleich Schnupfenerreger, und einen bedingten Reiz, wie z. Bsp. Blütenpollen.



Somit ruft der unbedingte Reflex, in Verknüpfung mit dem bedingten Reflex, Tränen und Schnupfen hervor.

Das menschliche Immunsystem macht also unbewusst das Allergen zu dem Auslöser der Reaktion. Dabei ist das Allergen selbst eigentlich genauso harmlos, wie der Ton einer Glocke. Die Symptomatik ist also durch einen evolutionären Lernprozess entstanden. Und zwar durch klassische Konditionierung. ^[17]

Dazu noch einige Besonderheiten

Das nun gewonnene Verständnis, bezogen auf den Zusammenhang einer Konditionierung auf einen Stoff (Allergen) und der wohlmöglich daraus entstandenen Allergie, verdeutlicht auch weshalb ein "guter Allergiker" sogar auf visuelle (Foto) oder auditive (Geräusche) Reizdarbietungen eines Allergens (Katze, Staubsauger mit Staubwolke usw.) reagiert, ohne dass ein einziges Allergen in unmittelbarer Nähe vorhanden ist. In solchen Fällen liegt eindeutig das oben beschriebene Reaktionsmuster vor. Die Immunreaktion einer Allergie wurde auf eine Wahrnehmung konditioniert. ^[17]

Aus diesem ganzen Wissen könnte nun die Erkenntnis entstehen, dass ein großer Teil der bestehenden Allergien und die daraus folgenden Reaktionen, auf diese Weise erlernt (konditioniert) wurden. Solch eine Allergie ist dann die Fähigkeit des Organismus, auf bestimmte Stoffe (Allergene) oder Wahrnehmungen mit überzogenen Immunreaktionen zu reagieren. ^[17]

Eine Verfeinerung dieses Mechanismus könnte dafür verantwortlich sein, dass ein Allergiker im Laufe der Jahre häufig seine Allergie auf andere Stoffe ausweitet. Wenn sich jemand oft in einem allergischen Zustand befindet, könnte sich dementsprechend sein Immunsystem in dieser Zeit auf zusätzliche Reize (Allergene) konditionieren. Die Wahrscheinlichkeit der Allergieausweitung könnte sich folglich durch den Zeitfaktor erhöhen. Je öfter sich somit ein Allergiker in einem allergischen Zustand befindet, desto häufiger könnte sein Immunsystem für Neukonditionierungen empfänglich sein. ^[17]

Eine Möglichkeit der Ausweitung von Allergien

In weiteren Experimenten zum Pawlow'schen Hund genügte nach ausreichendem Training letztendlich auch ein glockenähnliches Geräusch um das Reaktionsmuster (Speichelfluss) hervorzurufen. Daraus abgeleitet ist der klassische schulmedizinische Ansatz der Allergenkenz (Allergenvermeidung), wie in Kapitel 10 erläutert, in Frage zu stellen. Da eine Allergenkenz in den meisten Fällen nicht möglich ist, führt diese langfristig wahrscheinlich zu einer Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit. Beim Allergiker könnte sich dieser Prozess folgendermaßen darstellen. ^[17]

Erst die allergische Reaktion auf Birkenpollen. Irgendwann allergische Reaktionen auf ähnliche Pollen. Dann allergische Reaktionen auf alle möglichen Pollen. Darüber hinaus noch allergische Reaktionen auf Äpfel, Nüsse usw. Diese Folge können Sie beliebig selbst fortsetzen. Der Organismus lernt auf andere ähnliche Stoffe zu reagieren, die dann in die Liste der Allergene aufgenommen werden. Pawlow hat es einst wissenschaftlich bewiesen. Lerntheoretisch betrachtet ist es keine Erkrankung, sondern nur ein Beleg für die gute Funktionsfähigkeit des Organismus. ^[17]

Was fangen wir nun mit diesem ganzen Wissen an?



Wir wissen dass es wissenschaftlich belegt ist, dass positive Gedanken und Gefühle eine Wirkung auf das zentrale Nervensystem haben können. Daraus folgt eine Reaktionsweise des Immunsystems. Diese Reaktionsweise kann auch eine allergische Antwort sein. Diese Thematik wurde in Kapitel acht ausgiebig dargestellt. Ebenso wissen wir nun dass sich unser Organismus auf gewisse Reize konditionieren lässt. Allergien können dementsprechend durch die Konditionierung einer Wahrnehmung (bedingter Reiz: Blütenpollen) in Verbindung mit einem unbedingten Reiz, wie z. Bsp. Zug im Auge und Schnupfenerreger, entstanden sein. Ebenfalls kann auch die Möglichkeit einer Allergieausweitung bestehen, da unser Organismus lernt auf andere ähnliche Stoffe (Allergene) zu reagieren, da eine erneute Konditionierung erfolgt ist.

Sie haben nun bislang in dieser Arbeit einiges über die Zellkommunikation des zentralen Nervensystems, unbewusste Reiz-Reaktionsmuster, Konditionierungen und Allergieausweitungen erfahren.

Die in diesem Kapitel dargelegten Reiz-Reaktionsmuster haben neben den Ihnen bekannten Nachteilen, auch einen großen Vorteil. Die Reiz-Reaktionsmuster funktionieren nämlich in beide Richtungen. Wenn die Möglichkeit eine Allergie und ihre Ausweitung zu lernen, hat unser Organismus auch die Fähigkeit, eine alternative Reaktion zu erlernen. ^[17]

12. Der Placebo-Effekt und die Macht des Unterbewusstseins

Was hat der Placebo-Effekt mit dem Unterbewusstsein zu tun? Welche Macht geht vom Unterbewusstsein aus? Und wie könnte eine Macht des Unterbewusstseins in Verbindung zu einer Allergie stehen?

Der Placebo-Effekt

Als Placebo-Effekt bezeichnet man in der Medizin das Auftreten einer therapeutischen Wirkung durch die Gabe von Tabletten ohne Wirkstoff (Placebos) oder von sogenannten Scheinbehandlungen. Die Patienten wissen dabei nicht, dass sie kein echtes Medikament einnehmen. Neben dem therapeutischen Einsatz werden Placebos auch häufig in der Forschung eingesetzt, um die Wirksamkeit eines neuen Medikaments zu testen. ^[30]

Viele alternative Verfahren helfen den Patienten, obwohl nachgewiesenermaßen keinerlei Wirkung von ihnen ausgehen kann. Fachleute sprechen dabei vom Placebo-Effekt. Interessanterweise haben Scheinmedikamente wie Zuckerpillen oder Kochsalzlösungen aber nicht nur positive Effekte. Sie können auch Krankheiten auslösen. Wie Placebos genau funktionieren, ist noch unklar, aber die Forscher sind ihnen auf der Spur. ^[31]

Tabletten, Spritzen oder sogar Operationen. Placebos gibt es in vielen Varianten. Dass sie wirken, zeigen zahlreiche Erfahrungsberichte und Studien. So wurden unter anderem bei der Therapie von Parkinson Scheinmedikamente eingesetzt.



Mit Erfolg. Das Zittern, das für die Parkinson-Krankheit typisch ist, ließ bei vielen Studienteilnehmern nach, obwohl die Medikamente keine Wirkstoffe enthielten. Tests mit angeblich schmerzlindernden Salben und anderen Scheinpräparaten brachten ähnliche Ergebnisse. ^[31]

Placebos gibt es schon seit der Antike. Damals wandte der griechische Arzt Hippokrates Methoden an, die eigentlich wirkungslos waren und trotzdem halfen. Auch im Mittelalter arbeiteten die Heiler mit solchen Verfahren.

Die wissenschaftliche Beschäftigung mit dem Thema begann im Zweiten Weltkrieg. Auslöser war eine Beobachtung des Militärarztes Henry Beecher.

Er sah, wie eine Krankenschwester einem verwundeten Soldaten eine Kochsalzlösung spritzte, weil das Morphin knapp geworden war. Dem Kranken ging es trotzdem besser. Daraufhin begann Henry Beecher sich genauer mit dem Placebo-Effekt zu beschäftigen.

Auf Beecher geht auch ein Studiendesign zurück, das heute noch in der Pharmaforschung angewandt wird. Viele Medikamente, die neu auf den Markt kommen, müssen seitdem in sogenannten Doppelblindstudien gegen ein Placebo antreten.

Dabei wissen die Probanden nicht, ob sie ein echtes Medikament oder ein Scheinmedikament bekommen. Manchmal kommt es sogar vor, dass die Placebos besser wirken als die echten Mittel. ^[31]

Der Placebo-Effekt reicht sogar so weit, dass einigen Patienten selbst Operationen helfen, die nur zum Schein durchgeführt werden. Während solche Scheinoperationen noch weitgehend unerforscht sind, haben Wissenschaftler mittlerweile einiges über die Placebos in Pillenform herausgefunden.

So spielt zum Beispiel die Größe der Tablette eine Rolle. Viele kleine Tabletten oder eine große helfen in der Regel besser als eine normal große Pille.

Auch der vermeintliche Preis hat Einfluss auf die Wirkung: Je teurer die Mittel angeblich sind, desto besser sprechen die Patienten darauf an. ^[31]

Die Wissenschaftler wissen mittlerweile, dass der Placebo-Effekt keineswegs nur auf Einbildung beruht. Wenn Patienten von einem Placebo erwarten, dass es hilft, werden im Körper schmerzstillende Hormone freigesetzt. Gesteuert wird dieser Mechanismus vom Gehirn.

Ob er funktioniert, hängt ganz entscheidend von den Rahmenbedingungen ab, unter denen das Scheinmedikament verabreicht wird. Werden die Placebos zum Beispiel wortlos gegeben, wirken sie schlechter, als wenn der Arzt dabei auf den Patienten eingeht und ihm zum Beispiel Mut zuspricht.

Da im Bereich der Alternativmedizin häufig ein enges Verhältnis zwischen Patient und Therapeut besteht, wirken Placebos in diesen Fällen oft besonders gut. Bei all den positiven Wirkungen sind Scheinmedikamente aber auch ethisch umstritten.

Wenn Ärzte und Therapeuten mit Placebos arbeiten, setzt das immer voraus, dass sie ihren Patienten nicht die Wahrheit über das Medikament sagen. Denn würden die Kranken wissen, dass sie nur eine Zuckerpille schlucken, würde sie nicht wirken. ^[31]

Wie funktioniert der Placebo-Effekt eigentlich?

Der Wirkmechanismus der Scheinmedikamente ist noch nicht ganz klar. Es gibt zwei psychologische Erklärungsansätze. ^[32]



Das **assoziative Modell** geht davon aus, dass Patienten eine unbewusste Lernerfahrung machen. Sie assoziieren mit einem bestimmten Mittel, dass es ihnen nach dessen Einnahme besser geht. Wer beispielsweise einmal nach dem Trinken einer kalten Cola zufällig keine Bauchschmerzen mehr hatte, fühlt sich bei den nächsten Magenproblemen vielleicht tatsächlich besser, sobald er die Cola zu sich nimmt. ^[32]

Beim **mentalistischen Modell** ist die Erwartungshaltung entscheidend. Wenn der Arzt verspricht, dass die Salbe schmerzlindernd wirkt, dann reicht manchmal der Glaube an die baldige Besserung aus, damit man weniger Schmerzen empfindet. ^[32]

Fällt Ihnen bei diesen beiden Modellen der Zusammenhang zu den Kapiteln 8 bis 11 auf? Finden Sie nicht auch, dass die bewiesenen Placebo-Effekt Wirkungsweisen eine Verbindung zu den Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie und der Konditionierung von Iwan Pawlow haben?

Die Macht des Unterbewusstseins

Der Placebo-Effekt könne demnach nicht ausschließlich auf die Erwartungshaltung der Patienten zurückgeführt werden, offenbar gebe es Mechanismen, die am Bewusstsein vorbei gehen, schreiben Karin Jensen von der Harvard Medical School und ihre Kollegen. ^[33]

Karin Jensen und ihre Kollegen wollten mit ihrer Studie das Verständnis des Placebo-Effekts um ein spannendes Element erweitern. Jenes der **unbewussten Aktivierung**. Um ihre Hypothese, dass es für den Effekt **keine bewusste Erwartung** brauche, zu überprüfen, führten sie zwei Experimente durch. ^[33]

Im ersten Versuch wurde eine Hitzequelle am Arm von insgesamt 40 Versuchspersonen fixiert und ihnen wurden Bilder von zwei verschiedenen Männern gezeigt. Beim einen Bild war die Metallplatte kühler, beim anderen heißer. Danach sollten die Probanden auf einer Skala von eins bis 100 bewerten, wie schmerzhaft die verspürte Hitze ist. Bei jeder vorgeblichen Temperaturänderung, in Wirklichkeit war das Metall immer gleich warm, wechselte das gezeigte Bild. Die Bewertungen der Versuchspersonen entsprachen ihrer Erfahrung. Die Temperatur, die gleichzeitig mit dem mit Hitze assoziierten Bild gefühlt wurde, wurde als schmerzhafter bewertet als die Wärme mit dem "kühleren" Gesicht. ^[33]

Im zweiten Experiment sollte nun überprüft werden, ob der Hitzeeffekt auch unbewusst auftritt. Dazu legten die Forscher wieder die Hitzequelle am Arm der Versuchspersonen an, zeigten ihnen die Bilder, aber nur für die Dauer von wenigen Millisekunden. Zu kurz für eine bewusste Wahrnehmung. Dennoch war die Intensität der Schmerzen gleich stark gestreut wie beim bewussten Ansehen der Bilder. ^[33]

Das Unterbewusstsein habe diesen Placebo-Effekt ausgelöst, schreiben die Forscher. Aber nicht ohne den großen Begriff Unterbewusstsein auf einige Gehirnregionen herunterzubrechen. Das zum Großhirn gehörende Striatum (wichtige Schaltstelle im extrapyramidal-motorischen System (alle ins Rückenmark ziehenden motorischen Bahnen)) und die Amygdala (der Mandelkern, bzw. Teil des Kleinhirns) werden aktiv, wenn es um die Verarbeitung subliminaler (unterschwellige Wahrnehmung von Rei-



zen) Reize geht. Sie lösen demnach einen Placebo-Effekt aus, ohne dass ihn die Versuchspersonen erwarten. ^[33]

Die Ergebnisse könnten die Anwendung des Placebo-Effekts in der medizinischen Praxis grundlegend verändern. Die unbewusste Wirkung könnte in die Behandlung von Schmerzen, Asthma, Depressionen und Magenbeschwerden integriert werden, um Beschwerden zu lindern. "Entscheidend ist offenbar nicht, was die Patienten erwarten, sondern was vom Unterbewusstsein weitergegeben wird", fasst ein Co-Autor der aktuellen Studie, Ted Kaptchuk, zusammen. Er spricht davon, dass die Studie den Weg zu einem neuen Medizin- und Therapieverständnis geebnet habe. Dem allerdings die Übersetzung in die klinische Praxis noch bevor steht. ^[33]

Wie wirkt nun dieser zweite Teil bzgl. der Macht des Unterbewusstseins auf Sie? Was sagen Sie zu den Erkenntnissen des zweiten Experimentes und der unbewussten Wirkung?

Ich hoffe ich konnte Sie durch die Kapitel 7 bis 12 und deren Ausarbeitungen und den wissenschaftlich fundiert belegten Darstellungen anregen, eine offene und konstruktive Sichtweise über die Wirkungsweise mit der Arbeit des NLP-Allergie-Formates zu erhalten.

Freuen Sie sich nun in den nächsten Kapiteln auf die Erklärung des NLP-Allergie-Formates und die Praxiserfahrungen.

13. Das NLP-Allergie-Format nach Robert Dilts

Hintergrund der Entstehung des NLP-Allergie-Formates

In den 1980er Jahren traf Robert Brian Dilts (NLP Trainer/ Coach und Autor) im Rahmen eines Workshops mit dem Immunologen und Genetiker Dr. Michael Levi zusammen. Nach der Ansicht von Levi ist eine Allergie nicht anderes, als eine "**Phobie des Immunsystems**". Allergiesymptome sind nach Levi das Ergebnis einer irgendwann einmal gelernten phobischen Reaktion. Dilts griff diesen Ansatz auf und entwickelte daraus das Allergie-Format. ^[5]

Ein NLP-Format ist ein Interventionsrahmen, bestehend aus einzelnen Schritten, für die man sich bestimmter Techniken bedient. ^[6]

Als Interventionsrahmen, bzw. Intervention, bezeichnet man im therapeutischen Kontext das Eingreifen einer unbeteiligten Person, beispielsweise ein Coach, in eine Situation, beispielsweise in eine Situation eines Klienten. ^[7]

Zu der oben beschriebenen Metapher passten damals Dilts' Beobachtungen, dass beispielsweise Allergien desensibilisiert werden können, dass Menschen aus Allergien "herauswachsen" können, dass Allergien nach einer Veränderungsarbeit verschwinden können und dass allergische Symptome sich durch Schlaf und Ablenkung verändern können. ^[5]



Diese Metapher führte Dilts dazu, darüber nachzudenken, ob nicht bei der Behandlung von Allergien die gleichen Ansätze angewandt werden können, wie bei dem bereits bestehenden Fast Phobia-Format. [5]

Das Fast Phobia-Format wurde in den späten 1970er Jahren durch Dr. Richard Bandler entwickelt. Bandler fand damals mit seiner "Experimentiergruppe" heraus, dass ein assoziierter* Rückwärtslauf mit veränderten Submodalitäten *die neuronalen Verbindungen von Reiz und Reaktion löscht. [8]

Somit konnte er Reiz und Reaktion voneinander trennen und verändern. In weiteren Experimenten mit traumatisierten Phobikern setzte er die doppelte Dissoziation* als direkte Angstunterdrückung ein und verwendete das Future-Pacing* zur Integration*. [8]

Zusammenfassend ist eine phobische Reaktion nicht anderes, als die Angst vor einem inneren Befürchtungsfilm. Dieser innere Film ist meistens unbewusst. Eine innere Vorausschau wie diese ist normalerweise sehr nützlich. Sie ermöglicht uns auf die Art und Weise zu planen, Möglichkeiten zu überlegen und kreativ zu sein. Jedoch ist bei einer Phobie der Phobiker gezwungen, sich innerlich einen Horrorfilm anzuschauen, sobald er einen kritischen Punkt überschritten hat.

Dementsprechend nützen bei einem Phobiker "kluge" Ratschläge wenig, da sie den inneren Film nicht stoppen können. [2]

Anbei ein Zitat von Dilts, welches bei der Entstehung des Allergie-Formates entstand: "Das Ziel der Behandlung einer Allergie beinhaltet die Umerziehung des Immunsystems und die Aktivierung des passiven Schutzmechanismus als Reaktion auf die Fremdkörper (Allergene). Ein wirksames Format ist deshalb eine Art von physiologischem Reframing*." [9]

Für die nun folgende Beschreibung des unten stehenden Formatsablaufs und der in den nächsten Kapiteln beschriebenen Formatsabläufe, gibt es grundlegend zwei Beteiligte.

Der **erste Beteiligte** ist der **Coach**. Die Beschreibung der Durchführung erfolgt aus der Coach-Perspektive.

Der **zweite Beteiligte** ist der **Klient**. Der Coach dient als Begleiter und Unterstützer in der Veränderungs- bzw. Zielarbeit des Klienten.

Grundlegend gilt in der Arbeit mit NLP hierfür eine der NLP-Vorannahmen (Wertevorstellungen des NLP):

"Alle Menschen haben Ressourcen, um jede gewünschte Veränderung an sich vorzunehmen." [2]

Formatsablauf des NLP-Allergie-Formates nach Robert Dilts [9]

Schritt 1: Testen der Allergie

Den Ablauf des Allergie-Prozesses in einzelnen Schritten elizitieren.

Fragen Sie als Coach Ihren Klienten:

"Was passiert, wenn Sie in Kontakt mit Ihrem Allergen kommen?"

"Wann wissen Sie, dass Sie allergisch reagieren werden?"



Frage Sie nach dem Auslöser:

“Wo im Körper fühlen Sie zuerst, dass Sie allergisch reagieren?”

Kinästhetische* Hinweise erfragen:

“Wo fühlen Sie die Allergie am nächsten?”

Beobachten Sie die einzelnen Schritte der Entwicklung der Allergie am Klienten. Als Coach interessieren Sie körperliche Manifestationen, Submodalitäten*, Glaubenssätze* und geäußerte Werte* des Klienten.

Achten Sie darauf, ob und wie Symptome der Allergie während der Beschreibung des Klienten auftauchen. Vor allem Symptome, die sich der bewussten Kontrolle entziehen (tränenende Augen, Hautrötungen, Husten, verstopfte Nase, etc.).

Schritt 2: Erklärung (Framing*)

Erklären Sie dem Klienten, dass sein Immunsystem einer Fehleinschätzung unterlegen ist. Vermitteln Sie ihm glaubwürdig, dass sein Immunsystem fälschlicherweise unbewusst gelernt hat, eine Substanz als gefährlich einzuschätzen und darauf zu reagieren. Jetzt geht es darum, die angemessene Reaktion zu lernen.

Dieser Schritt ist ein wichtiger Teil des Formates. Ziel ist es, dass der Klient versteht, dass nun statt einer “Behandlung” ein nützliches Experiment mit hilfreichen Ausgangsfolgen folgt.

Schritt 3: Anker* “1“ für den dissoziierten* Zustand*

Zuerst geben Sie dem Klienten die Anweisung:

“Lehnen Sie sich bequem zurück, schließen Sie Ihre Augen und schauen in Gedanken, bzw. tatsächlich, nach oben. Stellen Sie sich die Substanz vor, die Ihre Allergie auslöst und beobachten Sie, wie gleichzeitig eine dicke Plexiglasscheibe zwischen Ihrer Allergie und Ihnen auftaucht.”

In dem Moment, in dem die Plexiglasscheibe auftaucht, setzt der Coach den kinästhetischen Anker.

Im zweiten Teil soll sich der Klient vorstellen, wie er aus seinem Körper herauschwebt und sich von hinten oben selbst betrachtet (Dissoziation*).

Während der Klient sich selbst sieht, und die allergieauslösende Substanz wahrnimmt, kann er bei der Vorstellung, dass die Plexiglasscheibe auftaucht, den Anker verstärken. Wiederholen Sie diesen Prozess mehrfach, bis beim Auslösen des Ankers (von Ihnen und vom Klienten) der Prozess der Dissoziation bei gleichzeitigem Auftauchen der Plexiglasscheibe automatisch passiert. Dazu sind etwa vier bis sechs Wiederholungen nötig.

Schritt 4: Anker “2“ für den erwünschten Zustand

Bitten Sie den Klienten, in seine allergiefreie Zukunft zu “gehen”.

Fragen Sie den Klienten, wie er in dieser Zukunft reagieren wird, wenn die Allergene Substanz auftaucht. Bitten Sie ihn, generalisierte Begriffe (Freiheit, Wahlmöglichkeit, Entspannung, Leichtigkeit usw.) um spezifische, körperliche Reaktionen zu nennen (Nase frei, leicht atmen, klare Augen usw.).

Bitten Sie den Klienten, sich in seiner Erinnerung in eine (tatsächlich passierte) Situation zu begeben, in der der erste Begriff (hier Freiheit) besonders gut repräsentiert



ist. Ankern Sie beim Übergang von dissoziiert auf assoziiert*. Fassen Sie mit unterschiedlichen Situationen alle genannten Begriffe des Klienten in einem Anker zusammen. Der dabei entstehende, starke Anker ist eine wichtige Ressource. Testen Sie den entstandenen Anker mehrmals und achten auf deutliche physiologische Reaktionen.

Schritt 5: Anker "3" für mehrere Gegenbeispiele

Bitten Sie den Klienten, sich den Kontakt mit Substanzen vorzustellen, die der Allergen Substanz möglichst ähnlich sind, aber KEINE allergische Reaktion verursachen. Bei Birkenallergie kann es sein, dass der Klient für Gräserallergie keine Allergie entwickelt. Bei Parfümallergie kann es sein, dass er für Benzindämpfe keine Allergie entwickelt. Bei Zigarettenrauch kann es sein, dass er bei Holzfeuerrauch keine Allergie entwickelt. Bei Kuhmilchallergie kann es sein, dass er bei Schaf- oder Ziegenmilch keine Allergie entwickelt.

Vielleicht gelingt es Ihnen, mehrere dieser "Gegenbeispielsubstanzen" für das Allergen zu finden. Sie helfen dem Klienten dabei, die neuen Reaktionen zu lernen. Wichtig: Installieren Sie einen kinästhetischen Anker indem Sie die Submodalitäten von dissoziiert (der Klient stellt sich vor, wie er sich im Kontakt mit den Substanzen sieht) nach assoziiert (der Klient steigt in das Bild hinein und sieht mit eigenen Augen) verändern. Achten Sie beim Wechsel von dissoziiert nach assoziiert sehr sorgfältig auf mögliche allergische Symptome von Schritt 1. Hier kommt Deine genaue Kalibrierung* zum Tragen.

Schritt 6: Ökologie-Check

Fragen Sie den Klienten, wie sein Leben ohne eine Allergie verlaufen würde. Was würde passieren, wenn er die Allergie schon JETZT nicht mehr hätte? Wären die anstehenden Veränderungen mit positiven oder negativen Konsequenzen verbunden?

Achten Sie auf einen möglichen Sekundärgewinn (verborgener Vorteil). Ein typisches Beispiel für einen Ökologie-Check mit einem Sekundärgewinn wäre eine entstehende allergische Reaktion auf Zigarettenrauch als Ersatz für ein mangelndes Durchsetzungsvermögen bei anwesenden Rauchern.

Schritt 7: Neue Strategie* installieren

In diesem Schritt nutzen Sie die vorher installierten Bestandteile und setzen sie zu einer neuen Lernstrategie zusammen.

Schritt 7.1:

Lösen Sie am Klienten zuerst Anker "1" für eine einfache Dissoziation aus. Wenn der Klient dissoziiert ist erfragen/bitten Sie ihn, sich den Kontakt mit der Allergen Substanz vorzustellen.

Schritt 7.2:

Wenn sich der Klient den Kontakt (dissoziiert) vorstellt, lösen Sie gleichzeitig Anker "2" und Anker "3" aus. Das funktioniert relativ einfach. Mit der einen Hand steuern Sie den selbstkalibrierenden Ressourcenanker, mit der anderen Hand lösen Sie den kinästhetischen Anker am Körper aus.



Durchlaufen Sie die beiden Schritte mehrmals und sagen Sie dem Klienten, er soll sich den Kontakt mit der Allergenen Substanz in jeweils unterschiedlichen Situationen vorstellen.

Schritt 8: Future-Pace* und Integration*

Bitten Sie den Klienten, in Gedanken in die nahe Zukunft zu gehen und sich den Kontakt mit der Allergenen Substanz vorzustellen. Bitten Sie ihn, zu erzählen, was dann passiert. Der Klient sollte von einer automatisch ablaufenden Strategie berichten, die zum Laufen kommt und die eine andere Reaktion bei ihm hervorruft, als früher.

Wenn möglich, können Sie danach vorschlagen, dass sich der Klient in den tatsächlichen Kontakt mit der Allergenen Substanz begibt. Achten Sie dabei sorgfältig darauf, dass der Klient selbst die völlige Kontrolle über das Wann und Wieviel behält.

Im kommenden Kapitel erfolgt die Darstellung einer Weiterentwicklung des o. g. NLP-Allergie-Formates nach Robert Dilts, durch Dr. Alexa Mohl, bzw. Connirae und Andreas Steve.

14. Das NLP-Allergie-Format nach Dr. Alexa Mohl

Dr. Alexa Mohl widmet in ihrem NLP-Arbeitsbuch für Lehrende und Anwender, "Der große Zauberlehrling, Teil 2" dem NLP-Allergie-Format ein eigenes Kapitel.

Dort geht sie unter anderem auf die geschichtliche Entwicklung ein.

Ebenso beschreibt sie, dass das Allergie-Format, nach Connirae Andreas und Steve Andreas (Weiterentwickler des NLP), bei 80 Prozent der Fälle, bei denen ein bestimmtes Allergen, wie Katzenhaare, Weizen oder Milch, identifiziert worden ist, wirkt. Ebenso funktioniert das Allergie-Format nach deren Erfahrung auch bei sogenannten "Empfindlichkeiten" auf Metalle, Chemikalien usw. Des Weiteren haben die beiden beobachtet, dass das Immunsystem manchmal allein schon durch das Ansehen von Videos mit Demonstrationen des Allergie-Formates lernte, auf ein Allergen wieder normal zu reagieren. ^[5]

Nach der Erfahrung von Connirae und Andreas Steve ist jedoch die Wirkungsweise des Allergie-Formates bei unspezifischem Heuschnupfen, bei denen das Allergen unbekannt ist, schwieriger. Die beiden vermuten den Grund dafür in der Schwierigkeit, eine geeignete Gegenbeispiel-Ressource* zu identifizieren. In solchen beschriebenen schwierigen Fällen gibt es jedoch eine findige Lösung. Wenn es beispielsweise "irgendetwas in der Luft" ist, was die Allergie auslöst, kann man "die Luft zu anderen Jahreszeiten" nehmen. Dementsprechend wählten Connirae und Andreas Steve bei einer Asthma-Patientin, die nichts fand, worauf sie keine allergische Reaktion hatte, mit gutem Erfolg als Gegenbeispiel-Ressource "eine frühere Zeit in ihrem Leben, als sie noch keine Symptome hatte". ^[5]

Falls das Allergie-Format nicht funktioniert, kann es noch einen anderen Grund geben. Nämlich das Vorhandensein eines "sekundären Gewinnes". Allergische Reaktionen können nämlich positive Absichten haben. Beispielsweise kann eine Katzenallergie jemanden mit einer guten Begründung ausstatten, eine bestimmte Person



nicht besuchen zu können. Solche sekundären Gewinne muss man als Coach berücksichtigen. Somit muss sichergestellt werden, dass sekundäre Gewinne auf andere Weise garantiert werden. Erfahrungen von Alexa Mohl zeigen, dass Allergien ebenso durch ein erfolgreiches Reframing verschwinden können. ^[5]

Alexa Mohl geht ferner bei dem Allergie-Format darauf ein, dass die Vermittlung dieser Vorgehensweise zwingend mit ernsthaften Warnungen vorausgehen muss. Siehe hierzu Erläuterungen in Kapitel sechs.

Meiner Meinung nach unterscheidet sich die Vorgehensweise und somit der Formatsablauf des Allergie-Formates von Alexa Mohl, zu dem Formatsablauf von Robert Dilts, in einem wesentlichen Aspekt. Der Ökologie-Check erfolgt nach Dilts in Schritt 6. Nach Mohl erfolgt der Ökologie-Check jedoch früher. Und zwar in Schritt 3. Siehe dazu folgenden Formatsablauf.

Sie haben bereits erfahren, dass der Ökologie-Check eine Überprüfung des Coaches am Klienten ist, ob es etwas gibt was gegen die Veränderung des Klienten spricht. Für eine wirkungsvolle und sichere Wirkungsweise finde ich es zwingend notwendig, den Ökologie-Check, wie es Alexa Mohl beschreibt, möglichst früh durchzuführen. Zum einen ist diese möglichst frühe Überprüfung einer möglichen Veränderung des Klienten wichtig, da sich so der Klient bewusst, bzw. unbewusst mit den Konsequenzen einer Veränderung beschäftigt. Zum anderen ist dies die Möglichkeit für den Coach, eine möglichst wirkungsvolle und sichere Wirkungsweise des Allergie-Formates zu gewährleisten.

Den Ökologie-Check unter erweiterten Aspekten und somit einer vollumfänglicheren Wirkungsweise, beschreibe ich in Kapitel 15.

Ebenso beschreibt Alexa Mohl die Weiterentwicklung des Allergie-Formates von Robert Dilts, durch Brigitte Spangenberg und Ernst Spangenberg. Nach deren Erfahrung mit Klienten, bei denen das Allergie-Format nicht wirkungsvoll ausreichte um die Allergie zu überwinden, führten sie zu neuen Überlegungen und zusätzlichen Interventionen. Die beiden haben schließlich eine Metapher verfasst, die die Kenntnisse über die Immunreaktionen auch auf die unbewusste Ebene zu transportieren vermag. Vor allem betonen sie auch die Bedeutung des Ökologie-Checks. Darüber hinaus ist für die beiden außerordentlich wichtig, den Klienten dabei zu unterstützen, sein "Modell von Gesundheit" zu entwickeln. ^[5]

Formatsablauf des NLP-Allergie-Formates nach Dr. Alexa Mohl ^[5]

Schritt 1: Testen der Ankerstelle

Das Allergie-Format ist im Wesentlichen eine Ressourcenintegration, in der Sie eine geeignete Ressource mit Hilfe eines Ankers in das allergische Muster integrieren. Bevor Sie die Arbeit durchführen, testen Sie an Ihrem Klienten eine geeignete Ankerstelle.

Schritt 2: Erklärung (Framing)

Danach klären Sie Ihren Klienten über die wichtigsten Punkte einer allergischen Reaktion auf. Dazu gehört ganz allgemein der Sachverhalt, dass bei einer Allergie, das Immunsystem einen Irrtum begeht. Das Immunsystem besteht aus Zellen, die Erre-



ger und Keime identifizieren, und aus Zellen, die diese unschädlich machen und beseitigen. Wenn das Immunsystem richtig reagiert, identifiziert es Bakterien oder Viren und markiert sie, so dass die für die Aufräumarbeiten zuständigen Zellen sie beseitigen können. Manchmal irrt sich aber das Immunsystem und identifiziert harmlose Stoffe, wie beispielsweise bestimmte Lebensmittel, Pollen, Staub oder einen Wespenstich, als gefährlich. Auf diese Weise wird eine harmlose Substanz als gefährlich identifiziert und eine Immunreaktion ausgelöst. Mit Irrtümern geht man am besten um, indem man sie aufklärt. In diesem Prozess geht es also darum, dem Immunsystem mitzuteilen, dass das (Allergen), worauf es reagiert, harmlos ist, damit es lernt, darauf so zu reagieren wie auf alle anderen harmlosen Stoffe auch.

Schritt 3: Ökologie-Check

Wenn Sie Ihren Klienten aufgeklärt haben, überprüfen Sie sorgfältig die Ökologie. Gar nicht selten haben allergische Reaktionen wichtige Sekundärgewinne, die ein sorgfältiges Reframing erfordern. Ökologische Probleme sind ein Grund dafür, dass ein Allergie-Format nicht erfolgreich ist. Auf der anderen Seite reicht manchmal ein Reframing für die Überwindung einer Allergie.

Fragen Sie Ihren Klienten was passieren würde wenn er diese allergische Reaktion nicht hätte, was würde das für sein Leben bedeuten und welche Folgen hätte das innerhalb seiner Familie, dem Freundeskreis oder in seinem Berufsleben?

Schritt 4: Auf die allergische Reaktion kalibrieren

Bevor Sie als Coach am Klienten den vierten Schritt durchführen, berücksichtigen Sie die Qualität und Stärke der Reaktion Ihres Klienten. Denken Sie bitte bei lebensgefährlichen Reaktionen an ärztliche Unterstützung. Um sich dann kalibrieren zu können, bitten Sie den Klienten, an eine Situation zu denken, in der er Kontakt mit dem Allergen hat, und achten Sie auf Merkmale wie Anspannung, Hutfärbung, Atmung usw.

Schritt 5: Seperator*

Wenn Sie sich kalibriert haben, unterbrechen Sie die allergische Reaktion. Sagen Sie somit zum Klienten: Das reicht! Kommen Sie wieder zurück, schauen Sie mich an, hören Sie mir zu und fühlen, wie Ihr Körper wieder in den normalen Zustand zurückkehrt.

Schritt 6: Gegenbeispiel-Ressource finden, vergegenwärtigen und ankern

Danach bitten Sie Ihren Klienten, eine geeignete Gegenbeispiel-Ressource zu finden. Das ist etwas was dem Allergen ähnlich ist, worauf die Allergie aber nicht eintritt. Je näher Allergen und Gegenbeispiel-Ressource sich kommen, desto besser. Wenn eine solche Ressource gefunden ist, bitten Sie den Klienten, sich in eine Situation zu versetzen, in der er in Kontakt mit dieser ähnlichen Sache war und ganz normal reagierte. Achten Sie darauf, dass Ihr Klient sich diese Situation assoziiert vergegenwärtigt und ankern Sie diese Reaktion.

Schritt 7: Dissoziieren

Während Sie den Anker weiter halten, sorgen Sie für eine sichere Dissoziation. Lassen Sie Ihren Klienten sich eine Plexiglasscheibe vorstellen, die durch den ganzen Raum verläuft, um sich völlig sicher und geschützt zu fühlen, vor allem was auf der andern Seite der Scheibe auftaucht. Bei lebensbedrohlichen oder sehr unangenehm-



men Symptomen können Sie auch eine doppelte Dissoziation herstellen. Der Klient kann sich die ganze Szene wie einen Film vorstellen, in dem er sich selber zusieht, wie er diese Arbeit mit Ihnen macht.

Wenn Sie eine sichere Dissoziation installiert haben, weisen Sie Ihren Klienten an, sich selber auf der anderen Seite der Scheibe zu sehen und zu beobachten, wie er dort drüben auf diese ungefährliche Sache (Gegenbeispiel-Ressource) reagiert und wie dabei das Immunsystem normal und angemessen arbeitet.

Schritt 8: Allergen einführen

Während Sie den Anker weiter halten, führen Sie jetzt das Allergen nach und nach, das heißt graduell, ein. Sie instruieren Ihren Klienten, dass er jetzt beobachten kann, wie er auf dieselbe angemessene Weise auch auf das Allergen reagiert. Sie sagen ihm, dass er beobachten kann, wie das Immunsystem jetzt, wo es weiß, dass auch das Allergen eine völlig ungefährliche Sache ist, genau weiß, was zu tun ist und normal und angemessen arbeitet.

Schritt 9: Reassoziieren*

Immer noch, während Sie den Anker weiter halten, bitten Sie Ihren Klienten, einen Weg zu finden, wie er die Dissoziation aufheben kann. Sagen Sie Ihrem Klienten, dass er jetzt einen Weg finden soll, wie er die Plexiglasscheibe wegschieben kann, die Person von dort drüben zurückholen und sich mit ihr wieder vereinen kann.

Schritt 10: Testen

Sie testen das Resultat Ihrer Arbeit, indem Sie, immer noch den Anker haltend, Ihren Klienten bitten, sich vorzustellen, jetzt mit dem Allergen in Kontakt zu sein. Lassen Sie sich den Reiz vorstellen, auf den der Klient allergisch reagiert, würde jetzt hier auf ihn einwirken und sein Immunsystem weiß immer noch, wie es darauf angemessen reagieren kann.

Schritt 11: Future-Pace

Auch beim Future-Pace halten Sie immer noch den Anker am Klienten und bitten ihn, sich eine zukünftige Situation vorzustellen, in der er wieder mit dem Allergen in Kontakt kommt. Sagen Sie ihm dass er sein Immunsystem besonders aufmerksam sein lassen soll. Er soll nun wissen, was die angemessene Reaktion ist, wenn er in dieser Situation ist.

Schritt 12: Test ohne Anker

Erst jetzt führen Sie einen Test ohne den Anker zu halten durch. Sagen Sie Ihrem Klienten, dass er sich noch einmal vorstellen soll, wie er in Zukunft nach einem Kontakt mit dem Allergen reagiert.

15. Das neue erweiterte und ganzheitliche NLP-Allergie-Format

Sie konnten durch die gesamte Arbeit unter anderem bislang Erkenntnisse über die Entstehung von Allergien, über die schulmedizinische Sichtweise und über die Sicht der Psychoneuroimmunologie entdecken.



Ebenso hatten Sie Einblick in die Rechtlichen Aspekte, die Verantwortung mit der NLP-Allergie-Arbeit und die Zusammenhänge zwischen dem Pawlow'schen Effekt und der Macht des Unterbewusstseins.

Als Basis des von mir weiterentwickelten und erweiterten NLP-Allergie-Formates benutze ich den Formatsablauf von Robert Dilts und Dr. Alexa Mohl.

In Kapitel 13 habe ich den Formatsablauf des NLP-Allergie-Formates nach Robert Dilts dargelegt. In Kapitel 14 habe ich hingegen den Formatsablauf des NLP-Allergie-Formates nach Dr. Alexa Mohl erläutert.

Hier nun eine überblicksorientierte Darstellung und zugleich eine vergleichende Gegenüberstellung beider Formate.

Schritt	Formatsablauf NLP-Allergie-Format nach Robert Dilts	Formatsablauf NLP-Allergie-Format nach Dr. Alexa Mohl
1	Testen der Allergie	Testen der Ankerstelle
2	Erklärung (Framing)	Erklärung (Framing)
3	Anker "1" für den dissoziierten Zustand	Ökologie-Check
4	Anker "2" für den erwünschten Zustand	Auf die allergische Reaktion kalibrieren
5	Anker "3" für mehrere Gegenbeispiele	Seperator
6	Ökologie-Check	Gegenbeispiel-Ressource finden, vergegenwärtigen und ankern
7	Neue Strategie installieren	Dissoziieren
8	Future-Pace und Integration	Allergen einführen
9	-	Reassoziieren
10	-	Testen
11	-	Future-Pace
12	-	Test ohne Anker

Als wichtigster Unterschied ist hervorzuheben, dass der Formatsablauf nach Dr. Alexa Mohl den Ökologie-Check vorgezogen beinhaltet.

Ebenso spielt der Seperator eine eigenständige Rolle im Formatsablauf.

Diesen Unterschied greife ich in meinem Formatsablauf auf.

Sehen Sie nun hier den überblicksorientierten Formatsablauf, des von mir weiterentwickelten und erweiterten NLP-Allergie-Formates.



Schritt	Formatsablauf meines weiterentwickelten und erweiterten NLP-Allergie-Formates
1	NLP erklären
2	Erklärung (Framing)
3	Testen der Ankerstellen
4	Testen der Allergie und Suchanker
5	Ggf. Seperator
6	Ökologie-Check
7	Ggf. Time-Line Reimprint durchführen
8	Anker* "1" für den dissoziierten* Zustand
9	Anker "2" für den erwünschten Zustand
10	Anker "3" für mehrere Gegenbeispiele
11	Neue Strategie* installieren
12	Future-Pace* und Integration

Hier nun das von mir ausgearbeitete und erweiterte NLP-Allergie-Format in der aus-
geschriebenen Form.

Ich als Coach rede mit dem Klienten in der Du-Form.

Der Formatsablauf beinhaltet detailreiche Beschreibungen, Erklärungen und Erläute-
rungen. Diese sollen es Ihnen ermöglichen eigene kreative Ansätze zu kreieren und
ein ganzheitliches Verständnis zu erleben. Es handelt sich bei der detailreichen Aus-
arbeitung um ein Angebot an Input.

Formatsablauf

Schritt 1: NLP erklären

Ich möchte dir erstmal den Begriff NLP erklären.

N steht für Neuro und dafür wie wir unsere Umwelt über unser Nervensystem wahr-
nehmen.

L steht für Linguistisch und dafür dass wir nach einem Filterprozess Wahrnehmungen
und Erfahrungen in verbaler und nonverbaler Form verarbeiten.

Hierbei ist interessant zu erwähnen, dass 93 % der Kommunikation auf nonverbaler
Ebene stattfindet.

P steht für Programmieren und dafür dass jeder von uns eine große Anzahl von Ver-
haltens-, Denk- und emotionalen Programmen besitzt. Diese Programme laufen oft
unbewusst und automatisch ab.

Beim NLP handelt es sich um ein Konzept aus verschiedenen Methoden und Kom-
munikationstechniken, welches Menschen zum besseren Verständnis eigener Wahr-
nehmungsmuster befähigen soll.

NLP ist schließlich ein Modell des menschlichen Verhaltens und der menschlichen
Kommunikation.

Ziel im NLP ist es, eigene Programme zu entschlüsseln und diese dann so zu verän-
dern, wie es besser für uns ist.

Reale Situationen oder mentale Einschränkungen wie Ängste oder kontraproduktives
Denken werden durch NLP erkannt und lösungsorientiert verändert.



NLP ist ein weltweit weitverbreitetes und anerkanntes Kommunikations-, bzw. Coaching-Werkzeug. Es hat somit den Vorteil, dass wir wissen dass es seit vielen Jahren sehr gut funktioniert und auch bei dir funktionieren kann.

Schritt 2: Erklärung (Framing)

Bevor wir mit der Veränderungsarbeit loslegen, möchte ich dir etwas über Allergien und das Immunsystem erzählen.

Bei einer Allergie lösen Eiweiß-Proteine, die vom Immunsystem als körperfremde Proteine erkannt werden, eine Immunantwort aus. Bei einer allergischen Reaktion wird also ein Eiweiß-Protein vom Immunsystem als gefährlich erkannt und es folgt eine individuelle Immunantwort.

Das Immunsystem dient grundlegend dazu, Krankheitserreger wie Bakterien, Viren oder andere körperfremde Stoffe abzuwehren sowie auch körpereigene Vorgänge zu überwachen. Das Immunsystem ist also sehr wichtig für uns Menschen.

Jedoch reagiert jeder Mensch anders auf Allergene. Einige weisen normale bis sehr heftige Reaktionen auf bestimmte Stoffe auf. Die meisten anderen wiederum weisen auf sogenannte Allergene keine allergische Reaktion auf.

Was ist der Grund dafür, dass einige Menschen auf harmlose Stoffe wie Pollen, Gräser, Katzenhaare oder auch verschiedene Nahrungsmittel allergisch reagieren und andere Menschen wiederum nicht?

Es scheint so, als ob das Immunsystem bei einigen Menschen komplett übertrieben auf bestimmte Allergene, bzw. harmlose Stoffe reagiert. Als ob das Immunsystem verlernt hätte, angemessen und normal auf gewisse Stoffe zu reagieren.

Die Schulmedizin hat mittlerweile erkannt, dass Zusammenhänge zwischen dem innerlichen Gemütszustand und der Intensität von allergischen Reaktionen bestehen. Viele Menschen weisen wenn sie entspannt sind, geringere allergische Reaktionen auf. Bei einigen Menschen verschwinden die Allergien sogar nach einigen Jahren.

Die Psychoneuroimmunologie, das ist ein Forschungsgebiet welches sich mit der Wechselwirkung der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems beschäftigt, hat beispielsweise folgendes erkannt. Botenstoffe des Nervensystems wirken auf das Immunsystem und umgekehrt wirken Botenstoffe des Immunsystems auf das Nervensystem. Durch diese Grundlage werden Erklärungen möglich, weshalb sich psychologische und psychotherapeutische Prozesse nachweisbar auf körperliche Funktionen auswirken.

Es gibt Beobachtungen, dass Patienten unter Narkose auf Allergene keine Reaktion aufweisen. Bei siamesischen Zwillingen gibt es Beobachtungen dass der eine Zwilling stark allergisch auf ein Allergen reagiert und der andere Zwilling komplett frei von Allergien ist. Wie kann das sein, wenn beide doch ein und denselben Körper, bzw. ein und dasselbe Immunsystem haben?

Wenn das Immunsystem richtig reagiert, identifiziert es Bakterien oder Viren und markiert sie, so dass die für die Aufräumarbeiten zuständigen Zellen sie beseitigen



können. Das Immunsystem ist also immens wichtig und es hat Macht und Kontrolle darüber, zu entscheiden wie es handeln soll.

Manchmal irrt sich jedoch das Immunsystem und identifiziert harmlose Stoffe, wie beispielsweise bestimmte Lebensmittel, Pollen, Staub oder einen Wespenstich, als gefährlich. Auf diese Weise wird eine harmlose Substanz als gefährlich identifiziert und eine Immunreaktion ausgelöst. Mit Irrtümern geht man am besten um, indem man sie aufklärt. Findest du nicht? Man könnte sagen, dass bei Allergien die innere Kompassnadel spinnt. Ist es nicht so?

Der Ansatz im NLP ist, dass das Immunsystem einer Fehleinschätzung unterliegt. Das Immunsystem hat fälschlicherweise unbewusst gelernt, eine Substanz als gefährlich einzustufen und darauf zu reagieren. Bei einer Allergie begeht das Immunsystem einen Irrtum. Das Immunsystem hat also verlernt auf gewisse Allergene angemessen zu reagieren.

Im heutigen Coaching geht es also darum, dem Immunsystem mitzuteilen, dass das Allergen worauf es reagiert, harmlos ist, damit es dann lernt, darauf so zu reagieren wie auf alle anderen harmlosen Stoffe auch. Es geht also heute darum, dass dein Immunsystem eine angemessene Reaktion erlernt.

Der **Ansatz im NLP** ist, dass eine **Allergie eine Phobie des Immunsystems** ist. Das heißt, dass das Immunsystem irgendwann gelernt hat, phobisch auf gewisse harmlose Stoffe zu reagieren. Man könnte sagen, das Immunsystem hat einen gewissen Stoff mit einer übertriebenen Immunreaktion geankert.

Heute erfolgt also keine medizinische Behandlung, bzw. therapeutische Heilung von Allergien. Man kann es vielmehr als Experiment ansehen. Du bist sozusagen der Forscher und ich dein Begleiter. Das NLP-Allergie-Format ist als Gedankenmodell zu verstehen. Dieses Format dient als Einladung, über weitere Möglichkeiten von Immunantworten nachzudenken. Vielmehr kann das heutige Coaching als ein nützliches Experiment mit hilfreichen Ausgang verstanden werden.

Das Ziel bei der Arbeit mit einer Allergie beinhaltet die Umerziehung des Immunsystems und die Aktivierung des passiven Schutzmechanismus als angemessene Immunreaktion auf bestimmte Stoffe.

Wie würde es dir gefallen dich auf ein so nützliches Experiment einzulassen?

Schritt 3: Testen der Ankerstellen

Das Allergie-Format ist im Wesentlichen eine Ressourcenintegration, in der eine geeignete Ressource mit Hilfe eines Ankers in das allergische Muster integriert wird.

Bevor die Arbeit weiter durchgeführt wird, müssen Sie am Klienten eine geeignete Ankerstelle testen.

Wie in Schritt 8, 9 und 10 gibt es drei kinästhetische Ankerstellen. Definieren Sie somit drei geeignete Ankerstellen und testen diese Stellen auf Ihre Neutralität hin.



Falls eine Ankerstelle nicht neutral ist, das heißt sie wird mit einem Gefühl oder einer Reaktion in Verbindung gebracht, muss diese Ankerstelle neutralisiert werden. Andernfalls suchen Sie einen neue geeignete neutrale Ankerstelle.

Um eine nicht neutrale Ankerstelle zu neutralisieren kann das NLP-Format "Kinästhetisches-Anker-Verketteten" angewandt werden. Durch das "Kinästhetische-Anker-Verketteten" werden Reiz-Reaktions-Kopplungen aufgelöst und durch neue Reaktionsweisen mit mehr Wahlmöglichkeiten ersetzt.

Da das gesamte NLP-Allergie-Format intensiv ist, rate ich von der Anwendung des Formates "Kinästhetisches-Anker-Verketteten" ab, da die Arbeit dadurch noch komplexer wird.

Suchen Sie folglich weiterhin nach einer geeigneten neutralen Ankerstelle.

Schritt 4: Testen der Allergie und Suchanker

Allergie-Reaktionsweisen in einzelne Schritte elizitieren.

Was passiert, wenn du in Kontakt mit dem Allergen kommst?
Wann weißt du, dass du allergisch reagieren wirst?

Nach dem Auslöser fragen und Suchanker finden:

Wo im Körper fühlst du zuerst, dass du allergisch reagierst?

Wo fühlst du die Allergie am nächsten?

Nimmst du an irgendeiner Stelle an deinem Körper ein Gefühl oder ähnliches wahr?

Darauf achten, ob und wie Symptome der Allergie während der Beschreibung auftauchen. Vor allem Symptome, die sich der bewussten Kontrolle entziehen (tränenende Augen, Hautrötungen, Husten, verstopfte Nase, etc.).

Bevor Sie als Coach am Klienten weiter arbeiten, berücksichtigen Sie die Qualität und Stärke der Reaktion Ihres Klienten. Denken Sie bitte bei lebensgefährlichen Reaktionen an ärztliche Unterstützung.

Falls Sie merken, dass der Klient intensive und ggf. körperlich bedrohliche Reaktionsweisen durch die Vorstellung der Allergie aufweist, bauen Sie einen Seperator ein. Die Durchführung des Separators ist im nächsten Schritt beschrieben. Denken Sie bitte bei lebensgefährlichen Reaktionen an ärztliche Unterstützung.

Schritt 5: Ggf. Seperator

Unterbrechen Sie die allergische Reaktion in dem Sie zum Klienten folgendes sagen: Das reicht! Kommen Sie wieder zurück, schauen Sie mich an, hören Sie mir zu und fühlen, wie Ihr Körper wieder in den normalen Zustand zurückkehrt.

Oder fragen Sie ihn was er heute gefrühstückt hat oder wo er letztes Jahr im Urlaub war. Ziel ist es den Klienten rasch aus der ggf. starken allergischen Reaktion raus zu führen. Meiner Meinung ist die Frage nach dem Urlaub bzw. Frühstück sinnvoller, als den Klienten zu einem Abbruch der Allergie-Reaktion hinzuleiten. Und zwar aus dem Grund, da der Klient überhaupt nicht mit solch einer Frage rechnet und er dadurch abrupter die allergische Reaktion abbrechen kann.



Schritt 6: Ökologie-Check

Durch den Ökologie-Check wird hinterfragt, wie ein Leben ohne die Allergie aussehen würde. Ebenso wird erfragt welche Folgen der Wegfall der Allergie innerhalb der Familie, dem Freundeskreis oder im Berufsleben hat. Von besonderer Wichtigkeit ist es darauf zu achten, ob ein möglicher Sekundärgewinn (verborgener Vorteil) hinter einer allergischen Reaktion steckt.

Was würde passieren wenn du die Allergie schon jetzt nicht mehr hättest?

Wie würde dein Leben ohne eine Allergie verlaufen?

Was würde das für dein Leben bedeuten?

Welche Folgen hätte das innerhalb deiner Familie, dem Freundeskreis oder in deinem Berufsleben?

Stelle dir nun ein Leben ohne allergische Reaktionen vor? Frei von deiner Allergie. Wollen wir erleben was für eine Immunantwort bei dir aktiviert werden kann?

Achten Sie auf einen möglichen Sekundärgewinn (verborgener Vorteil). Ein typisches Beispiel für einen Ökologie-Check mit einem Sekundärgewinn wäre eine entstehende allergische Reaktion auf Zigarettenrauch als Ersatz für ein mangelndes Durchsetzungsvermögen bei anwesenden Rauchern. Oder einer Katzenhaarallergie weil man als Kind nicht eine gewisse Person besuchen wollte, die eine Katze hatte.

Wenn ein Sekundärgewinn hinter einer allergischen Reaktion steckt, bedarf es der Klärung dieses verborgenen Vorteiles. Es kann sein, dass eine Intervention oder die Anwendung eines NLP-Formates notwendig ist. Da dies ein sehr individuelles Prozedere ist, kann ich hier keine Allheil-Lösung nennen. Wichtig ist zu sagen, dass ein Sekundärgewinn zwingend auszuräumen ist, bevor es mit der Arbeit weiter gehen kann.

Schritt 7: Ggf. Time-Line Reimprint durchführen

Nun folgt eine sehr wirkungsvolle Technik des NLP. Über die körperliche Ortung kann die Verknüpfung zwischen Allergie und Immunsystem gefunden werden.

Wirkprinzip Time-Line Reimprint:

Durch den Suchanker am Körper tritt der Klient mit einem Gefühl oder mehreren Gefühlen in Kontakt. Es folgt somit eine Verknüpfung zwischen dem körperlichen Gefühl, dem innerlichen Wahrnehmen und dem Unterbewusstsein.

Der Time-Line Reimprint ist sozusagen eine Zeitreise vom heutigen Punkt, in die Vergangenheit, zum Punkt einer Prägesituation. Eine Prägesituation ist eine ganz bestimmte Situation, in welcher durch etwas Erlebtes, Gesagtes oder Wahrgenommenes, ein Bild im Kopf eines Menschen entstanden ist, bzw. ein Glaubenssatz sich entwickelt hat.

Ziel beim Time-Line Reimprint ist es, dass durch therapeutische Methodiken das Verändern der Bedeutungsgebung für die Prägesituation erfolgt. Somit entsteht eine andere Perspektive in Bezug auf Vergangenheit und es stehen neue Wahlmöglichkeiten für Zukunft bereit. Man hat somit die Wahl auf eine beispielsweise belastende Prägesituation oder Prägeerfahrung neutral oder gelassener zu blicken.



Falls der oben beschriebenen Such-Anker nichts ergibt, das heißt dass der Klient kein Gefühl oder Ähnliches in Verbindung mit seiner Allergie an sich wahrnimmt, fahren Sie schließlich mit Schritt 8 fort.

Schritt 7.1:

Elizitieren Sie die allergische Reaktion oder Reaktionen so lange und nur im sicheren Rahmen für den Klienten, bis er ggf. ein körperliches Gefühl in Verbindung mit der Allergie wahrnimmt.

Setzen Sie nun am Körper des Klienten einen Such-Anker.

Das heißt, wenn der Klient beispielsweise sagt er nimmt in Verbindung mit seiner Pollen-Allergie ein Druck auf seiner Brust wahr, so soll der Klient nun den Such-Anker setzen, in dem er sich mit einer Hand oder beiden Händen an der Stelle der Brust fasst, wo er dieses Gefühl wahrnimmt. Die Hand oder Hände soll er nun so in den weiteren Schritten in der Position lassen.

Schritt 7.2:

Bei diesem NLP-Format wird mit Bodenankern gearbeitet. Für das "Heute" wird vom Klienten ein Bodenanker gelegt. Das gleiche geschieht für die "Geburt" und die "Empfängnis". Des Weiteren werden Bodenanker dann vom Coach für die einzelnen Triggerpunkte und die Imprint-Situation gesetzt.

Time Line vom "Heute" aus zurückgehen. Dabei Markante Punkte / Glaubenssätze, welcher der Klient verspürt oder innerlich sieht, notieren und auf Boden legen. Das sind die Triggerpunkte. Der Klient hat durchgehend die Augen geschlossen, während er in Begleitung vom Coach auf der Time-Line zurückgeht. Es wird auf der Time-Line so lange zurückgegangen, bis eine Imprint-Situation erscheint.

Schritt 7.3:

Imprint-Situation (Prägeerfahrung) aufspüren. Die Imprint-Situation ist dadurch erkennbar, dass sie deutlich intensiver und sozusagen mehr Schmackes hat, als die vorherigen Triggerpunkte. Zur Prüfung über Geburt und Empfängnis gehen.

Schritt 7.4:

Wenn der Klient auf der Imprint-Situation wieder steht, soll er die Time Line dann verlassen. Dann erfolgt eine dissoziierte Beschreibung der Prägeerfahrung.

Schritt 7.5:

Der Klient soll daraufhin alle nötigen Ressourcen für sich und andere Beteiligte in der einstigen Prägeerfahrung definieren.

Was hätte der/ die kleine XY gebraucht, damit es ihr/ ihm damals gut gegangen wäre? Daraufhin Ressourcen sammeln, bzw. NLP-Interventionen vornehmen oder eine systemische Rückgabe durchführen.

Schritt 7.6:

Dann Time Line betreten. Nun soll der Klient assoziiert spüren wie sich die Situation jetzt darstellt.

Schritt 7.7:

Jetzt soll der Klient Time Line Richtung Gegenwart, Richtung "Heute" Punkt zurückgehen. Beim Überqueren der Triggerpunkte soll der Klient kurz inne halten und sa-



gen was er wahrnimmt. Wenn alles neutral ist, dann kann er Richtung "Heute" Punkt gehen. Falls noch etwas oder ein Gefühl spürbar ist, wird dann wie bei den Punkten 7.5 und 7.6 verfahren.

Schritt 7.8:

Es folgt nun auf dem "Heute" Punkt ein Test, ob das selbe wahrnehmbar ist wie beim Beginn des Formates.

Schritt 7.9:

Nach erfolgreichem Test erfolgt nun der Future-Pace. Dabei wird in die Zukunft geblickt. Es findet sozusagen ein mentales Proben einer zukünftigen Situation statt. Das heißt die Gefühle auf dem "Heute" Punkt sind anders als vor Beginn des Formates. Sie sind neutral oder positiv. Das Proben in der vorgestellten Zukunft soll sicherstellen, dass das erwünschte Verhalten auf natürliche Weise und automatisch eintreten wird.

Falls Rückgabe von Fremdgefühlen notwendig ist (für Punkt 7.5):

Wording:

Du bist X (mein Vater, meine Mutter etc.) und ich bin Y (deine Tochter, dein Sohn etc.). Dieses Gefühl habe ich aus Liebe zu dir übernommen, aber es ist nicht mein Gefühl, sondern deins. Ich will es nicht und ich brauche es nicht und ich gebe es dir hiermit für alle Zeit zurück.

Integrieren lassen.

Wie fühlst du dich jetzt?

Schritt 8: Anker* "1" für den dissoziierten Zustand

Wirkprinzip Anker:

Grundlegend ist zu sagen, dass das Ankern, gewünschte Ressourcen in einem oder mehreren Repräsentationssystem speichert und schnell abrufbar macht. Somit kann eine Person schnell aus einem unerwünschten in einen gewünschten Zustand kommen.

Ziel ist es durch das Setzen der drei folgenden Anker am Klienten im NLP-Allergie-Format, einen Abstand im Erleben und der Reaktion der Allergie zu ankern.

Durch diesen Abstand soll der Klient lernen, dass er das Allergen entspannt von außen erleben kann. Eine innerliche Verbindung soll dementsprechend entgegengewirkt werden.

Nun haben wir eine Situation gefunden an welcher das Immunsystem die Allergie verknüpft hat. Um diese Verknüpfung neu zu manifestieren machen wir jetzt folgendes.

Lehne dich bequem zurück, schließe die Augen und schaue in Gedanken, bzw. tatsächlich, nach oben. Stelle dir die Substanz vor, die deine Allergie auslöst und beobachte, wie gleichzeitig eine dicke Plexiglasscheibe zwischen der Allergie und dir auftaucht.

In dem Moment, in dem die Plexiglasscheibe auftaucht, setzt der Coach den kinästhetischen Anker.



Stelle dir nun vor, wie du aus deinem Körper herausschwebst und dich von hinten oben selbst betrachtest (Dissoziation).

Während du dich selbst siehst und die allergieauslösende Substanz wahrnimmst, kannst du bei der Vorstellung, dass die Plexiglasscheibe auftaucht, den Anker verstärken.

Wiederholen Sie diesen Prozess mehrfach, bis beim Auslösen des Ankers (von Ihnen und vom Klienten) der Prozess der Dissoziation bei gleichzeitigem Auftauchen der Plexiglasscheibe automatisch passiert. Dazu sind etwa vier bis sechs Wiederholungen nötig.

Schritt 9: Anker "2" für den erwünschten Zustand

Es wird nun eine allergiefreie Zukunft geankert. Es wird ebenso eine allergiefreie Vergangenheit eingebunden. Ziel ist es dem Klienten alle Ressourcen einzupflegen, welche ihm eine Zukunft frei von allen allergischen Reaktionen usw. ermöglicht. Eben eine Zukunft wo das Immunsystem die Möglichkeit hat, auf ein Allergen angemessen bzw. neutral zu reagieren.

Gehe nun in deine allergiefreie Zukunft.

Wie wirst du in dieser Zukunft reagieren, wenn die Allergene Substanz auftaucht? Nenne generalisierte Begriffe (Freiheit, Wahlmöglichkeit, Entspannung, Leichtigkeit usw.) um dann spezifische, körperliche Reaktionen zu nennen (Nase frei, leicht atmen, klare Augen usw.).

Begebe dich in deiner Erinnerung in eine (tatsächlich passierte) Situation, in der der erste Begriff (hier Freiheit) besonders gut repräsentiert ist.

Ankern beim Übergang von dissoziiert auf assoziiert.

Nun von den unterschiedlichen Situationen alle genannten Begriffe des Klienten in einem Anker zusammenfassen. Der dabei entstehende, starke Anker ist eine wichtige Ressource. Den entstandenen Anker mehrmals testen und auf deutliche physiologische Reaktionen achten.

Schritt 10: Anker "3" für mehrere Gegenbeispiele

Nun folgt das Setzen des Ankers für mehrere Gegenbeispiele. Unter den Gegenbeispielen sind Stoffe zu verstehen, welche dem Allergen ähnlich sind, jedoch keine allergische Reaktion hervorrufen, also Substanzen wo das Immunsystem ganz normal reagiert. Ziel ist es eine oder mehrere Substanzen auf unterbewusster Ebene zu ankern, sodass das das eigentliche Allergen sozusagen retuschiert wird.

Stelle dir nun den Kontakt mit Substanzen vor, die der Allergenen Substanz möglichst ähnlich sind, aber KEINE allergische Reaktion verursachen. Also Substanzen wo du ganz normal reagiert hast.

Vielleicht gelingt es dir, mehrere dieser "Gegenbeispielssubstanzen" für das Allergen zu finden. Sie helfen dir dabei, die neuen Reaktionen zu lernen.

Wichtig: Installieren Sie einen kinästhetischen Anker indem Sie die Submodalitäten von dissoziiert (der Klient stellt sich vor, wie er sich im Kontakt mit den Substanzen sieht) nach assoziiert (der Klient steigt in das Bild hinein und sieht mit eigenen Augen) verändern. Achten Sie beim Wechsel von dissoziiert nach assoziiert sehr sorg-



fältig auf mögliche allergische Symptome von Schritt 1. Hier kommt Ihre genaue Kalibrierung als Coach zum Tragen.

Schritt 11: Neue Strategie installieren

Nun erfolgt ein Wechselspiel der drei oben beschriebenen Anker. Es wird dementsprechend eine neue Strategie beim Klienten installiert.

Es werden nacheinander und zusammenhängend die drei Anker ausgelöst, sodass das Unterbewusstsein des Klienten, bzw. sein Immunsystem lernt, dass das Allergen harmlos ist und dass das Immunsystem auch normal und angemessen reagieren kann. Durch das kluge Wechselspiel der drei Anker erfolgt sozusagen ein Verschmelzen der Anker. Das heißt, dass die Reaktionsweisen des Allergens durch die neu installierten angemessenen und harmlosen Reaktionsweisen der Gegenbeispiele überlappt werden.

Man kann es auch folgendermaßen erklären. Stellen Sie sich vor, jemand sagt zu Ihnen „Setze dich hin“. Sie setzen sich dementsprechend hin. Und nun sagt dieser Jemand zu Ihnen „Stehe wieder auf“. Folglich stehen Sie wieder auf. Und jetzt sagt dieser Jemand **gleichzeitig** „Setze dich hin“ und „Stehe wieder auf“. Was machen Sie nun? Ganz genau. Sie sind irritiert und machen Garnichts. Dadurch dass beides gleichzeitig gesagt wurde, wissen Sie nicht was zu tun ist. Und so ist es mit dem oben beschriebenen Wechselspiel der drei Anker zu verstehen. Im Regelfall ist das Unterbewusstsein des Klienten insofern irritiert, sodass es nicht mehr weiß wie es zu reagieren hat und eine neutrale Reaktion zutragen kommt. Beziehungswiese hat eben der Anker mit den Gegenbeispielen, im positiven Sinne, die Verknüpfung zur allergischen Reaktion, überlappt.

Schritt 11.1:

Du bist nun im dissoziierten Zustand. Stelle dir nun den Kontakt mit der Allergenen Substanz vor.

Lösen Sie am Klienten zuerst Anker "1" für eine einfache Dissoziation aus. Wenn der Klient dissoziiert ist erfragen/bitten Sie ihn, sich den Kontakt mit der Allergenen Substanz vorzustellen.

Schritt 11.2:

Wenn sich der Klient den Kontakt (dissoziiert) vorstellt, lösen Sie gleichzeitig Anker "2" und Anker "3" aus. Das funktioniert relativ einfach. Mit der einen Hand steuern Sie den selbstkalibrierenden Ressourcenanker, mit der anderen Hand lösen Sie den kinästhetischen Anker am Körper aus.

Stelle dir einfach den Kontakt mit der Allergenen Substanz in jeweils unterschiedlichen Situationen vor.

Durchlaufen Sie die beiden Schritte mehrmals und sagen Sie dem Klienten, er soll sich den Kontakt mit der Allergenen Substanz in jeweils unterschiedlichen Situationen vorstellen.

Schritt 12: Future-Pace und Integration

Im letzten wird schließlich der Future-Pace durchgeführt und es erfolgt eine Integration des Erlernten. Der Klient geht in seiner Vorstellung in seine Zukunft und stellt sich den Kontakt mit dem einstigen Allergen vor.



Gehe nun in Gedanken in die nahe Zukunft und stelle dir den Kontakt mit der Allergenen Substanz vor. Was passiert nun?

Der Klient sollte von einer automatisch ablaufenden Strategie berichten, die zum Laufen kommt und die eine andere Reaktion bei ihm hervorruft, als früher.

Wenn möglich, können Sie danach vorschlagen, dass sich der Klient in den tatsächlichen Kontakt mit der Allergenen Substanz begibt. Achten Sie dabei sorgfältig darauf, dass der Klient selbst die völlige Kontrolle über das Wann und Wieviel behält.

Sollte der Klient nach wie vor eine allergische Reaktion wahrnehmen, sollte das Format erneut durchgeführt werden, oder wohlmöglich steckt ein verborgener starker Sekundärgewinn hinter der Allergie.

Wirkprinzip des erweiterten NLP-Allergie-Formates

Zusammenfassend ist zu sagen, dass das erweiterte NLP-Allergie-Format, einen möglichen Sekundärgewinn aufdeckt, die Sichtweise einer ggf. verborgenen und verknüpften Prägeerfahrung positiv ändert und eine neue Strategie durch das Wechselspiel der drei Anker installiert, welche dem Klienten eine angemessene Reaktion auf das einstige Allergen bzw. "harmlose" Substanz ermöglicht.

Ich bin gespannt inwieweit meine Ausarbeitung und Darstellung des von mir erweiterten NLP-Allergie-Formates Ihnen gefallen hat und welche Gedankengänge es wohlmöglich in Ihnen bewirkt.

16. Zusammenfassung der praktischen Anwendung des erweiterten NLP-Allergie-Formates und Fazit

Sie haben nun in dem vorherigen bedeutenden Kapitel die Ausarbeitung des von mir erweiterten und ganzheitlichen NLP-Allergie-Formates erhalten.

Zusammenfassung der praktischen Anwendung

Es ist festzuhalten, dass mit meinem erweiterten und ganzheitlichen NLP-Allergie-Format an einer Birken-Allergie, einer Kartoffelschäl-Allergie und einer Sesam-Allergie gearbeitet wurde.

Die Birken-Allergie meiner Frau wies vor der Arbeit klassische Reaktionsmuster, wie Augenjucken, Niesen und eine laufende Nase auf. Nach der Arbeit mit dem erweiterten NLP-Allergie-Format sind nach wie vor keine allergischen Reaktionen erkennbar. Hervorzuheben ist, dass das Setzen des Such-Ankers kein identifizierbares Gefühl am Körper hervorgebracht hat. Das Allergie-Format wurde dementsprechend ohne den Time-Line Reimprint durchgeführt.

Bei der zweiten Allergie, der Kartoffelschäl-Allergie meiner Frau, waren starke Niesanfälle beim Schälen von Kartoffeln das Problem. Ganz gleich ob es sich dabei um handelsübliche oder Bio-Kartoffeln gehandelt hat. Der Such-Anker hat folglich ein Gefühl im Körper hervorgebracht und es wurde ebenfalls der Time-Line Reimprint im Allergie-Format durchgeführt. Nach der Arbeit mit dem neuen Format war die Kartof-



felschäl-Allergie weg. Jedoch ist sie nach einiger Zeit wieder zurückgekehrt. Es wurde das Format erneut durchgeführt. Großes Augenmerk wurde auf einen möglichen Sekundärgewinn und auf kräftige und positive Gegenbeispiele als Positiv-Anker gelegt. Die Kartoffelschäl-Allergie ist mittlerweile nicht vollkommen weg. Von den empfundenen 100 % Allergiereaktionen werden momentan nur ca. 20 % wahrgenommen. Es handelt sich dabei um eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität.

Bei der dritten Allergie, meiner Sesam-Allergie, war die Allergie nach der Arbeit eines Coaches, wie in Kapitel eins beschrieben weg. Ferner habe ich in diesem ersten Kapitel beschrieben, dass die Sesam-Allergie wieder vollumfänglich zurückkam. Das Setzen des Such-Ankers hat bei der Arbeit mit dem erweiterten NLP-Allergie-Format kein identifizierbares Gefühl am Körper hervorgebracht. Das Allergie-Format wurde dementsprechend ohne den Time-Line Reimprint durchgeführt. Nach der Arbeit mit dem erweiterten Format hat die Allergie leichte Reaktionsmuster aufgewiesen. Sie waren deutlich weniger als vorher und jedoch waren noch Reaktionsmuster vorhanden.

Es wurde mit einer erneuten Anwendung des erweiterten Allergie-Formates nachgearbeitet. Es wurde intensiv die Gegenbeispiel-Ressource geankert. Wahrnehmbare Reaktionsmuster sind mittlerweile nicht mehr vorhanden. Jedoch kam es zu einer latenten Angst vor einem erneuten Ausbruch der Allergie. Diese wurde durch das gezielte Ankern in Verbindung mit der Kommunikation des Bewusstseins und vor allem dem Unterbewusstsein (gezieltes hypnotisches Wording) weggeräumt. Ziel war es eine neutrale Immunantwort auf allen Ebenen zu erzielen. Als Resultat ist festzuhalten, dass keine Reaktionsmuster der einstigen Allergie auftreten. Es handelt sich dabei für mich um eine radikale Verbesserung der Lebensqualität.

Fazit

Zusammenfassend ist zu sagen, dass das erweiterte NLP-Allergie-Format eine positive Wirkung zeigt.

Durch die oben drei genannten Arbeiten an den drei Allergien, haben Sie wohlmöglich erkannt, dass es kein Schema XY gibt.

Wie Sie erkennen ist die Arbeit mit dem Allergie-Format individuell. Es gibt nicht die eine Lösung. Es bedarf der Kreativität und Flexibilität eines Coaches, um ein bestmögliches Ergebnis für den Klienten zu erzielen.

Meiner Meinung nach ist die Erfahrung eines Coaches immens wichtig. Ebenso ist wichtig, inwieweit der Coach auf den Klienten während der Durchführung des Allergie-Formates eingeht und wie er sich auf ihn kalibriert.

Falls das NLP-Allergie-Format nicht auf Anhieb wirkt, bedarf es einer gezielten Nacharbeit. Es geht dann darum, neue Hebel in Bewegung zu setzen, welche das Format erfolgreich werden lassen. Dies kann die genauere Betrachtung eines möglichen Sekundärgewinns sein oder die effiziente Arbeit im Wechselspiel mit den Anker-Abläufen im Allergie-Format.

Meiner Meinung lohnt sich allemal die Arbeit mit dem NLP-Allergie-Format. Ganz gleich welches NLP-Allergie-Format angewandt wird, das Ziel eines erfolgreichen Umerziehens des Immunsystems ist immer lohnenswert.

Allein das Verständnis welches dem Klienten näher gebracht wird, welche Möglichkeiten in ihm stecken, welche Wahl das Immunsystem hat, wie man auch neutral und



angemessen auf Allergene reagieren kann, all dies sind wie ich finde bahnbrechende Erkenntnisse.

Wenn dies folglich im Einklang mit der großen Verantwortung mit der Arbeit des NLP-Allergie-Formates steht und dem Verständnis, dass dem Klienten ein neues Gedankenmodell von der Macht des eigenen Immunsystems und deren Wahlmöglichkeiten der Immunreaktion näher gebracht wird, dann freue ich mich umso mehr das meine Abschlussarbeit einen Teil dazu beigetragen hat.

Oder haben Sie sich jemals Gedanken vor meiner Arbeit gemacht, dass eine Allergie so zu verstehen ist, dass es sich dabei vielmehr um eine Phobie des Immunsystems handelt?

Ich hoffe, Sie hatten Spaß beim Durchlesen meiner Abschlussarbeit.
Danke für Ihr Interesse.

17. Begriffserklärungen

Anbei folgt alphabetisch eine Anreihung von Begriffserklärungen der Verweise der oben stehenden Abschlussarbeit.

Anker/ Ankern

Beim Anker, bzw. ankern als Vorgang, verbindet sich ein äußerer Stimulus*, mit einem inneren Vorgang (ähnlich dem klassischen Konditionieren). Sobald der externe Stimulus erfolgt, wird ein bestimmter innerer Zustand hervorgerufen. Anker können in jedem Repräsentationssystem* verankert werden. Damit können sowohl positive als auch negative Zustände kontrolliert werden. ^[3]

Beispiel

Wenn Sie gerade zu schnell fahren und dann eine Polizeisirene hören, so ändert sich Ihr Zustand derart, dass Ihr Herzschlag und Ihre Atmung sich beschleunigen. Es ist ziemlich wahrscheinlich, dass derselbe oder ein ähnlicher Stimulus zu einer anderen Zeit dieselbe oder eine ähnliche Reaktion hervorrufen würde. ^[3]

Assoziation/assoziiert

Bei der Assoziation, bzw. assoziiert sein als Vorgang, geschieht die ganze Wahrnehmung aus der eigenen Sicht heraus. Sie sehen alles aus Ihren eigenen Augen, hören mit Ihren Ohren und sind in der Lage, ganz Ihre Gefühle zu empfinden. Assoziiert sein, bewirkt eine höhere emotionale Reaktion. ^[2]

Auditive Wahrnehmung

Der Begriff Auditiv bezieht sich auf das innere und äußere Hören betreffend. ^[3]

Dissoziation/ dissoziiert

Bei der Dissoziation, bzw. dissoziiert sein als Vorgang, sind Sie nicht mit sich selbst assoziiert. Sie sind also getrennt von den eigenen Gefühlen. Dissoziiert sein ist meist weniger emotional, da wir uns selbst von außen betrachten und dadurch als Be-



obachter nicht so involviert sind. Das ist bei positiven Erinnerungen ungünstig und bei negativen angenehmer. ^[2]

Framing

Der Begriff Framing bedeutet, etwas in einen Rahmen zu stellen, ihm Bedeutung zu geben. Die Bedeutungsgebung ist ein Prozess, der automatisch und unbewusst die ganze Zeit läuft. Alles was stattfindet, findet in einem Rahmen statt. Diese Rahmen sind nicht objektiv, sondern sie werden subjektiv (bewusst oder unbewusst) von den beteiligten Personen definiert. ^[12]

Future-Pace/ Future-Pacing

Beim Begriff Future-Pace, bzw. Future-Pacing als Vorgang, findet das mentale Proben einer zukünftigen Situation statt. Dies soll sicherstellen, dass das erwünschte Verhalten auf natürliche Weise und automatisch eintreten wird. ^[13]

Glaubenssatz

Ein Glaubenssatz ist eine Vorannahme über sich und die Welt, die als Denk- und Handlungsrahmen dient, um sich im Leben zurechtzufinden. Da wir nicht alles wissen können, sind wir auf Glauben angewiesen. Das hindert viele Menschen nicht daran, Glauben mit Wissen zu verwechseln. ^[2]

Gustatorisch Wahrnehmung

Der Begriff Gustatorisch bezieht sich auf das innere und äußere Schmecken betreffend. ^[3]

Integration

Bei der Integration, bzw. Installation, handelt es sich um einen Prozess der Hilfestellung, bei dem das Bereitstellen und Aneignen einer neuen Strategie oder eines neuen Verhaltens stattfindet. ^[13]

Kalibrierung/ kalibrieren

Bei der Kalibrierung, bzw. kalibrieren als Vorgang, handelt es sich um den Prozess zu lernen, die unbewussten/nonverbalen Reaktionen in einer fortlaufenden Interaktion eines anderen Menschen zu lesen. Dies geschieht, indem man beobachtbare Verhaltens-Hinweise einer spezifischen inneren Reaktion zuordnet. ^[13]

Kinästhetische Wahrnehmung

Der Begriff Kinästhetisch bezieht sich auf das innere und äußere Fühlen betreffend. ^[3] Der Begriff Kinästhetisch bezieht sich auf Körper-Eindrücke, Körper-Sensationen, Körper-Empfindungen, Gefühle und innere körperliche Zustände. Im NLP wird der Ausdruck kinästhetisch in einem sehr weiten Sinn verwendet. Er umfasst jede Art von Gefühlen und Emotionen, sowie alle Arten von körperlichen Eindrücken. In der Regel auch inklusive der körperlichen Sensationen auf der Haut wie Berühren. Die Kinästhetik im NLP bezeichnet den Gesamtbereich der Körperempfindungen. ^[2]

Olfaktorische Wahrnehmung

Der Begriff Olfaktorisch bezieht sich auf das innere und äußere Riechen betreffend. ^[3]



Ökologie-Check

Eine Bewertung der Konsequenzen des eingreifenden Handelns und Kommunizierens. ^[10]

Überprüfung des Coaches am Klienten, ob es etwas gibt was gegen die Veränderung des Klienten spricht.

Somit erfolgt eine Überprüfung der Verträglichkeit des Ziels mit dem inneren und äußeren System des Klienten (Werteordnung, den Zielen der Persönlichkeitsanteile und sozialem Umfeld). ^[11]

Reassoziieren

Beim Reassoziieren kehren Sie vom dissoziierten Zustand, zum assoziierten Zustand zurück.

Reframing

Der Begriff Reframing bedeutet "Umdeuten". Dies bedeutet, dass der Bezugsrahmen einer Aussage verändert oder ausgewechselt wird, um der Aussage eine andere Bedeutung zu verleihen. ^[3]

Repräsentationssystem

Der Begriff Repräsentationssystem steht für die fünf nonverbalen Sinnesmodalitäten (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch).

Im NLP wird ebenso der Begriff "VAKOG" verwendet.

"V" steht für Visuell. Das innere und äußere Sehen betreffend.

"A" steht für Auditiv. Das innere und äußere Hören betreffend.

"K" steht für Kinästhetisch. Das innere und äußere Fühlen betreffend.

"O" steht für Olfaktorisch. Das innere und äußere Riechen betreffend.

"G" steht für Gustatorisch. Das innere und äußere Schmecken betreffend. ^[3]

Response

Reaktions-Antwort auf einen Stimulus (Reiz) ^[3]

Ressource

Der Begriff Ressource ist als Hilfsmittel zur Erreichung von Wunschzielen zu verstehen. Im NLP wird, wie auch in den anderen humanistischen Therapieverfahren, davon ausgegangen, dass ein Klient bereits über sämtliche zur Veränderung notwendigen Ressourcen verfügt. Der Beratungsprozess eines Coaches, gegenüber dem Klienten, zielt auf das Bewusstmachen und/oder Nutzbarmachen dieser Ressourcen ab. ^[3]

Sekundärer Gewinn/ Sekundärgewinn

Unter dem Begriff Sekundärer Gewinn, bzw. Sekundärgewinn, versteht man die relativen Vorteile, die jemand durch ein problematisches Verhalten, bzw. ein krankhaftes Symptom hat. ^[3]

Beispiel 1

Jemand hat Angst alleine Zuhause zu sein. Der Sekundäre Gewinn könnte sein, der Betreffende möchte immer Gesellschaft haben. ^[3]



Beispiel 2

Jemand ist ein Raucher. Der Sekundäre Gewinn könnte sein, der Raucher möchte entspannen und/oder einem bestimmten Selbstbild entsprechen. ^[13]

Seperator

Ein Separator ist ein Unterbrecher, der genutzt wird, um eine Person, bzw. Klienten, aus einem Zustand heraus zu führen und für einen neuen vorzubereiten. ^[2]

Strategie

Eine Strategie ist eine Gruppe von Schritten des Denkens und des Verhaltens, die dazu dienen, ein spezifisches Ergebnis zu erzielen. Im NLP ist der wichtigste Aspekt einer Strategie, die Anwendung der Repräsentationssysteme, die benutzt werden, um die spezifischen Schritte auszuführen. ^[13]

Stimulus

Der Begriff Stimulus bedeutet so viel wie externer, oder interner Reiz, bzw. Signal. Ein externer Stimulus ist einer, der von außen kommt. Ein interner Stimulus kommt aus dem eigenen Körper, bzw. aus den eigenen geistigen Prozessen (inneres Bild oder innere Stimme). ^[3]

Submodalitäten

Submodalitäten sind die kleinsten wahrnehmbaren Einheiten in den einzelnen Repräsentationssystemen. ^[3]

Beispiel

Helligkeit, Farbe, Bewegung, Lautstärke etc. ^[3]

VAKOG

Siehe obere Definition bei der Begriffserklärung für "Repräsentationssystem".

Visuelle Wahrnehmung

Der Begriff Visuell bezieht sich auf das innere und äußere Sehen betreffend. ^[3]

Werte

Werte sind die Basis unserer Entscheidungen. Sie motivieren uns, etwas zu tun oder zu lassen und stehen hinter unseren Verhaltensweisen. Glaubenssätze basieren auf Werten und gleichzeitig sind Werte auch Ausdruck von Glaubenssätzen. Glaubenssätze und auch Be-Wertungen bilden sich auf Basis der Werte. Was wir also für gut oder schlecht halten, wofür oder wogegen wir uns entscheiden, hängt von unserer Wertestruktur, bzw. Wertehierarchie (Reihenfolge der Werte) ab.

Ausgedrückt werden Werte in Form von Nominalisierungen wie Liebe, Anerkennung, Freude, Sicherheit, Wertschätzung usw. Diese Nominalisierungen sind die Grundlage für die Beurteilung darüber, was das Leben lebenswert macht. ^[14]



18. Quellenverzeichnis

- [1] URL: <http://www.neuronation.de/science/rechnen>
- [2] Heiko Alexander: Ausbildungshandbuch NLP-Practitioner-Ausbildung, Alexander Training, München 2009
- [3] Klaus Grochowiak: Das NLP Practitioner Handbuch, Paderborn 2007
- [4] Bent Hansen/Dr. Klaus Witt: Was Sie über NLP wissen sollten!, Wissenschaftliche Wurzeln des Neuro-Linguistischen Programmierens, Bargteheide 2010
- [5] Dr. Alexa Mohl: Der große Zauberlehrling, Teil 2, Paderborn 2006
- [6] URL: <http://nlportal.org/nlpedia/wiki/Format>
- [7] URL: <http://nlportal.org/nlpedia/wiki/Intervention>
- [8] URL: http://nlportal.org/nlpedia/wiki/Fast_Phobia_Cure
- [9] URL: <https://www.kikidan.com/news/das-nlp-allergie-format-nach-robert-dilts.html>
- [10] Klaus Grochowiak: FRAMING, NLP-Wissen für Trainer, Band III, Frames für NLP-Themen, Wiesbaden-Taunusstein 2013
- [11] URL: <http://nlportal.org/nlpedia/wiki/%C3%96kocheck>
- [12] URL: <http://nlportal.org/nlpedia/wiki/Framing>
- [13] Robert Brian Dilts: Die Veränderung von Glaubenssystemen, NLP Glaubensarbeit, Paderborn 2010
- [14] Heiko Alexander: Ausbildungshandbuch NLP-Master-Ausbildung, Alexander Training, München 2009
- [15] URL: <http://cnlpa.de/?Fakult%C3%A4ten/NLP>
- [16] Heiko Alexander: Ausbildungshandbuch NLP-Coach-Ausbildung, Alexander Training, München 2012
- [17] Dr. Klaus Witt: Psychische Impfung gegen Allergien - Wenn das Immunsystem verrückt spielt, Hamburg 2000
- [18] URL: <http://www.onmeda.de/krankheiten/allergie-definition-1256-2.html>
- [19] URL: <http://www.gesundheit.de/krankheiten/allergien/allergien-und-allergiesymptome/allergie-die-neue-volkskrankheit>



- [20] URL: <http://www.onmeda.de/krankheiten/allergie.html>
- [21] URL: <http://www.onmeda.de/krankheiten/allergie-definition-allergiefornen-1256-3.html>
- [22] URL: <http://www.onmeda.de/krankheiten/allergie-definition-allergie-typ-iii-%28immunkomplextyp%29-1256-5.html>
- [23] URL: <http://www.onmeda.de/krankheiten/allergie-definition-pseudoallergie-1256-6.html>
- [24] URL: <http://www.unileverfoodsolutions.de/unsere-services/allergenkennzeichnung>
- [25] URL: <http://www.station-ernaehrung.de/wissenswertes/spezielle-kostformen/lebensmittelallergien/allergen-kennzeichnung/verpackte-und-vorverpackte-lebensmittel/>
- [26] URL: <http://www.station-ernaehrung.de/wissenswertes/spezielle-kostformen/lebensmittelallergien/allergen-kennzeichnung/unverpackte-lebensmittel/>
- [27] URL: <http://www.onmeda.de/krankheiten/allergie-ursachen-allergie-typ-i-1256-9.html>
- [28] URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Psychoneuroimmunologie>
- [29] URL: https://de.wikipedia.org/wiki/Pawlowscher_Hund
- [30] URL: <https://www.netdokter.de/therapien/placeboeffekt>
- [31] URL: https://www.planet-wis-sen.de/gesellschaft/medizin/alternativmedizin_hilfreich_oder_hokuspokus/pwie_derplaceboeffekt100.html
- [32] URL: <https://focus-arztsuche.de/magazin/gesundheitswissen/placebo-effekt-neue-studie-zeigt-auch-offene-placebo-gabe-wirkt>
- [33] URL: <https://sciencev2.orf.at/stories/1704643/index.html>