

Testen Sie, wie weit Sie es aus eigener Kraft schaffen, allergische Symptome zu beeinflussen!

Einleitung

Wenn Sie selbst erste Erfahrungen mit mentalem Training machen möchten, können Sie die folgenden Anregungen für sich nutzen. Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit. Sorgen Sie dafür, dass Sie die Anleitung in Ruhe durcharbeiten und so erfolgreich für sich umsetzen.

Wir haben drei Übungseinheiten zusammengestellt, die es Ihnen eigenständig ermöglichen, neue, gesunde Reaktionen zu erlernen, indem Sie den Reichtum Ihrer Erfahrungen in einem entspannten Zustand nutzen. Wir empfehlen Ihnen, die Einheiten mit einem Abstand von einem halben bis ganzen Tag durchzuführen. Sie können sie auch wiederholen, um sie noch intensiver zu erleben.

Die drei Einheiten beginnen jeweils mit einer Aufwärmübung. In der ersten Einheit geht es dann darum, was Sie gewinnen, wenn Sie nicht mehr allergisch reagieren, und was Sie möglicherweise verlieren. In der anschließenden Wahrnehmungsübung wird Ihnen vielleicht einiges deutlich, was bisher in Situationen mit allergischen Reaktionen anders abgelaufen ist als in Situationen, in denen es Ihnen gut geht. Vielleicht erhalten Sie auch weitere Hinweise zu Gewinnen und Verlusten.

Mit den weiteren Übungen lassen sich allergische Reaktionen verändern. Wir bieten Ihnen zwei Übungen unterschiedlicher Art an. Lassen Sie sich überraschen, welche Übung bei Ihnen am besten wirkt. Bitte führen Sie die Selbstheilungsübung und die psychische Impfung erst dann durch, wenn Sie bezüglich der „Gewinne und Verluste“ mit sich selbst im Reinen sind und die allergische Reaktion klar und eindeutig aufgeben wollen.

Sicherheitshinweis

Um unerwünschten körperlichen Reaktionen begegnen zu können, die – was selten geschieht – während einer intensiven Erinnerung an allergische Reaktionen auftreten können, empfehlen wir Ihnen gegebenenfalls, die notwendigen Aerosole und/oder Notfallmedikamente griffbereit zu haben.

1. Übungseinheit: Einstimmung, Gewinne und Verluste, Wahrnehmungsübung

Einstimmung: Mit der Aufmerksamkeit durch den Körper gehen

Bitte führen Sie die folgende Übung im Sitzen durch, sitzen Sie möglichst so, dass sich Ihre Hände nicht berühren, und Ihre Beine nicht übereinandergeschlagen sind. Sie entspannen so leichter und haben guten Bodenkontakt.

Lassen Sie sich bitte anfangs die Übung zur Einstimmung von jemand anderen langsam und gleichmäßig vorlesen, und zwar – da Sie auch Zeit brauchen, sich die Dinge vorzustellen – mit langen Pausen.

„Begib dich nun in einen entspannten Zustand ...

Wenn du möchtest,
so recke und strecke dich noch einmal,
bevor du langsam die Spannung heraus lässt ...
und mach es dir so bequem wie möglich ...
und während deine Gedanken anfangen, ruhiger vorbeizuziehen,
kannst du nun deine Aufmerksamkeit nach innen richten ...

Und spür nun einfach die Teile deines Körpers,
nimm sie einfach so der Reihe nach wahr ...
und verweile vielleicht bei denen etwas länger,
die sich wirklich gut anfühlen ...

Beginne vielleicht mit den Zehen des linken Fußes ...
und spüre nun den ganzen Fuß ...
das Bein hoch bis zur Hüfte ...
und nimm jetzt die andere Hüfte wahr ...
spüre das Bein hinunter bis zum Fuß ...
und die Zehen ...
Und gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit wieder aufwärts zu den Hüften
und weiter über den Rücken nach oben zu den Schultern ...
und nun zur Brust und wieder abwärts zum Unterleib ...
Als nächstes spüre die einzelnen Finger deiner linken Hand ...
und die ganze Hand ...
und den Arm hoch bis zu den Schultern ...
Und wiederhole das nun mit den Fingern der rechten Hand ...
der ganzen Hand ...
und dem Arm hoch bis zu den Schultern ...
Fühle jetzt den Hals und den Nackenbereich ...
das Gesicht ...
die Stirn ...
und den ganzen Kopf ...
Nun konzentriere dich auf deine inneren Organe ...
Fühle, wie dein Herz schlägt, ...
und wie sich beim Einatmen die Lungen füllen ...
und beim Ausatmen wieder zusammenziehen.
Fühle auch deinen Bauch mit seinen Organen...
und vielleicht zeigt dir auch eine Empfindung, wie ein Gefühl von Wärme, ...
ein leichtes Pochen, ...
wie dein Blut in den Adern fließt ...
und deinen Körper mit Energie versorgt, ...
während du deine Augen öffnest ...
und deine Aufmerksamkeit wieder nach außen richtest.“

Gewinne und Verluste

Bevor Sie sich nun näher damit befassen eine Allergie durch eine gesunde Reaktion zu ersetzen, macht es viel Sinn, dass Sie sich einige Fragen stellen. Sie können sich gern Notizen dazu machen.

Was wird sich in meinem Leben ändern, wenn ich die Allergie nicht mehr habe?

Welche positiven Folgen hat das?

Wie wird es mir gehen, wie werde ich mich fühlen?

Braucht ein Teil von mir möglicherweise die Allergie um etwas zu bekommen, was er dringend benötigt?

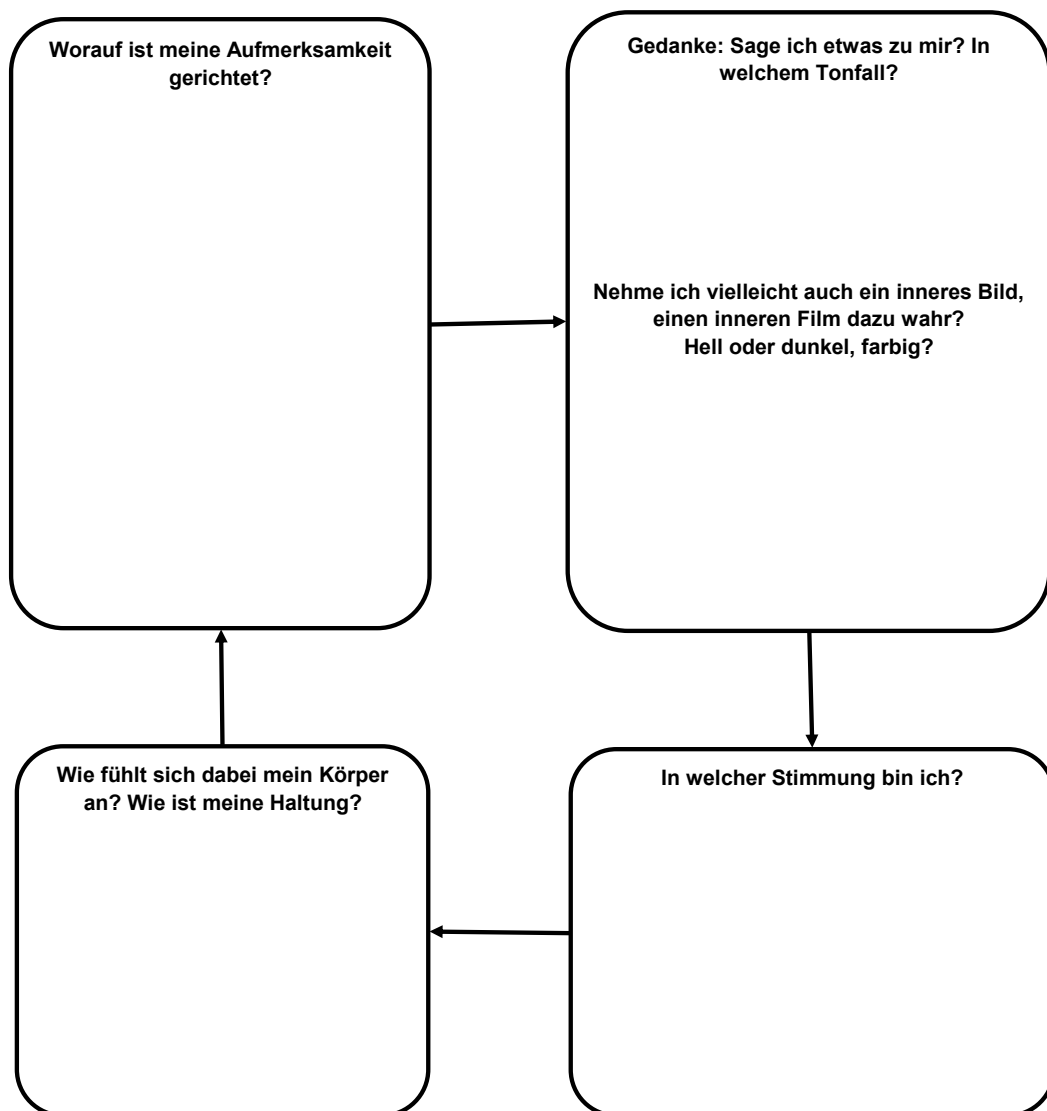
Welche negativen Folgen kann es haben, wenn ich die Allergie aufgebe?

Wofür brauche ich deshalb möglicherweise neue Lösungen?

Wahrnehmungsübung: Gedanken, Stimmung und der Zustand meines Körpers

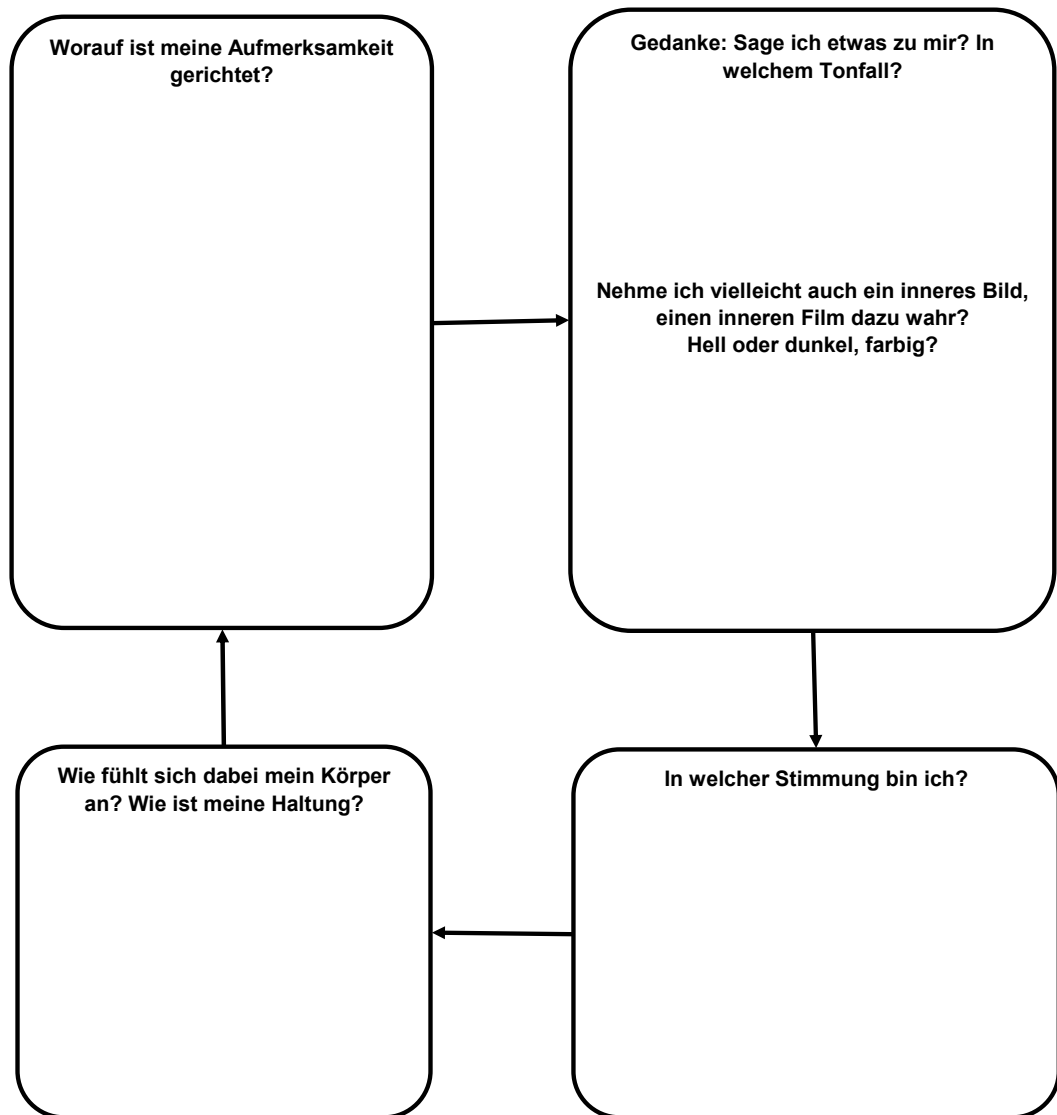
Bitte schließen Sie Ihre Augen und erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie allergisch reagierten. Machen Sie sich klar, was es in dieser Situation zu sehen gibt, was es da zu hören gibt und wie sich Ihr Körper anfühlt.

Und wenn Sie nun die Situation ein Stück weit erlebt haben, füllen Sie bitte dieses Blatt (oder eine Kopie davon) aus!



Lösen Sie sich nun mit einer Ablenkung (etwa indem Sie aufblicken und sich ein bisschen bewegen) von diesem Erleben.

Bitte schließen Sie nun wieder Ihre Augen und erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich wohl, fit und gesund fühlten. Machen Sie sich klar, was es da zu sehen gibt, was es zu hören gibt und wie sich Ihr Körper anfühlt.
Und wenn Sie nun die Situation ein Stück weit erlebt haben, füllen Sie bitte dieses Blatt aus!



Bitte gehen Sie jetzt die einzelnen Fragen zu den beiden Situationen noch einmal durch. Was fällt Ihnen an Unterschieden auf? Welche unterschiedlichen Abläufe gibt es, die Ihnen womöglich vertraut sind?

2. Übungseinheit: Einstimmung, Symptomveränderung

Beginnen Sie bitte wieder mit der Übung zur Einstimmung.

Für die erste Durchführung der Übung zur Symptomveränderung ist es von Vorteil, wenn Sie von jemandem angeleitet werden. Sie können diesem Begleiter zum Beispiel durch Kopfnicken mitteilen wenn Sie mit einem Teil fertig sind. Wenn Sie mit dem Verfahren vertraut sind, können Sie es durchaus auch selbstständig anwenden.

1. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und stellen Sie sicher, dass Sie Ruhe für Ihr Vorhaben haben.

2. Machen Sie sich Ihren Zielzustand, das was Sie erreichen möchten, innerlich bewusst. Es ist von Vorteil wenn Sie den erwünschten Zustand positiv beschreiben, und zwar so, dass etwaige Beschwerden nicht mehr vorkommen. Zum Beispiel statt „Ich will kein xxx mehr haben“ beschreiben Sie Ihr Ziel so oder so ähnlich: „Ich atme frei und fühle mich kraftvoll“. Vielleicht stellen Sie sich dazu vor, wie es ist, wenn Sie ihr Ziel bereits erreicht haben ...

3. Versammeln Sie Ihre Beschwerde, Ihr Symptom nun an einem Bereich, einem Ort Ihres Körpers

4. Wenn das Symptom ein Gegenstand wäre, welchem würde er dann entsprechen?

5. Erlauben Sie ihrem Symptom, sich in diesen Gegenstand zu verwandeln ...

6. Beschreiben Sie den Gegenstand:

Wie hoch, wie breit, wie tief ist er?

Ist er eher eckig oder eher rund?

Hat er eine Farbe oder ist er eher schwarz-weiß?

Ist die Oberflächenstruktur rau oder eher glatt?

Ist er weich oder eher hart?

Ist er warm oder eher kalt?

Ist er leicht oder eher schwer?

7. Wenn Sie den Gegenstand auf diese Weise beschrieben haben, legen Sie die Hände mit den geöffneten Handflächen nach oben so ineinander, als ob Sie in ihnen etwas halten wollten ...

8. Nehmen Sie nun in Ihrer Phantasie den Gegenstand, der Ihr Symptom darstellt sanft und liebevoll in Ihre geöffneten Hände ...

9. Betrachten Sie den Gegenstand noch einmal sehr genau und beschreiben Sie ihn wie unter Punkt 6, indem Sie nacheinander alle Fragen zu diesem Gegenstand innerlich beantworten ...

10. Verkehren Sie jetzt die Eigenschaften dieses Gegenstandes in ihr Gegenteil, eine nach der anderen. Aus eckig wird also rund oder umgekehrt, aus farbig wird schwarz-weiß oder umgekehrt usw. ...Schließlich verkleinern Sie den Gegenstand unabhängig von seiner Ausgangsgröße bis er ganz winzig ist ...

11. Entscheiden Sie nun, ob Sie den verkleinerten und in seinen Eigenschaften veränderten Gegenstand in den Körperbereich zurückführen möchten, oder ob Sie ihn wegpusten, an einen Ballon binden und entschweben lassen, ob Sie ihn schmelzen lassen wie Schnee in der Sonne oder welche andere Möglichkeit Ihnen auch immer in den Sinn kommt, wie er vollständig verschwindet.

Sollten Sie ihn in den Körperbereich zurückführen, dann tun Sie das ganz sanft und liebevoll -

Orientieren Sie sich zurück in die Gegenwart, bewegen Sie Arme und Beine und den ganzen Körper, um wieder voll im Hier und Jetzt zu sein. Genießen Sie die positive Veränderung.

3. Übungseinheit: Einstimmung, wichtige Submodalitäten erkennen, psychische Impfung

Einleitung

Bei einer Impfung wird die Lernfähigkeit des Immunsystems genutzt. Dem Organismus werden Informationen über Krankheitserreger so wohldosiert zugeführt, dass er lernt, sich vorsorglich dagegen zu wappnen. Er ist dann in der Lage, mit einer Belastung durch diese Krankheitserreger angemessen umzugehen.

Diese Fähigkeit des Immunsystems können Sie zur Behandlung von allergischen Reaktionen nutzen und Ihren Organismus mit einer psychischen Impfung stärken.

Wir nehmen die Umwelt über unsere Sinne wahr. Menschen nutzen ihre Sinne jedoch unterschiedlich, ein Musiker wird sie anders nutzen als ein Fotograf oder ein besonders sportlicher Mensch. So ergeben sich unterschiedliche innere Vorstellungen, in denen die Umwelt repräsentiert wird. Auch Vorstellungen von der Zukunft sowie Erinnerungen bilden wir in uns in den Qualitäten der Sinnesorgane ab, etwa als innere Bilder, erinnerte Lieder oder Körpergefühle.

Nur sind diese Vorstellungen nicht „fotorealistisch“ gestaltet, sondern enthalten in ihren formalen Merkmalen, wir nennen sie Submodalitäten, Signale, welche Emotionen, Sichtweisen und Körperreaktionen auslösen und auch Wahlmöglichkeiten im Verhalten. Es macht für die meisten einen großen Unterschied aus, ob sie sich an ein Erlebnis dunkel, schwarz-weiß und matt erinnern oder aber - mit anderen Submodalitäten wie diesen - hell, farbig und glänzend.¹ In erster Linie bestimmen nicht die Inhalte einer Erinnerung unseren Zustand, sondern die Submodalitäten, mit denen wir diese Erfahrung wieder erleben. Diese Submodalitäten lassen sich verändern, und deshalb haben wir die Wahl, diese Erfahrung anders als bisher zu erleben.

Bringt man etwa in eine unangenehme Erfahrung, an die man sich, wie im obigen Beispiel, dunkel, schwarz-weiß und matt erinnert, Licht, Farbe und Glanz, so ändern sich auch die Emotion, die Sichtweisen, Wahlmöglichkeiten und Körperreaktionen.

Das Verändern von Submodalitäten ist ein wirksamer und kraftvoller Eingriff in die Erfahrungswelt. Er gibt uns die Freiheit, selbst zu entscheiden, welche Bedeutung unser Erleben für uns haben soll. Er ändert die subjektive Struktur einer Erfahrung und beeinflusst das Wohlbefinden und die Gesundheit. Das ermöglicht uns, Gefühle und bisher unbewusste Prozesse zu verändern, etwa die bisher unbewusste Strategie der Umweltwahrnehmung. Situationen und Stoffe, die von unserem Immunsystem bisher als gefährlich eingestuft wurden, können so neu bewertet werden, sodass unser Körper lernen kann, darauf angemessen und gesund zu reagieren.

Manche Submodalitäten, die sogenannten Treibersubmodalitäten, sind besonders wirkungsvoll. Man erkennt sie z. B. daran, dass sich zusammen mit ihnen auch andere Submodalitäten verändern oder dass sie eine stärkere Wirkung als andere auf die Emotionen und den Körper haben. Ihnen gilt in der folgenden Übung ganz besonders unsere Aufmerksamkeit.

In der psychischen Impfung vergleichen wir Submodalitäten unterschiedlicher Lebenserfahrungen und suchen nach Treibersubmodalitäten für allergische und für gesunde

¹ Testen Sie das doch einmal, indem Sie sich an ein tolles Urlaubserlebnis erinnern, sich ein Bild davon machen und spüren, wie angenehm sich dies anfühlt. Nehmen Sie nun die Farbe und die Helligkeit aus diesem Bild und machen Sie es zum unscharfen Schwarzweißfoto. Und achten Sie nun darauf, wie sich diese Erinnerung jetzt anfühlt ...

Reaktionen. Werden erstere durch letztere ersetzt, bewirkt dies im Idealfall eine neu bewertete Wahrnehmung der Umwelt und der Organismus kann dann trotz vorhandener Allergene gesund agieren. Das Immunsystem hat dann ähnlich wie bei einer Impfung neue Reaktionsmöglichkeiten gelernt.

Um unerwünschten körperlichen Reaktionen begegnen zu können, die, was selten geschieht, während einer intensiven Erinnerung an allergische Reaktionen auftreten können, empfehlen wir Ihnen, gegebenenfalls die notwendigen Aerosole und/oder Notfallmedikamente griffbereit zu haben.

Ablauf der Übung

Einstimmung

Beginnen Sie wieder damit, mit Ihrer Aufmerksamkeit durch den Körper zu gehen.

Wichtige Submodalitäten finden

In der folgenden Übung geht es darum, drei Situationen jeweils separat zu erinnern, in ihrer submodalen Ausprägung zu erfassen und in die Tabelle einzutragen.

Die erste Situation ist ein Zustand, in dem Sie sich gesund und wohl gefühlt haben. Erinnern Sie sich an eine solche Lebenserfahrung, indem Sie sich klar machen, was es da zu sehen gibt, was es zu hören gibt und wie sich Ihr Körper anfühlt.

Genießen Sie den Zustand und beschreiben Sie dann anhand der Tabelle die Submodalitäten dieser Erinnerung. Das Besondere an dieser Methode ist, dass Sie den Inhalt dieser Erfahrung nachempfinden und nur die Submodalitäten beschreiben müssen.

Lösen Sie sich nun mit einer Ablenkung (etwa indem Sie aufblicken und sich ein bisschen bewegen) von diesem Erleben.

Tragen Sie in der zweiten Spalte die Submodalitäten einer Erinnerung an eine Lebenssituation ein, in der sie trotz vorhandener Allergene gesund reagiert haben. Sollten Sie nicht über eine derartige Erinnerung verfügen, können Sie sich mit vergleichbaren möglichen Allergenen helfen. Sollten Sie auf Äpfel reagieren, nicht aber auf Nüsse, können Sie die Erfahrung über den Umgang mit dem Nüssen nutzen. Das gleiche gilt für unterschiedliche Pollen, Lebensmittel oder andere Stoffe.

Erinnern Sie sich an eine solche Situation, indem Sie sich klar machen, was es da zu sehen gibt, was es zu hören gibt und wie sich Ihr Körper anfühlt.

Lösen Sie sich nun mit einer Ablenkung (etwa indem Sie aufblicken und sich ein bisschen bewegen) von diesem Erleben.

Tragen Sie nun in die dritte Spalte die Submodalitäten einer Erinnerung an die allergische Reaktion ein, die Sie verändern wollen. Erinnern Sie sich an eine solche Situation, indem Sie sich klar machen, was es da zu sehen gibt, was es zu hören gibt und wie sich Ihr Körper anfühlt.

Lösen Sie sich nun mit einer Ablenkung (etwa indem Sie aufblicken und sich ein bisschen bewegen) von diesem Erleben.