

Elfi Smital NLP im Umgang mit dem Älterwerden. Lebensgestaltung mit NLP

NLP im Umgang mit dem Älterwerden **Lebensgestaltung mit NLP**

Ich brauche NLP für die Gestaltung meines eigenen Lebens mit all seinen Problemen, die dabei auftreten und das sind vor allem Probleme, die mit dem Älterwerden zusammenhängen. Der Vortrag gliedert sich in vier Teile:

- 1) **Jungbleiben und allgemeine Lebensgestaltung**
- 2) **Angst vor Tod und Krankheit**
- 3) **Neue Lebensziele im Alter**
- 4) **Umgang mit körperlichen Veränderungen**

1.) Jungbleiben und allgemeine Lebensgestaltung

Hier können NLP-Techniken gute Dienste leisten, z.B. Ankern, Modellieren, und andere.

Ankern

Das Wesentliche beim Ankern

Das Wesentliche beim Ankern ist, dass man ein einwandfrei positives Gefühl hat, nicht mit Gefühlen des Zweifels oder der Skepsis im Hintergrund. Denn die werden mit verankert, und können den Vorgang wirkungslos machen.

Außerdem braucht man einen guten, klaren, leicht zu findenden Ankerplatz, damit man den Anker jederzeit auch in Gesellschaft anderer Menschen auslösen kann.

Ein Anker kann sehr lange halten und wird durch das Auslösen noch verstärkt.

Ob da vielleicht auch Einbildung dabei ist? Vielleicht. Placeboeffekte haben keine Nebenwirkungen und sind nicht gefährlich. Wenn man daran glaubt, verstärkt es den Anker, weil der Glaube ebenso mitgespeichert wird wie der Zweifel.

Beispiele:

Ein Anker gegen Kälte

Was für den einen unerträglich schneidende Kälte ist, kann für den anderen noch immer angenehme Kühle und Frische bedeuten. Damit ich das Winterwetter gut ertragen kann, habe ich einen Anker gegen die Kälte. Ich kann ihn auslösen, indem ich die Hände in die Jackentasche stecke. Dabei berühre ich auch ohne daran zu denken eine Stelle am Oberschenkel, wo ich den Anker installiert habe. Das war in einer Sauna. Ich habe die Hitze genossen und den Anker eingerichtet, für den Fall, dass mich einmal friert. Diesen Anker habe ich schon viele Jahre und er funktioniert in jedem Winter.

Anker gegen Hitze

Ebenso gibt es einen Anker gegen die Hitze. Eine fast unerträgliche Schwüle kann sich durch das Auslösen des Ankers in eine wohlige Wärme verwandeln. Ich habe ihn einmal bei einem Osterspaziergang installiert, bei der mir der frische Frühlingswind wohltuend durchs Haar fuhr.

Gegen krasse Temperaturunterschiede unempfindlich zu sein, ist ein Privileg der Jugend und der Menschen, die mit dem Ankern umgehen können

Ein Anker fürs Lachen

Weil Lachen so gesund ist, habe ich mir einen Anker dafür installiert. Es dauerte allerdings Monate, bis ich einen Grund fand, um richtig vom Herzen lachen zu können. Dann ging alles schnell und problemlos. Wenn ich traurig bin oder schlechte Laune habe, und ich löse den Anker aus, bin ich zwar noch nicht übergücklich, aber es entsteht ein leises Gefühl von Fröhlichkeit. Ich kann über mich selbst und meine Probleme lachen, oder zumindest lächeln.

Ein Anker gegen Hunger

Einmal habe ich zu viel gegessen und war ganz satt. So etwas sollte ja nicht vorkommen. Wenn es aber passiert ist, setzte ich einen Anker und seither fällt es mir leichter, im Gasthaus auf das Essen zu warten. Auch beim Abnehmen ist er vorteilhaft.

Andere Ideen

Wenn man das Glück hat, einen Höhepunkt zu erleben, sollte man nicht vergessen, ihn zu ankern. Dann kann man sich noch lange daran erfreuen.

Man könnte auch Anker gegen Nikotin- und Alkoholprobleme gebrauchen. Einmal eine gute Stimmung im Rausch oder beim Rauchen wird verankert und fortan geht es auch ohne das. Statt einer Zigarette oder einer Flasche löst man den Anker aus und fühlt sich wohl. Ich hab es nicht ausprobiert, weil ich weder rauche noch trinke.

Pacing

Pacing ist eine Methode, die angewendet wird, um mit einem Klienten, einem Patienten, einem Kunden oder einer anderen Person in guten Kontakt zu kommen. Indem man die Körperhaltung und Bewegungen nachahmt, gerät man in die gleiche Gefühlslage und es entsteht ein wohlthuende Gesprächsbasis. Man kann Pacing auch für andere Zwecke brauchen. Wenn man schlechter Laune ist, begibt man sich in die Gesellschaft fröhlicher Menschen und packt. Man bewegt sich man spricht man tut alles wie sie und unmittelbar kommt man auch in deren Stimmung.

Die Schwierigkeit könnte entstehen, wenn fröhliche Menschen nicht zur Verfügung stehen. Die haben keine Zeit und sind nicht da. Und es gibt ihrer zu wenige.

In diesem Fall kann man auch fremde Personen, die man auf der Straße oder im Restaurant sieht in ihren Bewegungen nachmachen und kommt in deren guten Stimmung. Wenn sich der Betreffende umsieht und erstaunt schaut, so ist das ein Zeichen, dass man gut gepact hat. denn Pacing fördert den Kontakt. Dann lässt man dieses Modell und sucht sich jemanden anderen. Auf diese Weise kann man in viel besserer Laune zu Hause ankommen.

Modellieren

Wenn man mit sich selbst unzufrieden ist, weil man gern anders sein will als man ist, dann ist das Modellieren eine gute Technik, um seinem Ziel näher zu kommen.

Man sucht sich ein geeignetes Modell, also einen Menschen, der die ersehnten guten Eigenschaften hat und auch sonst tadellos und liebenswert und sympathisch ist.

Ich modelliere immer mit dem New-Behavior-Generator (NBG), eine einfache und wirksame Technik, die viel zu wenig Beachtung findet. Der Vorteil ist, dass das Modell nicht anwesend sein muss. Es braucht gar nichts davon zu wissen.

So modelliere ich:

Man bestimmt drei Plätze, für sich selbst (A), für das Modell (B) und eine Metaposition (C). Zuerst gehe ich zu Platz C und überlege mir, was genau ich modellieren will. Ich mache mir ein inneres Bild von dieser Person, wie sie die Tätigkeit macht, die ich lernen will oder die Eigenschaft, die ich haben will, zum Ausdruck bringt. Ich versuche ein klares Bild von der äußeren Erscheinung zu bekommen.

Dann gehe ich auf Platz B und identifiziere mich. Ich versuche zu erleben, was das Modell erlebt, wenn es das tut, was ich von ihm lernen will, oder wenn es so ist, wie ich werden will. Dabei lasse ich mir viel Zeit und achte darauf, ob das alles für mich passt. Wenn ich mich ganz und gar wohl fühle, dann gehe ich auf Platz A. Dabei habe ich die Gefühle von Platz B bereits mitgenommen. Ich brauche sie nur noch als meine eigenen Gefühle anzuerkennen und mir vorstellen, dass ich sie in Zukunft behalten wolle.

Mitunter kommt es vor, dass ich während des Modellierens Bedenken bekomme, etwa dass das Verhalten der anderen Person in dieser Art nicht für mich stimmt. Dann gehe ich zu Platz C, wo ich die Sache aus der Metaposition nochmals überdenke und dann abbreche. In diesem Fall modelliere ich nicht. Ich suche mir vielleicht später ein anderes Modell.

Beispiele.

Jugendlichkeit

Ich wollte mehr Jugendlichkeit haben, wenn ich an den NLP-Kursen teilnahm. Ich war ja immer um zwanzig bis fünfzig Jahre älter als die anderen KursteilnehmerInnen.. Ich wollte aber nicht die Großmutter spielen, sondern richtig dazugehören. Also half ich mir durch Modellieren von Jugendlichkeit. Gleich am Anfang beim Kennenlernen suchte ich nach einem sympathischen, jungen Modell. Ich sprach diese Person an, und fragte, ob sie mit mir arbeiten wolle. Nun konnte ich sie pacen und näher kennenlernen. Zu Hause am Abend modellierte ich sie und nahm mir etwas von ihrer Jugendlichkeit mit auf den Weg durch das Seminar. Natürlich konnte ich nicht erwarten, dass ich, wenn ich eine Zwanzigjährige modelliert habe, nachher wie zwanzig aussehe oder mich entsprechend fühle. Das wäre unmöglich. Man darf sich nicht mit dem Modell vergleichen, sondern nur mit sich selbst in dem Zustand vor dem Modellieren. Ich habe mich nicht nur selber jünger gefühlt, sondern auch die anderen Kursteilnehmer haben es bemerkt und mich auf meine Jugendlichkeit angesprochen. Einmal hat jemand zu mir gesagt: „Du bist ja jünger als ich!“ Kein Wunder: Ich hatte eine Zwanzigjährige modelliert und sie war Mitte Vierzig.

Tüchtigkeit

Ich möchte nun ein Beispiel bringen, bei dem ich das Modellieren abgebrochen habe. Die junge Frau war bewundernswert leistungsfähig, agil und erfolgreich. Ich bewunderte sie und wollte sie modellieren. Doch als ich mich mit ihr identifizierte, merkte ich, dass etwas nicht stimmte. Diese Frau, so fühlte ich, war nicht glücklich. Sie brauchte ihre Aktivitäten wie eine Trance, um nicht zum Denken zu kommen, und auch als ständige Selbstbestätigung. Ich modellierte sie nicht. Dabei kommt es natürlich nicht darauf an, wie sie wirklich ist, denn einen objektiven Einblick in ein fremdes Seelenleben gibt es nicht, sondern wie ich sie sehe und was sie für mich bedeutet. Immer noch bleibt es meine Landkarte.

Gute Haltung

Auch hier ging es nicht glatt.

Eines Tages merkte ich, dass ich einen runden Rücken und eine gebeugte Körperhaltung bekomme. Das wollte ich durch Modellieren ändern. Ich suchte nach einem geeigneten Modell und wählte denjenigen Kursteilnehmer, der die beste Haltung hatte.

Er hielt tadellos gerade sowohl beim Stehen als auch beim Gehen oder Sitzen. Ich sagte ihm, dass ich seine Haltung modellieren wolle, um ihn mit seiner Erlaubnis ungestört pacen und spiegeln zu können. Zu Hause führte ich den Modelliervorgang durch. Ich hatte dabei die bildliche Vorstellung, dass seine und meine Wirbelsäule miteinander verschmelzen und dass sich bei mir Wirbel für Wirbel langsam an ihn angleichen und aufrichten. Es dauerte lange aber der Erfolg war enorm. Das Resultat war besser als ich es hätte durch Gymnastik oder andere Methoden hätte erreichen können. Ich hielt mich tatsächlich so gerade wie er, und war begeistert, als ich mich im Spiegel sah.

Und dennoch war die Übung kein Erfolg.

Beim Bewegen und beim Gehen wurde ich unsicher. Wenn ich seine tadellose Haltung auch im Leben beibehalten wollte, müsste ich auch einiges aus seinem Charakter annehmen, das zu der Körperhaltung dazugehört: seine Geradlinigkeit, seine Aufrichtigkeit, seinen Mut, sein Draufgängertum und seine Risikofreudigkeit. Ich merkte, dass ich mehr an mir verändern müsste als nur die Körperhaltung. Was würde mit meiner Vorsicht geschehen? Und mit meiner Verschwiegenheit? Mit meiner Achtsamkeit? Ich bin ganz anders als er. Daher konnte ich ihn zwar modellieren, aber sein Modell nicht in mein Leben übernehmen. Nur manchmal, wenn mir der Rücken weh tut, stelle ich mir vor, dass unsere beiden Wirbelsäulen verschmelzen und ich mich tadellos aufrichte. Übungsweise und auf kurze Zeit funktioniert das, aber nicht für dauernd.

Gesundes, schönes Haar

Ich habe nicht damit gerechnet, dass man so äußerliche Dinge wie schönes gesundes Haar modellieren kann. Ich habe es einfach versucht und es ist mir gelungen.

Das junge Mädchen mit dem schönen Haar kenne ich nicht persönlich, sie saß mir nur in der U-Bahn gegenüber. Sie fuhr von der Schule nach Hause und hatte den Kopf zu ihren Freundinnen gedreht, die hinter ihr saßen. Ich konnte sie ungehindert betrachten, und da fiel mir ihr Haar auf, ihr schönes langes, dunkles Haar, glatt zurückgekämmt und hinten hinaufgesteckt. Mir gefiel dieses Haar, weil so gesund und kräftig aussah. Nicht so dünn und schütter wie meines. Da kam mir der Gedanke, es zu modellieren.

Es ging ganz leicht. Erst stellte ich mir nochmals vor, wie das Mädchen und sein schönes Haar ausgesehen hatte. Dann schlüpfte ich in sie hinein und stellte sie mir von Innen vor. Ich merkte einen Unterschied auf der Kopfhaut. Das dichte lange Haar ist schwerer. Die Kopfbewegungen sind anders. Gesundes Haar fühlt sich anders an, wenn man es streichelt. Wenn man schönes Haar auf das man stolz ist, bürstet, macht man andere Bewegungen, als wenn man verzweifelt an seinem dünnen, schütterem haar herumarbeitet. Das ist ein anderes Gefühl und eine anderer körperlicher Gefühlsausdruck. Ich konnte das alles erleben wie wenn ich an ihrer Stelle wäre. Diese Gefühle in mein eigenes Leben mitzunehmen und mein eigenes Haar so zu behandeln als wäre es so wie das meines Modells, das war gar nicht so einfach. Aber es wirkte und meinem Haar tat es wohl. Nach wenigen Tagen war der Erfolg schon da. Mein Haar ist nicht so schön wie das ihre, aber viel schöner als es früher vor dem Modellieren war.

Andere Beispiele:

Ich habe das Modellieren auch in Konfliktsituationen verwendet und habe meine Gegner modelliert, um ihnen gleichwertig zu sein. Ich habe sie danach besser verstanden und es bestand dann kein Gegensatz mehr.

2.) Die Angst vor der Zukunft beseitigen

Obwohl sie noch jung und gesund sind, machen sich die meisten Menschen Sorgen, wenn sie an ihr Alter denken. Diese Gedanken sind zu nichts gut. Man kann einige NLP-Glaubenssätze dazu verwenden, um sie los zu werden. Dabei handelt es sich nicht darum, philosophisch tief sinnige Ideen über den Tod zu finden, sondern nur darum, eine Möglichkeit zu sehen, das Leben besser genießen zu können, indem man sich die Gespenster von Tod, Krankheit und Siechtum vom Hals schafft.

Keine Angst vor dem Tod.

In einem Seniorenwohnhaus begegnete ich einer alten Dame, die im Gegensatz zu den anderen Bewohnern, eine innere Harmonie und Heiterkeit ausstrahlte. Ich suchte ihre Nähe und sprach sie darauf an. Sie lächelte und sagte: „Ich muss nicht sterben. Wir alle müssen nicht mehr sterben, denn die Medizin ist schon so fortgeschritten, dass es für jede Todesursache eine Möglichkeit zur Therapie gibt.“ Sie sei jetzt 97 Jahre alt und früher Ärztin gewesen und sie könne das beurteilen, verriet sie mir mit strahlenden Augen. So glücklich kann man sein, wenn man den Tod nicht fürchtet

Reframing

Sterben müssen wir alle einmal, aber müssen wir uns davor fürchten? Ist der Tod wirklich so schrecklich oder ist er nur ein Gespenst auf unserer inneren Landkarte? Die Landkarte ist nicht das Gebiet, ist nicht die Realität. Wir können die Landkarte durch Reframing ändern, durch Bedeutungsreframing, indem wir dem Tod eine andere Bedeutung geben. Es muss aber etwas Glaubhaftes sein. Das wir nachvollziehen können. Die Aussage der alten Frau Doktor können wir nicht glauben, daher ist sie für uns wirkungslos. Ich schlage einen anderen Weg vor.

Das Prinzip der guten Absicht.

Jeder Handlung liegt eine gute Absicht zugrunde. Das ist eine der Grundannahmen von NLP. Nun kann man das Sterben durchaus als eine Handlung verstehen, als eine Handlung unseres Unbewussten. Es ist vor allem ein körperlicher Vorgang, aber Körper und Geist sind Teile desselben Systems. Also ist unsere Seele, unser Unbewusstes daran beteiligt. Das Unbewusste trifft immer die beste zur Verfügung stehende Wahl. Also brauchen wir nichts zu fürchten. Wenn die Zeit kommt, dann geht alles von selber. Veränderungen gehen, wie wir wissen, schnell, natürlich und leicht. Auch die größte uns bevorstehende Veränderung wird schnell, natürlich und leicht gehen.

Bei denen, die uns vorausgegangen sind, ist es auch leicht gegangen. Der Tod mildert die Falten auf den Gesichtern der Verstorbenen, der glättet ihre Haut und macht sie lächeln. Das sieht man doch. Und man hört die Berichte der fast Verstorbenen, der Zurückgeholten. Da ist nichts Schreckliches. Keiner von ihnen hatte Angst. Wozu sollen wir Angst haben?

Man könnte den Tod auch als Heiler ansehen, als ein Erlöser von allem Üblen, als Befreier von allen Sorgen. Der Tod meint es gut mit uns, könnte man sagen.

Angst vor Krankheit und Beschwerden.

Wir wissen doch: Jeder Mensch hat bei Veränderungen die dazu nötigen Ressourcen und Fähigkeiten bereits in sich. Das gilt auch für die Veränderungen, die durch Alter und Krankheit entstehen.

3.) Neue Lebensziele im Alter

Keine Ängste zu haben, ist gut, aber es ist noch nicht alles. Wir können noch mehr. Wir können ein Ziel haben, ein positives, erfreuliches, aktiv anzustrebendes Ziel. Ein Ziel unter eigenem Einfluss.

Ich habe einmal, als es mir sehr schlecht gegangen ist, lange über die Möglichkeiten zu erfreulichen Zielen nachgedacht.

Das Gute am fortgeschrittenen Lebensalter ist, dass man gewöhnlich keine Verpflichtungen mehr hat, für andere zu sorgen oder etwas aufzubauen. Man kann sich auf sich selbst konzentrieren. Man ist sich selbst wichtig. Wie man sich fühlt, war nie im Leben von so großer Bedeutung wie jetzt.

Es kommt eigentlich darauf an, **angenehme Gefühle** zu haben, **sich wohl fühlen**. Andererseits ist das gar nicht so einfach. Man ist schwächer als früher, langsamer, unbeholfener, man hat auch mitunter Schmerzen. Da kann man schwer stolz auf sich sein. Die Selbstwertgefühle sind angeschlagen. Vielleicht dass man sich auf vergangene Erfolge etwas einbildet, aber das ist vorbei. Außerdem muss nicht jeder alte Mensch früher erfolgreich gewesen sein. Es gibt aber neben dem Selbstbewusstsein noch andere angenehme Gefühle, die man bewusst aktivieren kann.

Ich habe die **Dankbarkeit** als ein besonders angenehmes Gefühl empfunden. Man fühlt sich beschenkt und freut sich darüber. Es gibt immer irgend einen Grund zur Dankbarkeit. Schon dass wir lebend zur Welt gekommen sind, war ein Glück, wenn man an die vielen möglichen ungeborenen Geschwister denkt. Man kann jedes Mal dankbar sein, , wenn der Wagen anspringt. Man kann dankbar sein, wenn alles funktioniert, der Strom, das Wasser, die Müllabfuhr. So kann man ohne großen Aufwand ein glücklicher Mensch sein. Natürlich kann man auch alles für selbstverständlich halten. Da hat man eben keinen Grund zur Freude. Da hat man nur den Ärger, wenn etwas nicht funktioniert, hat nichts als Ärger.

Es gibt auch wenn man selbst nicht gut beisammen ist, Grund, irgendetwas oder irgendjemanden zu bewundern. **Bewunderung** und **Begeisterung** sind großartige Gefühle, die Glück und Freude ins Leben bringen. Dabei kommt es, wie wir wissen, nicht auf den Inhalt an. Es ist nicht wichtig, wofür man sich begeistert, sondern wie echt und wie stark die Begeisterung ist.

4.) Umgehen mit körperlichen Veränderungen

Alte Menschen sind sehr interessant. In den NLP-Glaubenssätzen heißt es: Jeder Mensch ist einzigartig und sollte entsprechend behandelt werden. Das gilt ganz besonders für alte Leute, weil jeder alte Mensch andere körperliche Zustände hat.

Ich möchte darauf aufmerksam machen, dass die Behavioristen, Pawlow und Skinner und die anderen die Tiere nicht zum Vergnügen gequält haben, sondern weil sie gerade durch die Ausfälle interessante Erkenntnisse gewonnen haben.

Wenn diese Ausfälle bei alten Menschen auftreten, dann ist das nicht beabsichtigt und nicht wünschenswert, aber interessant und einzigartig ist es schon.

Und weil ich einzigartig bin und auch mein Körper einzigartig ist , sowie die zugegebenen unerwünschten Veränderungen einzigartig sind so beobachte ich dies mit Interesse und mache es zu einem neuen Hobby, damit umzugehen. Dabei verwende ich die NLP-Grundannahmen

und wenn ich so eine altersbedingte Veränderung wieder rückgängig machen kann, dann freut es mich sehr.

Teilearbeit:

Wir haben widersprüchliche Teile in uns, aber alle Teile meinen es gut mit uns. Da sind Teile, die uns gesund, jung, leistungsfähig und schön erhalten. Die meinen es gut. Das ist verständlich. Es gibt aber auch Teile, die uns alt, krank, schwach und hilflos werden lassen. Auch die wollen unser bestes. Sie meinen es auch gut. Nach der Lehre von NLP meinen es alle Teile gut, also auch diese. Wir können es mit unseren bewussten Denkvorgängen vielleicht nicht begreifen. Aber das Bewusste ist ja nur ein Teil unseres Seelenlebens und nicht der dominierende. Das Unbewusste weiß alles besser, Nach den NLP Lehren. Wir nehmen also an, beide Teile meinen es gleich gut mit uns. Dann müssen wir zugeben, dass wir sehr ungerecht sind. Die einen Teile, die guten, werden geliebt und verwöhnt, und wir tun alles, um ihnen zu helfen, uns jung, gesund, schön und leistungsfähig zu halten. Und die anderen Teile, die ebenso gut sind, nur halt nicht so angenehm, die hassen wir richtiggehend. Wir mögen sie nicht und wundern uns, dass sie unsanft, grauslich und brutal mit uns umgehen. Ich habe versucht, gerechter zu sein und meine Liebe meinen Respekt und meine Beachtung gleichmäßiger zu verteilen. Und siehe! Ich habe damit die besten Erfahrungen gemacht.

Glaubenssatz: Körper und Geist sind Teile desselben Systems

Wenn das so ist, können körperliche Leiden mit psychischen Mitteln geheilt werden und umgekehrt.

Ich habe dazu folgendes Erlebnis: Ich war etwas über fünfzig Jahre alt, da bekam ich Schmerzen in der Schulter. Die Orthopädin verschrieb mir Medikamente, Bäder und Packungen, erklärte mir aber, dass dieses Leiden nur gebessert, nicht aber geheilt werden könnte, und sobald die Schmerzen wieder auftreten, solle ich wiederkommen. Es hat lange gedauert, ohne dass ich etwas spürte. Schließlich nach mehr als zwanzig Jahren waren die Schmerzen wieder da. Ich überlegte: Wieso kommen die Schmerzen gerade jetzt wieder? Könnte das seelische Ursachen haben? Richtig! Ich stellte fest, dass ich damals ähnlichen Stresssituationen ausgesetzt war wie jetzt. Ich versuchte es mit Bach Blüten und es hat geholfen. In wenigen Tagen waren die Schmerzen vorbei und ich brauchte keine weitere ärztliche Hilfe.

Glaubenssatz: Veränderungen gehen schnell, natürlich und leicht.

Richtig! Ein kleiner Schlaganfall und blitzartig ist alles anders. Wir wissen ja, wie das Leben weitergeht, und dass es nicht immer so bleibt wie früher. Die Lebensaufgabe dieses Alters ist, dies anzunehmen: positiv, mit dem Gefühl der Dankbarkeit für das, was das Leben einem geschenkt hat. Wenn man keine Angst vor dem Tod hat, dann ist es nicht so schlimm. Man braucht nichts tun, man kann sich verwöhnen lassen. Und man sollte nicht vergessen, Liebe und Dankbarkeit den Betreuern spüren lassen, ob das nun bezahlte Kräfte, Angehörige oder Freunde sind. Dann wird auch die Altenpflege keine Schwerarbeit mehr sein sondern eine lohnende Aufgabe.