

NLP und Reiki

Immer wieder stieß der NLP-Trainer Ralf Hungerland in seiner Lehrtätigkeit auf Reiki. Mittlerweile ist er selber Reiki-Lehrer und hat damit begonnen, Reiki im Rahmen von NLP unterstützend einzusetzen. Mit diesem Artikel gibt er einen Überblick über die Entstehungsgeschichte des Neuro-Linguistischen Programmierens und teilt seine Erfahrungen mit der integrativen Anwendung von Reiki.

*„Würdest du mir bitte sagen,
wie ich von hier aus weitergehen soll?“
„Das hängt zum großen Teil davon ab,
wohin du möchtest“, sagte die Katze.
(aus: Alice im Wunderland, Lewis Carroll)*

Wenn das immer so einfach wäre. Oft wissen wir sehr genau, was wir *nicht* wollen. Nämlich die Situation so wie sie gerade ist. Der Beruf ist mehr Last als Lust. Die Beziehung ist ohne Leidenschaft und bewältigt gerade mal den Alltag. Die alltäglichen Verpflichtungen bestimmen den Lebensrhythmus. Doch was möchte ich stattdessen? Was wollte ich schon immer mal tun? Was ist mein Wunsch? Mein Traum? Mein Lebenstraum?



Ralf Hungerland, 47 Jahre alt, verheiratet, 2 Kinder, wohnhaft in Hamburg, Lehrcoach und Lehrtrainer DVNLP und IANLP, Hypnosetherapeut ABH und Reiki-Lehrer. Weitere Ausbildungen in Gewaltfreier Kommunikation, systemischer Aufstellungsarbeit und Kinesiologie.

Kontakt:

E-Mail: info@lebenstraum-seminare.de
www.lebenstraum-seminare.de

Die richtigen Fragen stellen

In meiner Lehrtätigkeit treffe ich auf Menschen, die etwas in ihrem Leben verändern wollen: berufliche Neuorientierung, mehr Gelassenheit im Alltag, besser kommunizieren, sich selbst besser managen, die eigenen Konflikte lösen, Stress abbauen und vor allem lernen, mit den Veränderungen des Lebens umzugehen. Noch nie hat sich das Leben um uns herum so schnell verändert wie heute. Wie können wir da noch Schritt halten? Langsamer werden und inne halten - kann eine Antwort darauf sein. Und die richtigen Fragen stellen. Doch wie lauten die richtigen Fragen?

Anfang der 1970er Jahre haben Richard Bandler und John Grinder erfolgreiche Therapeuten bei ihrer Arbeit beobachtet, um herauszufinden, ob es Gemeinsamkeiten in ihren Vorgehensweisen gibt, die sich verallgemeinern lassen. Diese Therapeuten waren allesamt Pio-

niere: Fritz Perls, der sich von der Psychoanalyse abgewandt hatte und die Gestalttherapie und damit äußerst kreative Veränderungsmodelle entwickelte. Virginia Satir, die Begründerin der Familientherapie; die zur Zeit populäre Familienaufstellung hat hier einige ihrer Wurzeln. Und der legendäre Milton Erickson - ein Meister der Hypnose und therapeutischer Metaphern. Über lange Jahre wurde seine Arbeit mit Hypnose skeptisch beäugt. Heute gilt er als derjenige, der der Hypnosearbeit ihren therapeutischen Stellenwert verliehen hat.

Grinder und Bandler interessierten sich nicht für die theoretischen Schulen dieser Therapeuten. Ihre Fragestellungen waren: „Welche Kommunikationsmuster und Strategien benutzen diese Therapeuten?“ Und: „Wie kann man daraus Kommunikations- und Veränderungsmodelle kreieren, die man leicht vermitteln kann?“ Aus ihren Beobachtungen entwickelten sie das Meta-Modell der Sprache, das präzise Zusammenhänge hinterfragt, sowie das Milton-Modell der Sprache, das Veränderungen mit Hilfe hypnotischer Sprachmuster bewirkt. Das Ergebnis ihrer Arbeit nannten sie NLP - Neuro-Linguistisches Programmieren. Ein Wortungetüm, das sich trotzdem recht schnell durchsetzte, denn die Methode war revolutionär und brach mit dem traditionellen Denken.

Eine neue Strategie

*„Unser Denken schafft Probleme, die wir auf der gleichen Denk-Ebene nicht zu lösen vermögen.“
(Albert Einstein)*

Wohin möchtest Du? Eine einfache Frage. Doch wie finden wir die Antwort? Durch Nachdenken allein kommen

wir oft nicht weiter. Wir brauchen eine andere Ebene, um unsere wahren Bedürfnisse zu finden. Bandler sagte kürzlich in einem Interview, dass sie damals NLP nur entwickelt hätten, weil sich Hypnose nicht so gut verkaufen ließ. Sicherlich eine ironische Vereinfachung. Aber in der Tat können hypnotische Sprachmuster Trance-Zustände hervorrufen, die das gesamte Potential des Unterbewusstseins erschließen. Wie wir denken, fühlen und handeln ist heutzutage wissenschaftlich gut belegt und in dem Film *What the Bleep do we (k)now!?* eindrucksvoll dargestellt. Alle Ereignisse und Informationen, einschließlich der damit gekoppelten Emotionen unseres Lebens, sind im Gehirn gespeichert. Daraus entwickeln wir Verhaltensprogramme, die uns oft nicht bewusst sind. Das rationale Nachdenken über eine Veränderung reicht allein oft nicht aus. Diese Verhaltensprogramme sind aber veränderbar, wenn das neue Programm nützlicher ist und eine gute emotionale Verbindung erhält.

Veränderungen brauchen Zeit

NLP ist heute eines der Standardwerkzeuge für Menschen, deren Job es ist, Veränderungen zu unterstützen. Ob Trainer, Berater, Therapeuten, Heilpraktiker, Physiotherapeuten oder Pädagogen - Menschen aus unterschiedlichen Berufen erlernen diese Methode, um sie in ihrem Arbeitskontext zu verwenden. Sie lernen, besser zu kommunizieren, sich selbst besser zu managen und andere bei ihren Veränderungen besser zu unterstützen.

Vor kurzem traf ich im Hotel die Eventmanagerin einer internationalen Agentur aus London, die einen Workshop für ein deutsches Unternehmen veranstaltete. Quasi als Qualitätsmerkmal für Veränderungskompetenz hob sie hervor, dass alle ihre Mitarbeiter „NLP-Practitioner“ sind. Allerdings ist NLP auch keine Wundermethode. Sie ist immer von den Menschen abhängig, die sie praktizieren. Veränderungen brauchen Zeit - und den richtigen Zeitpunkt.

Viele sind der reinen Ratio müde. Suchen einen Sinn in ihrem Leben und etwas Mystik in unserer kalten Welt. Reiki gibt darauf eine Antwort. Die Zahl der Menschen, die mit dem Usui-System des Reiki energetisches Hand-auflegen praktizieren, wächst stetig. „Reiki“ heißt übersetzt „Universale Lebensenergie“ und wurde von dem Japaner Mikao Usui entwickelt. Die Methode stärkt die Selbstheilungskräfte sowie Körper und Geist. Der Legende zufolge wurde Mikao Usui das Wissen um Reiki nach einer 21-tägigen Fastenmeditation auf spirituelle Weise geschenkt. Diese Heilmethode ist von ihrem Ansatz der traditionellen fernöstlichen Denkweise näher als unserer, aber gerade das macht sie so anziehend. Wer will schon alles erklären wollen? Wer einmal Reiki



Foto: Jürgen Kandler

erfahren durfte und die wohltuende wärmende Energie gespürt hat, findet seine eigene Antwort.

NLP und Reiki

Als NLP-Coach war ich daran gewöhnt, Veränderungen bei meinen Klienten durch Sprache und strukturierte Prozesse zu bewirken. Doch das Thema Reiki begegnete mir immer wieder. So wurde meine Neugier geweckt, und ich habe selbst das Usui-System des Reiki erlernt. Nach jahrelanger, reiner Reiki-Anwendung habe ich - eher zufällig - die Intuition gehabt, bei einer Entspannungs-Trance den Teilnehmern zusätzlich Reiki zu geben. Die Wirkung war bei allen wohltuend und bei einigen darüber hinaus überraschend: eine Teilnehmerin, die schon den ganzen Vormittag ein persönliches emotionales Problem bearbeitet hatte, fand nach dieser Trance plötzlich die Lösung. Und die Lösung der Blockade konnte sie körperlich spüren! Nun fing ich an, in vielen NLP-Interventionen unterstützend Reiki einzusetzen. Emotionale Blockaden lösten sich, und neue emotionale Verbindungen bauten sich auf. „What the Bleep do we (k)now!?“ Manche körperlichen Stresssymptome verschwanden oder wurden gelindert. Nicht immer natürlich. Denn manche Veränderungen brauchen Zeit - und den richtigen Zeitpunkt.

Auch Reiki ist keine Wundermethode. Und NLP in Kombination mit Reiki sicherlich auch nicht. Doch vielleicht ist diese Kombination eine kleine Revolution. Auf jeden Fall eine sehr liebevolle Art, neue Wege zu gehen, sich zu verändern. ■