

Glaubenssätze

erkennen und verändern

Dipl. – Psych. Eveline Brunner
Siemensstr. 6
10551 Berlin
030 / 3962951
eveline.brunner@onlinehome.de

**Zu jeder Heilung gehört das
Vertrauen in die sich selbst
regulierende Fähigkeit des Körpers
und der Glaube daran, dass
Heilung möglich ist.**

**Glaubenssätze sind Prinzipien,
nach denen wir handeln.**

Glaubenssätze können in der Regel nicht bewiesen werden, vielmehr wird die Realität so verbogen, dass sie zu einem Glaubenssatz passt.

**Ein gutes Beispiel hierfür ist die
Geschichte von dem psychiatrischen
Patienten, der immer glaubte, eine
Leiche zu sein.**

Inzwischen ist die Erforschung von der Gewichtung von GS angelaufen und hat ganz erstaunliche Ergebnisse erbracht.

So wurde 1983 von Kaplan und Camacho festgestellt, dass aufgrund der Einschätzung und Bewertung des eigenen Gesundheitszustandes eine recht sichere Aussage über die Lebenserwartung der betroffenen Personen gemacht werden konnte.

Die Menschen, die glaubten, dass sie sich in schlechter gesundheitlicher Verfassung befanden, starben dreimal häufiger in den folgenden sieben Jahren, als die Menschen der Gruppe, die ihren Gesundheitszustand als gut eingeschätzt hatten.

**Überprüfen Sie, wie sie zu
folgenden Sätzen stehen:**

- **Chronische Feindseligkeit bei amerikanischen Erwachsenen ist der Hauptauslöser für Herzinfarkte.**

- **Künstliche Blumen können Astmaanfälle auslösen.**

- **Multiple Persönlichkeiten können innerhalb einer Sekunde die Persönlichkeit wechseln, z.B. in ein Kleinkindalter und dadurch beim Autofahren völlig versagen.**

- **Gemäß einer Studie des Sandoz Konzerns wirken – bei gleicher Konzentration des Wirkstoffes – Kapseln stärker als Tabletten.**

- **Das Immunsystem wird positiv beeinflusst, wenn man seine Gefühle zu wichtigen Lebensereignissen in ein Tagebuch schreibt.**

- **Bei multiplen Persönlichkeitsstörungen kommt es mitunter vor, dass eine Persönlichkeit kurzsichtig ist und die andere nicht.**

- **Ein Krebspatient, der den ganzen Körper voll Metastasen hat, kann damit noch neunzehn Jahre leben.**

- **Endorphine und Enkephaline haben eine zehnfach höhere Wirkung als Morphin.**

- **Männer, die einmal in der Woche ehrenamtlich tätig sind, haben im Vergleich zu einer Kontrollgruppe eine um 50% reduzierte Sterberate.**

- **Durch das Beobachten von Fischen im Aquarium wird der Blutdruck gesenkt und der Herzschlag beruhigt.**

- **Es gibt Menschen, die ihre Optiker dadurch zur Verzweiflung bringen können, dass sie ihre Sehstärke durch Regression verändern.**

**Zu jeder Heilung gehört das Vertrauen
in die sich selbst regulierende
Fähigkeit des Körpers und der
Glauben daran, dass Heilung möglich
ist.**

Nun sind Glaubenssätze aber nicht immer bewusst, sondern eher mehr oder weniger unbewusst.

ANSICHTEN

bewußt

EINSTELLUNGEN

GLAUBENSSÄTZE

WERTE

GLAUBENSSYSTEME

unbewußt

KERNGLAUBENSSÄTZE

SORTIERSTILE

Glaubenssätze (im Weiteren GS genannt) führen zu internalen Überzeugungen, die wiederum emotionale Reaktionen zur Konsequenz haben. Emotionale Konsequenzen können zu einem erhöhten Gesundheitsrisiko führen.

**Wir sagen, dass GS sich selbst erfüllende
Prophezeiungen sind – dies sowohl im
Bösen als auch im Guten.**

Wenn wir darüber einen Moment nachdenken, wird klar, warum manche Menschen in ihrem Leben erfolgreich und gesund sind, andere dagegen keinen, oder nur wenig Erfolg haben, oder sogar krank werden und schlimmstenfalls sogar sterben.

Dies hängt damit zusammen, dass GS unser Handeln steuern. Dabei werden sie in der Regel nicht hinterfragt, sie müssen also keiner Realitätsprüfung standhalten.

**Logische Argumente sind jemanden,
der durch einen GS blockiert ist,
meistens nicht zugänglich.**

Wenn wir mit schwerkranken Menschen arbeiten, ist es ganz entscheidend, welche GS sie hinsichtlich ihrer Lebenserwartung oder ihrer Genesung haben.

**R.DILTS berichtet in seinem Buch „Die
Veränderung von Glaubenssystemen“,
über eine interessante Reportage.**

„Sie glaubten, dass das, was sie getan hatten, für sie genau das Richtige gewesen war.“

In allen Bereichen des menschlichen Lebens gibt es GS. Es ist beinahe unmöglich, keine GS zu haben.

**Jede Therapie mit Patienten sollte
deswegen mit der Frage beginnen:
„ Was glauben Sie, wie die Erkrankung
ausgehen wird?“**

GS kommen häufig

...durch traumatische Erfahrungen in der Vergangenheit, aber auch in der Gegenwart zustande.

**Wir erkennen sie an folgenden
Sprachmustern:**

**„Ich darf nicht tun, sonst / weil sonst
..... passiert.“**

**„Wenn passiert, muß ich mit
reagieren, sonst / weil“**

Interprätativ – kausale GS entstehen durch bewußte ethisch/moralische Entscheidungen.

Sie rufen recht diffuse Angst – Schuld – oder Schamgefühle hervor. Der Betroffene fühlt sich unwohl und glaubt, dass er gegen die Werte oder Regeln verstoßen hat.

Durch Interpretation der vergangenen
Realität kommen **generalisierte**
Bedeutungszuordnungen zustande.

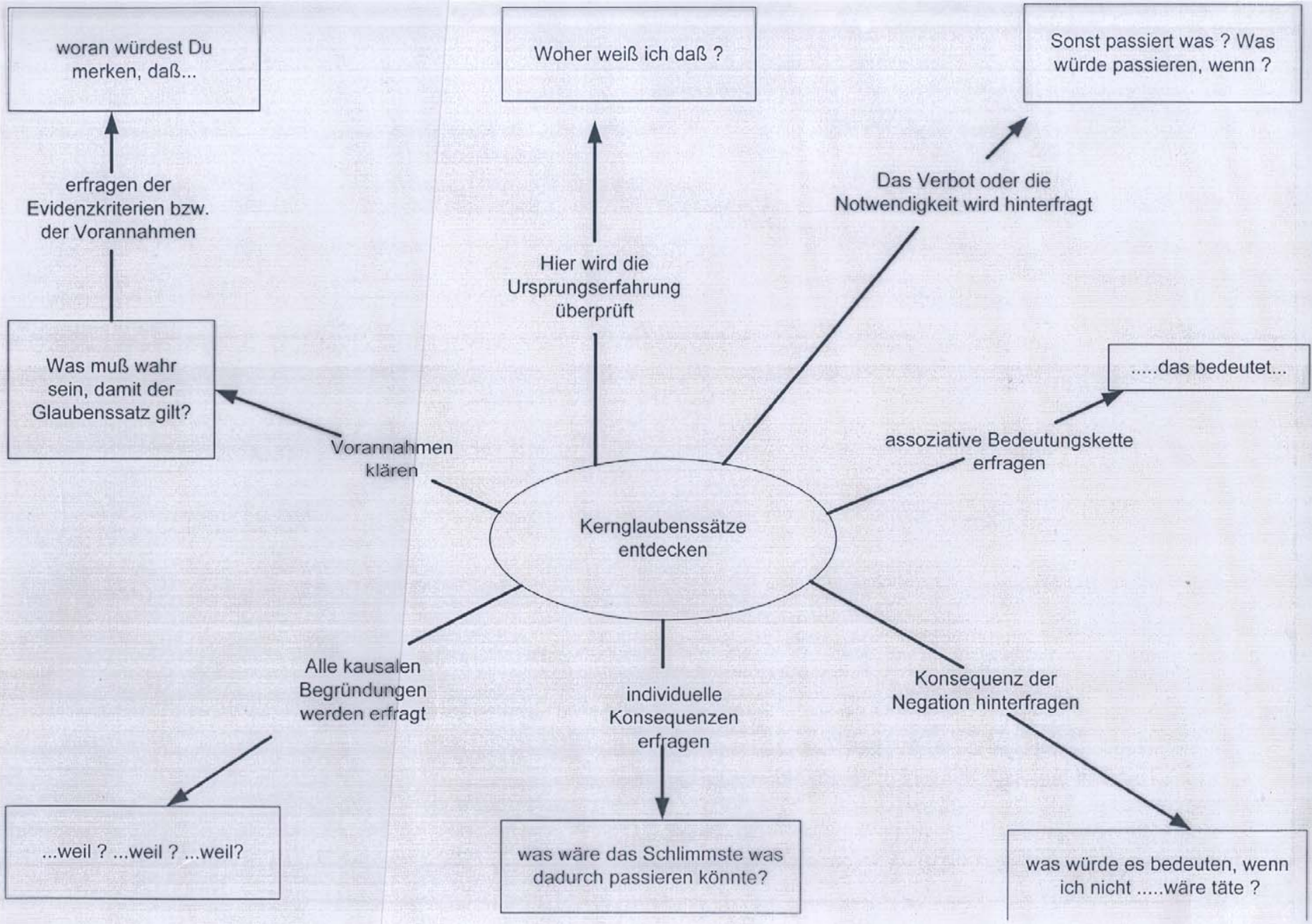
Die unbewussten Konstrukte aus der vergangenen Realität sind derart verfestigt und real erlebt, dass der Hinterfragende oft als völlig daneben erlebt wird.

**Jeder von uns hat in seiner Kindheit
Zuschreibungen, also Meinungen über
sich erfahren.**

**Sätze wie: „Mädchen brauchen kein
Abitur, sie gehören an den Kochtopf.“
Oder: „Du bist wie Deine Großmutter
und die war ziemlich daneben“ oder
„Aus Dir wird niemals etwas“.
kennen wir doch alle.**

**Weiterhin entstehen GS aus den
Schlussfolgerungen, die wir als Kinder
aus diesen Zuschreibung ziehen.**

**Unbewusste Glaubenssätze sollten
bewusst gemacht werden.**



R.DILTS beschreibt in seinem Buch „Veränderung von Glaubenssystemen“ (Junfermann 1993) durch eine nette Metapher das Verändern von GS.

Tigerfangen ist manchmal schwer.

1. Die Nebelwand:

Der Klient verliert die Übersicht, wird unpäzise. Manchmal wechselt er das Thema oder sein Blick wird defokussiert.

Bitte ruhig bleiben – Du bist genau richtig am Thema. Lassen Sie den Patienten den Nebel anschauen und ihn langsam auflösen.

2. Der rote Hering:

Rote Heringe legen eine falsche Spur. Der Klient führt einen in die Sackgasse oder eine andere irrelevante Spur. Hier soll genau wie bei der Nebenwand etwas schmerzhaftes, tief Verborgenes geschützt werden.

3. Projektionen:

Mitunter versuchen Therapeuten eigene, unbewußte GS und Werte beim Patienten zu entdecken. Besonders gutwillige Patienten sind leicht in diese Richtung zu lenken. Innerhalb des therapeutischen settings sind solche Projektionen schwer zu erkennen.

4. Glaubenssysteme:

Meist haben wir es nicht mit einem einzelnen GS zu tun, sondern mit ganzen Glaubenssystemen.

Beim Erkennen von solchen Glaubenssystemen ist es sinnvoll, miteinander verbundene GS herauszuschälen und gegebenenfalls gleich mit zu verändern.

Tipp: Da man nicht im voraus weiß, wie viele GS herausgeschält werden, ist es sinnvoll zu protokollieren.

Voraussetzung für die Veränderung von Glaubenssätzen ist

Rapport

Erarbeitung eines Ziels

GS finden sich in allen Bereichen des menschlichen Lebens. Wahrscheinlich ist es völlig unmöglich, keine GS zu haben.

Im Bereich der historisch – kausalen GS haben wir es fast immer mit traumatisch erlebten , dann aber verdrängten Erfahrungen zu tun, die in einem oder durch ein System zustande gekommen sind.

Wird in der Gegenwart zufällig ein Auslöser (ein Anker) angetriggert, kommt es bei dem Betroffenen zu einer Unmutsreaktion.

Meist weiß der Betroffene nicht, warum er gerade jetzt diese Reaktion zeigt.

Sind andere Personen (z.B. Vater, Mutter, Oma, Opa oder Lehrer) am Entstehen der Problemsituation beteiligt, werden all diese Personen mental mit Ressourcen versorgt.

Dadurch, dass eine „reparierte“
Vergangenheit vorstellungsmäßig etabliert
wird, bekommt das Gehirn
Wahlmöglichkeiten.

Das Unbewusste weiß nichts von einer reparierten Vergangenheit, da es jede Vorstellungen als Realität akzeptiert und darauf mit den entsprechenden Gefühlen reagiert. Das Gehirn entscheidet sich für die nützlichste Auslösesituation.

Veränderung von Glaubenssätzen

Eine sehr gute Methode um GS zu verändern ist das Re-Imprint.

**Erfolgreich ist aber auch das
Arbeiten mit Submodalitäten.**

Elegant ist die Unterstützung des Patienten durch die **Sleight of Mouth** Patterns.

**Mit diesen Sprachmustern werden
festgefahrene Ansichten, Meinungen
und Glaubenssätze unserer
Gesprächspartner aufgeweicht.**

Im Prinzip geht es darum, in einem festgefahrenen Denksystem die Möglichkeit zu neuen Denkweisen und Perspektiven zu eröffnen.

Wie die Sleight of Mouth Pattern
anzuwenden sind soll hier am Beispiel des
festgefahrenen Glaubenssatzes

„Krebs bedeutet Tod“

dargestellt werden.

Beispiele:

1. Chunking up :

„Heißt das für Sie, dass eine veränderte Zelle in der Lage ist, den ganzen Körper zu zerstören?“

2. Chunking down :

„Wie macht es der Krebs, den ganzen Körper zu zerstören?“

3. Das Verhalten neu definieren:

„Es ist doch eher die Angst, die depressionsfördernd wirkt und dadurch das Immunsystems beeinträchtigt.“

4. Absicht klären:

„Mir ist klar, dass Sie sich nicht auf trügerische Hoffnungen einlassen wollen. Andererseits versperrt diese Einstellung die Suche nach möglichen Alternativen. Heißt das, dass ich Ihnen keine Alternativen anbieten darf?“

5. Modell der Welt:

„Heißt das, dass jeder so denkt? Soweit ich von Ärzten erfahren habe, haben etwa die Hälfte aller Tumorpatienten eine gute Chance, die Krankheit zu überleben?“

6. Gegenbeispiel:

„Haben Sie schon einmal was über Menschen erfahren, die diese Krankheit überlebt haben?“

7. Veränderungen der Kriterienhierarchie

„Meinen Sie nicht auch, dass es jetzt darauf ankommt, Möglichkeiten zu suchen, die Krankheit zu überleben, oder sich Informationen darüber einzuholen, wie andere es geschafft haben, wieder gesund zu werden.“

8. Änderung des Bezugsrahmens:

„Ich bin davon überzeugt, dass, wenn alle Menschen so denken würden, es bis heute noch keine Behandlungsmethoden gegen Krebs geben würde.“

9. Veränderung des Zieles:

„Meine Philosophie ist anders. Ich denke darüber nach, wie man ein Sinn erfülltes Leben führen kann, und ich strebe an, den Augenblick zu genießen.

Der Weg ist das Ziel!“

10. Anwendung eines Glaubenssatzes auf sich selber:

„Diese Meinung ist in sich selbst wie eine Krebserkrankung. Angenommen diese Meinung würde es nicht geben. Wie wäre es dann?“

11. Analogie:

„Krebs bedeutet Tod und die Welt ist eine Scheibe.“

12. Einsetzen des GS` s in einen Meta – Rahmen:

„Diese Meinung haben Sie nur, weil Sie noch nicht alles über diese Erkrankung wissen.“

13. Realitätsstrategie überprüfen:

„Woher genau wissen Sie, dass Ihre Meinung richtig ist? Was könnte Sie davon überzeugen, dass Sie Ihre Meinung ändern?“

14. Metapher (analoge Geschichte mit Lösung einsetzen)

„Thema: Ich habe oft von Leuten gehört, die in schwierigen Situationen waren, aber alle haben eine Lösung gefunden.“

Eine therapeutische Geschichte
konstruieren und dem Patienten anbieten.