



AKADEMIE FÜR  
NEW LIFE PERFORMANCE  
COACHING UNTERRICHT TRAINING KREATIVITÄT

# Körperliche Probleme/ Gesundheit

# KÖRPERLICHE PROBLEME/GESUNDHEIT

## Die Entwicklungsgeschichte der Medizin- und Gesundheitswissenschaften

### a) Aberglaube/Mystik

In vielen alten Kulturen war die menschliche Erfahrung so strukturiert, dass Krankheiten und viele Lebensaktivitäten von Kräften außerhalb der menschlichen Kontrolle bestimmt wurden. Diese Kräfte waren die Götter, Geister, die Planeten oder andere Wesenheiten, deren Wirken entweder launisch war oder wohlgesonnen.

### b) Naturwissenschaften

Im Gegensatz dazu gründen sich westliche Wissenschaftsmodelle auf sinnlicher Erfahrung. Beobachtungen und/oder Experimente werden durchgeführt, um zu entscheiden, ob Strukturmuster – die messbar oder quantifizierbar sein sollen – erkennbar werden. Dem Wissenschaftsmodell liegt die Einstellung zugrunde, dass jeder Teil unserer Erfahrung verstanden werden und eventuell kontrolliert werden kann, wenn wir bereit sind, die Prozesse zu studieren, die diese Erfahrung bedingen.

Brotsschimmel war für uns einst ein Zeichen für die Wertlosigkeit dieses Nahrungsmittels. Inzwischen haben wir gelernt, den Schimmelprozess selbst zu benutzen, um aus ihm Penicillin zu gewinnen – eine der brillantesten und nützlichsten medizinischen Entdeckungen der Geschichte.

Phänomene, die irgendwann als lästig, als Hindernis oder als eine Gefahr angesehen wurden, wurden untersucht und hinreichend verstanden, um sie auf wohlthuende Weise benutzen zu können. Die von diesen Wissenschaften benutzten Modelle von Systemen sind Darstellungen regelmäßiger Interaktionen, die unabhängig vom menschlichen Beobachter stattfinden. (Dazu kann man folgende Überlegung anstellen: Wenn im Wald ein morscher Baum umfällt und kein Mensch da ist, der das hören kann. Erzeugt der Baum dann ein krachendes Geräusch? Antwort: „Nein, nur Schallwellen!“) Eine andere Beschreibung ihrer wichtigsten Muster oder Gesetze ist dadurch gekennzeichnet, dass der Kontext (die Begleitumstände) möglichst weitgehend ausgeschlossen werden.

Mit anderen Worten: Aussagen über die Hitze, das Volumen, die Dichte eines Gases in einem begrenzten Raum müssen Bestand haben unabhängig von der Tageszeit, unabhängig davon, ob es sich unter Wasser oder im Raum befindet, ob es erwünscht ist oder nicht.

Diese deskriptiven, statistischen Modelle, die sich der Methoden der Statistik oder des Messens und der Beobachtung bedienen, sind mehr darauf aus, die entstehenden Muster zu beschreiben, als die Entstehungsgesetze zu finden, durch deren Interaktion das Muster (Krankheit) schließlich entstanden ist. Denn die grundlegenden Regeln, aufgrund derer wir in der Welt agieren, und die Regeln, denen gemäß die Welt selbst agiert, kommen nicht im Inhalt unserer Erfahrungen zum Ausdruck und sind damit nicht beobacht- oder messbar. Dieses Muster wird besonders am Modell der modernen Medizin deutlich. Dieses Modell postuliert, dass Unregelmäßigkeiten im menschlichen Organismus wie Tumore, Infektionen, Erkrankungen und andere pathologische Zustände hauptsächlich durch Umweltvariablen (wie Bazillen, Viren, Smog, Hitze, Kälte, ultraviolettes Licht usw.) verursacht werden. Deshalb werden externe Heilbehandlungen verabreicht, um die Gesundheit des Körpers wiederherzustellen, anstatt Methoden anzuwenden, durch die das biologische System durch den Kranken selbst verändert, geregelt oder angepasst werden kann, um den pathologischen Zustand zu beseitigen.

Die zur Auswahl stehenden Heilungsmethoden reduzieren sich – einfach ausgedrückt – darauf, dem biologischen System etwas zuzuführen oder etwas von ihm abzuziehen – man denke an Chemotherapie, Strahlentherapie, Chirurgie oder eine Kombination dieser Therapieformen. In diesem Modell geht man sogar davon aus, dass Verhaltensstörungen wie die Schizophrenie Ursachen haben, die nicht im Verhalten des Menschen selbst zu suchen sind und die deshalb auch äußerlich behandelt werden müssen.

### **c) Alternative Modelle**

Andererseits begeben sich immer mehr Menschen auf die Suche nach alternativen Heilungsmethoden. Sie holen sich z.B. Kräuter und andere Heilung versprechende Mittel bei sogenannten „Kräuterhexen“ und Heilpraktikern oder in Akupunktur, Homöopathie oder Schüßler Salze u.v.m. Rein formal gesehen, sind das aber keine wirklichen Alternativen. Es ist nur ein anderer Inhalt. Denn auch bei diesen Maßnahmen wird formal gesehen die Kontrolle nach außen, in das Heilkraut gelegt. Genauso wie früher in den alten Kulturen die Kontrolle der eigenen Gesundheit und Krankheit in Kräften wie Göttern, Geistern oder anderen Wesenheiten gesehen wurde, so legt man auch heute den Ort der Verhaltenskontrolle „nach außen“, in den Arzt, in die Medikamente der Pharmabetriebe oder eben in ein Heilkraut der Heilpraktiker. Die man dann mit Geld wohlgesonnen zu stimmen versucht. Der Vorteil von Naturheilmitteln gegenüber den synthetischen Wirkstoffen liegt sicherlich darin, dass viele Naturheilmittel bei richtiger Anwendung weniger schädigende Nebeneffekte haben. Dabei wäre es aber ganz leicht, so etwas wie eine Allergie zum Beispiel in zwanzig Minuten zu verlernen ohne irgendein Kräutchen oder Medikament. Eine Allergie ist nichts anderes als eine Art Phobie des Immunsystems. Das heißt, das Immunsystem hat gelernt, auf ganz harmlose Dinge, wie Pollen, Katzenhaare oder kalte Luft zum Beispiel, allergisch zu reagieren. Weil es diese Dinge in einem Stresszustand als gefährlich markiert hat. Man braucht dabei gar nichts zu heilen, weil es nichts zu heilen gibt, sondern dem Immunsystem nur eine andere Reaktionsweise beizubringen.

Dass Krankwerden und Gesundwerden ein aktiver Prozess im Menschen ist, kann man z.B. daran sehen, dass früher ganze Eingeborenenstämme von Krankheiten dahingerafft wurden, welche ihre Entdecker aus Europa mitgebracht haben. Durch ihre isolierte Lebensweise konnten sie nicht rechtzeitig lernen, mit diesen Umwelteinflüssen zurechtzukommen.

Genauso werden Phänomene wie der „Placebo-Effekt“ – der im Rahmen der klinischen Arzneimittelforschung von statistisch nachweisbarer Bedeutung ist – in der Regel ignoriert, weil sie im Rahmen des gängigen medizinischen Modells nicht adäquat erklärt werden können. Wenn ein Patient auf ein Placebo, d.h. auf eine „falsche“ Tablette oder Injektion aus chemischen inaktiven Bestandteilen mit der Genesung von einer Krankheit reagiert, dann wird er als kurioser Fall betrachtet, der sich von der falschen Medizin hat narren lassen. Solche Fälle werden in der Regel zu den Akten gelegt und vergessen, anstatt ernst genommen zu werden, weil sie auf ein alternatives Medizinmodell hinweisen. Könnte man das Verhalten derjenigen, die auf Placebos ansprechen, in ein Modell bringen, dann könnten deren Selbstheilungsstrategien auch anderen vermittelt werden. Die Möglichkeit der Genesung würde dann nicht von der Einnahme synthetischer Wirkstoffe mit ihren oft unerwünschten Nebenwirkungen abhängen.

Im gängigen Medizinmodell legt der Patient die Instanz der Verhaltenskontrolle in den Arzt; dieser wiederum legt sie in das Modell. Der Placebo-Effekt verweist aber darauf, dass „krank werden“ und „gesund werden“ in der Tat Verhaltensweisen sind und dass der Ort der Verhaltenskontrolle im Individuum liegt, dass Krankheit und Gesundheit zu einer Entscheidungsvariable für das Individuum werden können.

## d) Relativistisches Modell

Der signifikanteste Unterschied liegt darin, dass dieses Modell die Einbeziehung des Wahrnehmungsstandortes des Beobachters erfordert. Die Bezeichnung „relativistisch“ besagt schon, dass diese Modelle explizit die Darstellung der Wahrnehmungsposition des Beobachters bei der Beschreibung bestimmter Raum/Zeit-Interaktionen verlangt.

Einstein weist darauf hin, dass die grundlegenden Ursachen oder Wirkmechanismen nicht in der menschlichen Erfahrung zum Ausdruck kommen. Denn die menschliche Erfahrung ist eine konstruierte Wirklichkeit und hat dadurch eine andere Dimension als die Ebene der realen äußeren Wirklichkeit. Diese Erkenntnis sollte auch in den medizinischen Wissenschaften einbezogen werden.

## e) Die Erweiterung des modernen Wissenschaftsmodells

New Life Performance ist eine natürliche Fortführung dieser Wissenschaftsmodelle (Modellentwicklungsprozesse) – ein neues Modell. Man muss sich klarmachen, dass die eben beschriebenen Modelle nicht einfach irgendwo „da draußen“ – außerhalb von uns – existieren. Sie existieren in unserem inneren Erleben. New Life Performance erweitert den Spielraum des modernen Wissenschaftsmodells, indem es den Ort der Verhaltenskontrolle in das Individuum hineinverlegt. Einsteins Relativitätstheorie stellt eine Erweiterung vorhergehender Wissenschaftsmodelle dar, weil in seiner Theorie die Verhaltenskontrolle eine Funktion des Verhältnisses der Geschwindigkeit eines Systems und der Lichtgeschwindigkeit ist. Diese beiden Größen liegen aber immer noch außerhalb des Beobachters. New Life Performance geht noch einen Schritt weiter und untersucht die Beziehung zwischen unseren Erfahrungen von der Außenwelt (reale äußere Phänomene) und unsere inneren Repräsentationen dieser Erfahrungen.

Für uns in der Akademie ist Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit; Gesundheit entsteht aus dem harmonischen Gleichgewicht der Lebensvorgänge, aus dem Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung, Leistung und Erholung, Bewegung und Ruhe. Dieses Gleichgewicht zu gewährleisten, kann nur eine ganz persönliche Aufgabe sein.

Das System Körper ist ein Teil des umfassenderen Geist-Körper-Systems. In dieser systemischen, ganzheitlichen Betrachtungsweise sind Krankheiten Systemeigenschaften, die ein Ungleichgewicht der Wechselwirkungen zwischen den Strukturelementen in Bezug auf die Gesetze des Gesamtsystems darstellen. Das Geist-Körper-System beinhaltet sogenannte Systemgesetze (Ursachen), die spezifische Krankheiten (Wirkung) verursachen, und zwar dann, wenn die Systemelemente in ihren Wechselwirkungen die Systemgesetze nicht erfüllen. „Krank werden“ und „gesund werden“ sind beides Ausgleichsbewegungen in dieser Betrachtungsweise, die ein Gleichgewicht ansteuern, das nie ganz erreicht wird.

Somit ist Gesundheit nicht das Gegenteil von Krankheit, sondern das intakte Spiel der Wechselwirkungen des Gesamtsystems, das einen nie völlig erreichbaren Ruhezustand (völligen Ausgleich) ansteuert. Gesundheit ist kein durch Tabellenwerte und Normen angenommener, stabiler und statischer Fixzustand, den wir durch Untersuchungen, Beobachtungen und Messungen gerne bestätigt hätten. Das heißt, die gleichen Messergebnisse und Werte bei einem bedeuten nicht automatisch auch für einen anderen, dass er krank oder gesund ist. So senkt das System bei einem Virenbefall den Vitamin C-Gehalt auf ein für die Schulmedizin ungesundes Niveau ab, um den Viren keine günstigen Bedingungen zu bieten.

## **Erweitertes modernes Wissenschaftsmodell am Beispiel Allergie**

### **Was ist eine Allergie? (Formursache)**

Bevor man sich damit beschäftigen kann, wie eine Allergie aufgelöst werden kann, ist es wichtig, die Frage zu beantworten: „Was ist eine Allergie eigentlich?“

Die Antwort, die Sie jetzt auf diese Frage finden, entspricht Ihrem Verständnis einer Allergie.

**Definition:** Eine Allergie ist eine unangemessene Immunreaktion.

### **Woran erkennt man eine Allergie? (Evidenz)**

Was lässt einen wissen, dass es sich um eine Allergie handelt, oder anders gesagt, welche Kriterien sind ein Hinweis darauf, dass der Prozess eine Allergie ist?

### **Unterschied zwischen Symptom (Wirkung) und Ursache**

### **Was sind die Ursachen einer Allergie? (Wirkursache)**

Wenn wir nun wissen, was eine Allergie ist, und somit die unerwünschte Wirkung beschrieben haben, können wir uns der nächsten Frage widmen: Was verursacht eine Allergie, also was ist die Ursache oder was sind die Ursachen einer Allergie?

Und die Beantwortung dieser Frage liefert uns ein Verständnis, auf dessen Grundlage Maßnahmen ergriffen werden, die Ursachen zu beseitigen.

### **Was hält eine Allergie aufrecht? (Stoffursache)**

Unabhängig davon, was die allergische Reaktion ausgelöst hat, was erhält die Reaktion aufrecht?

### **Welche Konsequenzen hat die allergische Reaktion? (Zweckursache)**

### **Maßnahmen zur Beseitigung der angenommenen Ursachen**

Je nachdem zu welchen Antworten wir mit dieser Frage kommen, werden wir unterschiedliche Maßnahmen zur Beseitigung oder Beeinflussung der angenommenen Ursachen zum Einsatz bringen. Wir manipulieren das Immunsystem, damit es anders reagiert.

Das heißt, wir beeinflussen die Arbeitsweise des Immunsystems bei der Erfüllung seiner Aufgabe.

### **Die wichtigste Frage nach Einstein ist:**

„Ist das Universum ein freundlicher Ort, oder ist es ein feindlicher Ort? Wenn wir zu der Antwort kommen, dass es ein feindlicher Ort ist, werden wir Waffen und Kriegsgerät schaffen, um uns zu schützen, wenn wir aber zu der Antwort kommen, dass es ein freundlicher Ort ist, dann ...“

## **Unterschiedliche Maßnahmen bei unterschiedlichen Ursachenannahmen.**

Wenn wir jetzt annehmen, dass das Auftreten der Pollen und die Immunaktivität ein Problem sind, so werden wir versuchen, den Kontakt mit den Pollen zu verhindern, und/oder versuchen, die Aktivität des Immunsystems zu manipulieren. Das heißt, wir werden Maßnahmen ergreifen, den Kontakt zum Auslöser zu verhindern. So werden zum Beispiel mit großem finanziellem Aufwand Pollenwarnsysteme geschaffen und bei einem Pollenalarm können wir dann die äußeren Einflüsse vermeiden, indem wir uns in unseren Häusern verstecken.

Oder aber wir versuchen, das Immunsystem in seiner Aktivität zu manipulieren, um so eine Linderung zu erreichen. In beiden Fällen aber akzeptieren wir eine Einschränkung in unserer Lebensqualität. Einerseits können wir nicht raus in die Natur, so wie wir es gerne wollten, oder wir riskieren, unsere Gesundheit durch Medikamente mit schädigenden Nebenwirkungen zu gefährden.

## **Dem Immunsystem eine andere Reaktionsweise beibringen.**

Wenn wir aber eine Allergie so verstehen, dass das Immunsystem nur einen Fehler gemacht hat, bei dem Versuch zu lernen, was gefährlich und ungefährlich ist, und deshalb beseitigt werden soll oder ignoriert werden kann, brauchen wir die Allergie nicht mehr länger mit irgendeinem Medikament zu bekämpfen oder zu unterdrücken, sondern können dem Immunsystem eine andere Reaktionsweise beibringen. So betrachtet können wir eine Allergie als ein erlerntes Reiz-Reaktions-muster ansehen, was bedeutet, dass wir auf Ebene null gelernt haben.

Lernen null heißt es deshalb, weil dieses Lernen keiner Korrektur unterliegt. So ähnlich, wie wenn man einmal die Erfahrung eines bestimmten Objektes, z.B. eines Baumes, gemacht hat und dabei das dazugehörige Wort Baum hört, so lernt man dessen Bedeutung und es wird so für immer diese Bedeutung haben.

Um jetzt eine Veränderung auf Lernebene null zu bewerkstelligen, muss das System erneut in eine Situation kommen, in der es eine neue Reaktion auf den gleichen Reiz erlernt.

## **Erklärung des Immunsystems:**

### **Was ist das Immunsystem?**

Widmen wir uns jetzt der Frage: Was ist das Immunsystem und wie funktioniert es?

Eine mögliche einfache Antwort darauf könnte lauten: Es ist etwas, das entscheidet, was auf der körperlichen Ebene die Identität ist, also was ich bin und was ich nicht bin. Und wir können uns dieses Immunsystem einfach als eine Anzahl von Teilen mit unterschiedlichen Aufgaben vorstellen, um die eigene körperliche Identität zu bewahren.

## **Erklärung des Unterschiedes zwischen starkem und flexiblem Immunsystem.**

Meist hört man, dass wir unser Immunsystem durch irgendwelche Mittel stärken sollten.

Fast alle Allergien sind aber die Folge eines starken Immunsystems. Auch viele andere Probleme mit dem Im-

munsystem basieren darauf, dass das Immunsystem durch eine starke Reaktion den Körper in große Gefahr bringt und sogar töten kann, wie bei AIDS zum Beispiel.

Das Immunsystem sollte auf die komplexen Situationen, mit denen es zurechtkommen muss, flexibel und angemessen reagieren. Bei AIDS müsste es lernen, zuerst die infizierten Markierungszellen zu beseitigen, und danach umlernen, dieselben Zellen, die nicht mehr infiziert sind, als ungefährlich zu behandeln.

## Unterschiedliche Klassifikationsmodelle:

### a) Herkömmliche Unterscheidungen von Symptomen, im Bezug auf Immunsystemprobleme

1. Allergien
  2. AIDS
  3. Diabetes
- usw.

### b) New Life Performance und seine logisch-formale Unterscheidung von Symptomen und deren Ursachenkomplexen, in Bezug auf Immunsystemprobleme

1. Probleme, welche die Folge davon sind, dass das Immunsystem gefährliche Substanzen nicht beseitigt:  
**z.B. Krebs, Viruserkrankungen, Bakterielle Infektionen usw.**
2. Probleme, welche die Folge davon sind, dass das Immunsystem ungefährliche Substanzen angreift:  
**z.B. die unterschiedlichen Formen von Allergien.**
3. Probleme, welche die Folge davon sind, dass das Immunsystem eigene zum Geist- Körper- System gehörende Teile angreift. Dabei unterscheiden wir Probleme, bei denen das Immunsystem:
  - den eigenen Körper angreift (**Diabetes, Arthritis usw.**)
  - das eigene Nervensystem angreift (**Multiple Sklerose usw.**)
  - sich selbst in Probleme bringt (**AIDS, Leukämie usw.**)

### Krankheiten transformieren

In diesem Sinn machen Sie sich auf dem Weg vom Behandelten zum Handelnden in Bezug auf Ihre eigene Gesundheit. Auf diesem Weg entwickeln Sie eine neue Verantwortlichkeit und ein neues Selbstbewusstsein. Ihre erste Frage kann sein: „Wie unterstütze ich meine Gesundheit?“ Dann erarbeiten wir gemeinsam ein Programm; zwei verschiedene Fähigkeiten kommen dabei zusammen: Auf der einen Seite das Wissen des speziell ausgebildeten New Life Performance-Beraters und auf der anderen Seite Sie als Fragende oder Fragender mit Ihrer Lebenserfahrung und mit Ihren Wahrnehmungsmöglichkeiten. Gesundheit ist das gemeinsame Werkstück, an dem gearbeitet wird. Ihre Abhängigkeit und Passivität als Behandelte oder Behandelter verändert sich in Vertrauen und in Bereitschaft zum Miteinander. Gesundheit ist eine gemeinsame Aufgabe. Dabei stehen Bewahrung und Verbesserung gleichberechtigt neben der Wiederherstellung.

Nützen Sie fachliche Hilfe, um Krankheiten zu transformieren, indem Sie sich beibringen lassen, wie Sie Ihre eigenen emotionalen und geistigen Ressourcen aktivieren können, die wiederum erheblich zur körperlichen Heilung beitragen.

Wie zum Beispiel:

- **Psychosomatische Beschwerden** transformieren in: psychosomatische Assoziationen nutzen lernen.
- **Allergien aller Art** transformieren in: angemessene Immunreaktionen.
- **Migräne** transformieren in: ausgeglichene Informationsaufnahme.
- **Schmerzvolle Entbindung** transformieren in: entspannte, effektive Presswehen zulassen und Selbsthypnose.
- **Zwänge aller Art** transformieren in: neutrale Reaktionen und Entscheidungsfreiheit.
- **Kurz- oder Weitsichtigkeit** transformieren in: wertschätzende Fremd- und Selbstwahrnehmung.
- **Schlafprobleme** transformieren in: verhandeln zwischen Persönlichkeitsteilen oder angemessener Ausgleich zwischen Leistung und Erholung und Bewegung und Ruhe.
- **Gewichtsprobleme** transformieren in: harmonisches Gleichgewicht der Lebensvorgänge und/oder Eltern und lebensbejahende Haltung entwickeln.

u.v.m.

## **Berater/Coach Wolfgang Neumeister**

**Einzelberatung Beratungseinheit: € 50,-**

Gründer der Akademie für NEW LIFE PERFORMANCE, Certified NLP-Berater, -Trainer und -Coach. Der Visionär studiert und erforscht seit 1988 die Struktur der subjektiven menschlichen Realität. Neben seiner Praxis als Lebens- und Sozialberater arbeitet er seit 1999 als Management-Trainer und Management-Coach für zahlreiche österreichische Unternehmen.

### **Erweiterte Tätigkeiten als NLP-Berater und -Trainer**

- Systemische Familiendynamik nach Bert Hellinger sowie
- deren Übertrag auf Unternehmen und Organisationen





AKADEMIE FÜR  
**NEW LIFE PERFORMANCE**  
COACHING UNTERRICHT TRAINING KREATIVITÄT

A-8091 Jagerberg, Pöllau 36, Telefon: +43 (0)664 / 213 08 58,  
Fax: +43 (0)3184 / 8194, E-Mail: [office@cnlp.at](mailto:office@cnlp.at)