

# NLP – Heuschnupfen in einer Stunde heilen

«Die meisten Allergien können in nur einer Stunde geheilt werden», so der NLP-Experte Jürg Wilhelm. Einschränkende Glaubenssätze und unbewusste Blockierungen machen uns krank. Durch kraftvolle Bilder aus unserer eigenen Erinnerung und dem Verständnis für den «Sinn der Krankheit» kann unser Immunsystem umlernen. Die Krankheit wird überflüssig.



Von Elke Maria Müller

Mit einem Blumenstrauss von meinem Mann fing alles an», erzählt die 35jährige Cornelia Rüegg. «Ich bekam einen heftigen Niesanfall. Bald darauf bemerkte ich, dass mein Körper auch auf die blühende Natur draussen heftig reagierte. Meine Augen tränten ständig, dazu kam ein Sandgefühl. Von Februar bis Ende Juni konnte ich nicht mehr spazieren gehen, und die

Fotos: Prisma, Kurt Meier

Fenster mussten geschlossen bleiben. Erst realisierte ich gar nicht, dass ich eine Pollenallergie entwickelt hatte.» Acht Jahre lebte Cornelia Rüegg mit ihrem Heuschnupfen, bis sie 1999 in eine halbstündige Behandlung bei Jürg Wilhelm kam. Seitdem ist sie beschwerdefrei.

«4,8 Millionen Schweizer leiden unter irgendeiner Form von Allergie», weiss Jürg Wilhelm (44) aus Erfahrung. Über 20 Jahre hat der smarte Unternehmensberater als Krankenkassen-



Jürg Wilhelm: Seine Methode der Allergiebehandlung mit NLP ist eine Weiterentwicklung des von Dr. med. Aaron Levi entwickelten «schnellen Allergie-Prozesses». Der Immunologe stellte 1988 in Chicago die auf NLP beruhende Methode vor und gewann damit den «World Health Association Award».



Allergiker fühlen sich oft mangelnd geborgen und können sich zu wenig abgrenzen.

**Was ist NLP?**

Das Neuro-Linguistische-Programmieren (NLP) wurde in den 70er Jahren vom amerikanischen Mathematiker und Psychotherapeuten Richard Bandler und dem Linguistiker John Grinder begründet. Die Wurzeln der Methode finden sich in der Psychotherapie. Sie wird heute nicht nur in der Kurzzeit-Psychotherapie, sondern auch in der Behandlung von Allergien und Angstzuständen mit Erfolg angewendet. NLP basiert auf dem Erkennen und Verändern von Denk- und Sprachmustern. Einschränkungende «Glaubenssätze» und innere Boykottprogramme behindern die Anpassungs- und Veränderungsfähigkeit, die dem Menschen innewohnt. Mittels NLP können diese einengenden Denkprogramme erkannt, aufgelöst und durch Erfolgsstrategien ersetzt werden.

«**Neuro**» steht für die Annahme, dass bestimmte Verhaltens- und auch Krankheitsmuster einen direkten Bezug zum Nervensystem haben.

«**Linguistisch**» bezieht sich auf Muster, die sich in der Sprache ausdrücken und durch die Sprache beeinflusst werden. Linguistik heisst Sprachwissenschaft.

«**Programmieren**» bedeutet, sich von inneren Prozessen zu befreien, die automatisch ablaufen und Probleme erzeugen. Der Therapeut hilft, andere Strategien zu entwickeln und sich neu zu «programmieren».

**Bücher zum Thema**

- «Der Zauberlehrling – das NLP-Lern- und Übungsbuch» von Alexa Mohl (Verlag Junfermann, 41 Franken).
- «NLP-Modelle. Fluff & Facts» von Martina Schmidt-Tanger (VAK, 31 Franken).

und Sozialversicherungs-Experte gewirkt. Dabei kam er oft ins Grübeln über die steigenden Gesundheitskosten.

Auch einer seiner Söhne litt an Heuschnupfen mit schlimmen Symptomen. Schon vorher bekamen seine Kinder zweimal im Jahr eine Mittelohrentzündung, und ein Bub litt unter Pseudokrapp. «Der Arzt verschrieb jahrelang Antibiotika, was nichts half!» Wilhelms suchten dann einen Homöopathen auf: Die Kinder wurden gesund. Dermassen überzeugt, fing Jürg Wilhelm selber an, sich mit ganzheitlichen Therapien zu beschäftigen, studierte Homöopathie und bildete sich zum NLP-Master aus (siehe Box: Was ist NLP?).



**A. Vogel**



**Petadolor®**

**Kapseln bei krampfartigen Schmerzen**  
**Pflanzliches Heilmittel**

- zur vorbeugenden Behandlung von Migräne (auf Anraten Ihres Arztes oder Apothekers)
- bei krampfartigen Schmerzen (z.B. Spannungs-Kopfschmerz)

Verlangen Sie die informative Broschüre. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

# Gewitter im Kopf?



[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

# Gesundheit & Wellness



Cornelia Rüegg: Eine halbe Stunde reichte, um sie zu heilen.

«Warum eignen sich Menschen eine Pollenallergie an?» fragte sich Jürg Wilhelm und meinte damit nicht die medizinisch-wissenschaftliche Erklärung. «Die Pollen sind ja völlig gefahrlos und nur dazu da, die Fortpflanzung sicherzustellen.» Seine Erfahrung: Jede Krankheit hat eine Ökologie, die man verstehen muss. «Warum hat Frau X Heuschnupfen? Er muss ihr ja irgendwie nützen: Sie muss dann samstags keine ungeliebten Veloausflüge mit der Familie mehr machen, wird von den Kindern geschont und hat mehr Zeit für sich! Wenn sie sich diese Freiräume selber schafft, kann auch die Krankheit verschwinden.»

## Das Immunsystem übertreibt seine Schutzfunktion

«Erinnerungen sind bei den meisten Menschen chronologisch abrufbar, gekoppelt an Vorher und Nachher. Wenn nun eine Person mit 25 Jahren Heuschnupfen bekommt, muss ich mich doch fragen, warum das Immunsystem nun plötzlich nicht mehr funktioniert, wo es doch vorher prima gearbeitet hat.» Hier hakt der NLP-Master nach: Ist jemand umgezogen? Ging eine Freundschaft in Brüche? Hatte jemand eine

schwere Infektionskrankheit, also schweren physischen oder psychischen Stress?

Die Aufgabe des Immunsystems ist es, den Menschen zu schützen. Bei Allergien tut das Immunsystem zuviel des Guten. Es reagiert auf harmlose äussere Substanzen so, wie wenn bedrohliche Erreger in Form von Viren oder Bakterien zu bekämpfen wären. In diesem Sinne steht das Immunsystem als Metapher für Schutz und Geborgenheit, eine Grundproblematik der meisten Menschen. So fühlen sich Allergiker denn auch oft mangelnd geborgen und sicher und können sich zuwenig abgrenzen.

## Selber Regie führen

Auch bei der Heuschnupfenpatientin Cornelia Rüegg war es so: Bevor der Heuschnupfen auftrat, erlitt sie einen Zwerchfellbruch, hatte einen stressigen Job und stand mitten in ihren kräftezehrenden Hochzeitsvorbereitungen. In der Behandlung bei Jürg Wilhelm durfte sie sich nun entspannt zurücklehnen und sollte wie in einem Heimkino in Gedanken nochmals ihren Lebensfilm betrachten. Wie war ihr Lebensgefühl vor der Krankheit? Diese Erinnerungen sollte sie mit allen Sinnen erleben – sehen,

hören, spüren, riechen und schmecken und sich in ihrem optimalen Zustand erleben. Als Regisseurin durfte sie sich selbst Regieanweisungen geben: Lächeln, gerade stehen, entspannter Gesichtsausdruck, strahlende Augen...

Dieser ressourcenreiche Zustand, erklärt Jürg Wilhelm, wird anschliessend durch eine einfache Berührung des Therapeuten, zum Beispiel an den Schultern, in der Gegenwart geankert. So wird die Kraft, auf der Reise über die virtuelle Zeitlinie von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft, gehalten wie das Boot vom Anker. Gedanklich wird der Film also wieder in die Gegenwart gespult: Die Heuschnupfenpatientin geht in ihrer Phantasie noch einmal durch ein blühendes Feld, streichelt den Hund und wischt Staub. Kann sie sich das alles problemlos vorstellen und sieht sich selbst beschwerdefrei, darf sie sich ihren Lebensfilm auch noch aus der Zukunftsperspektive anschauen: Auch in fünf Jahren wird sie voller Freude an den Blumensträussen ihres Mannes riechen.

## Rheuma-Klinik setzt auf NLP

Auch Alexander Heussermann, Geschäftsführer einer Rehabilitationsklinik für Rheumapatienten, wurde bei Jürg Wilhelm in nur zwanzig Minuten seinen sehr starken Heuschnupfen los, der ihn über zehn Jahre geplagt hatte: «Von April bis August konnte ich nicht mehr vor die Türe gehen. Natürlich habe ich alles versucht: von der schulmedizinischen Behandlung bis zur Bioresonanz-Therapie. Nichts hat genützt.» Nach der Sitzung bei Jürg Wilhelm hingegen («Es war eine rein mentale Arbeit») war der Heuschnupfen absolut weg und ist es bis jetzt geblieben.

Heute arbeitet der ehemalige Patient – nach einer Ausbil-

dung bei Jürg Wilhelm – selber als Therapeut und behandelt mit der NLP-Kurzzeittherapie erfolgreich Schuppenflechten, Angstzustände, Polyarthritiden, Rheuma und auch Depressionen. Mittlerweile wurde auch ein grosser Teil der 108 Mitarbeiter der Klinik bei Frankfurt entsprechend geschult; mit erstaunlichen Resultaten. Die Rheumaklinik wird mit ihrem neuen Therapie-Modell bald an die Öffentlichkeit treten! ■

## Allergie-Seminar

In den westlichen Ländern leiden bis zu 60 Prozent der Bevölkerung an Allergien. Viele der verfügbaren Behandlungsmethoden sind in der Regel wenig wirksam, oft unterdrückend oder rein symptomatisch. Das Neuro-Linguistische Programmieren stellt eine Methode bereit, verschiedenste Formen von Allergien schnell, nachhaltig und ohne negative Nebenwirkungen zu heilen.

Das Seminar richtet sich an alle (auch zukünftige Therapeut/-innen), die offen sind und Lust haben, ihr Repertoire zur Behandlung «immunologischer» Krankheiten zu erweitern. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Die Kernvoraussetzung ist die Fähigkeit, sich ganz auf das Gegenüber einzustellen.

**Termin:** 7. bis 9. September 2001 in Wienacht. Weitere Daten auf Anfrage.

**Kosten:** 690 Franken pro Person. Dazu kommt eine Hotelpauschale von ca. Fr. 40.– bis Fr. 65.– pro Tag. **Anmeldung:** Institute für eXcellence, Jürg Wilhelm, Telefon 071 - 870 07 11, Fax 071 - 870 07 12, E-Mail: wconsulting@bluewin.ch

## Therapeuten-Liste

In der Schweiz arbeiten zurzeit rund 20 von Jürg Wilhelm ausgebildete und geprüfte Therapeut/-innen mit der NLP-Kurzzeittherapie. Erfolgreich behandelt werden vor allem Allergien (Heuschnupfen, Lebensmittelallergien, Staub, Haustiere), Phobien sowie Neurodermitis.

Auskunft und Adressen: Telefon 052 - 213 25 62.