

Leser leiden - Richard rät

NLP ist gut. NAC ist besser. Aber normale Probleme, die allzumenschlichen Sorgen und Nöte, kommen in der täglichen Praxis einfach zu kurz. Nicht selten breitet die Scham ihr eigentlich unnötiges Schweigen über „banale“ Kummerisse, wie sie doch jeden von uns täglich plagen. Lange genug führte dieser Gram ein Schattendasein in der Grotte des gepeinigten Unterbewußtseins. Doch jetzt bietet «MultiMind - NLP aktuell» Ihnen einen exklusiven Service - Dr. Richard hilft durch seine einzigartigen R.I.P.-Interventionen (Resources for Intrapersonal Programming).

Theresa N.* (42, Hausfrau):

Ich wende mich mit einem ganz intimen Problem vertrauensvoll an Sie, lieber Dr. Richard. Ich bin seit zwanzig Jahren verheiratet, ich glaube sogar glücklich. Habe einen Rauhaardackel und drei Kinder - und natürlich noch weitere Probleme.

Seit letztem Monat kriege ich meinen Swish nicht mehr, oder wenn, dann völlig unkontrolliert und an den unmöglichsten Orten (ja, auch da!). Mein Mann meint auch, so kann das nicht weitergehen. Was können Sie mir nur raten?

Dr. Richard:

Nach zwanzig Jahren kann es schon mal passieren, daß der Swish nicht mehr so kommt wie in jungen Jahren. Jeden Tag das gleiche Gesicht des Ehegatten, wenn man aufwacht, jeden Tag die Kinder, der Hund und die nervtötenden Arbeiten im Haushalt, das kann schon müde machen, das stumpft ab.

Bringen Sie doch mehr Abwechslung in Ihr Leben. Versuchen Sie nicht, den Swish zu zwingen und lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Leben Sie ein buntes, interessantes und alle Sinne anregendes Leben!

Aber denken Sie daran: Was ist schon das Leben ohne Farbe, Musik, einen Tanz im warmen Sommerregen? Erkältungsfrei.

Harald N.* (42, Hausmann):

*) Dieser Name wurde von der Redaktion ge-N-dert. Die autistische Liste mit Photos und vollständiger Anschrift erhalten Sie gegen eine Schutzgebühr von 20 DM beim Verlag.

Mir ist so langweilig. Jedesmal, nachdem ich Ihre Zeitschrift durchgelesen habe, fühle ich mich so abgeschlaft und überflüssig.

Ich habe versucht, gegen diese Langeweile anzukämpfen - mit Bügeln, Staubsaugen, Abwaschen und Katze wickeln. Aber mir ist so langweilig.

Auch meine Freunde halten mich für langweilig. Sie meinen, sogar das Testbild im Fernsehen sei anregender als ich.

Mir ist so langweilig, mir fehlen die Worte.

Dr. Richard:

Da kann ich Ihnen helfen. Die Langeweile ist gar nicht so langweilig, wie ihr allgemein nachgesagt wird. Stellen Sie sich nur vor, wie viele verschiedene Arten von Langeweile es gibt.

Verödung, Monotonie, Eintönigkeit, Tristesse, Sterbenslangeweile, Fadheit und als Krönung die Vereinsamung.

Da ist doch für jeden was dabei. Jeden Tag ein neues spannendes Langeweile-Erlebnis. Puritaner hingegen schwören auf die patentierte R.I.P.-Langeweile, die wir regelmäßig mit unseren Seminaren erzeugen.

Schließlich ist die Langeweile eines der wenigen Gefühle, die das menschliche Dasein über eine bloße Farce erheben. Denn diese Empfindung ist es doch, was den Menschen vom Tier unterscheidet.

Abgesehen davon ist Ihnen gar nicht langweilig, sondern Sie sind schlichtweg müde vom vielen Lesen. Legen Sie sich hin, schlafen Sie sich aus und wachen Sie erst dann auf, wenn Sie sich nicht mehr langweilen. Der nächste, bitte.

Steve N.* (42, Student):

Ihre Kompetenz, Herr Doktor, ist ja stadtbekannt. Vielleicht können der Herr mir ja bei meinen Sorgen helfen.

Ich leite an meiner Universität den hiesigen Selbsthilfekurs, der für alle und jeden offen steht. Was man da alles erlebt, Sie würden es nicht glauben... Spinnenphobie; Platzangst; Klaustrophobie; Kleptomanie; Menschen, die meinten, keine Probleme zu haben - bis sie bei mir waren.

Leider leide ich selbst unter einer unüber-

windlichen Scheu, vor all die vielen Leute hinzutreten und ihnen was zu erzählen. All die gierigen Blicke, das hämische Grinsen und Desinteresse machen mich ganz fertig.

Ich habe es bereits mit der allseits beliebten Fast-Phobia-Cure versucht, doch das war eben nur ein Quick-Fix. Der Erfolg? Beeindruckend. Jetzt habe ich nämlich auch noch Angst vor dieser Methode. Und nun?

Dr. Richard:

Das nennen Sie ein Problem?! Was soll ich da erst sagen. Ich habe schon Angst, morgens in den Verlag zu kommen und Berge von Leserbriefen auf meinem Schreibtisch zu finden (täglich bis zu zwei) und davor, nicht zu wissen, was ich den Leuten so raten soll. Mein Ruf steht auf dem Spiel, bei jedem einzelnen. Völlig gehemmt starre ich dann auf meine verkrampften Finger, von denen der kalte Schweiß auf das Papier tropft und höre meinen Herzschlag im Raume widerhallen. Der Pausengong bringt mich an den Rand eines Herzinfarktes und ich habe noch nicht ein einziges Wort zustande gebracht. Das ist Angst...

Und Ihre Fast-Phobia-Cure, die kann man in solchen Fällen doch glatt vergessen. Die taugt nur für ausgesuchte Fälle.

Margarethe N.* (42, Lehrerin):

Ich habe in Ihrem tollen Buch „VAKOG - Das Vakuum in Ihnen“ über die Time-Line gelesen und sofort ausprobiert. Zu meiner Bestürzung stellte ich aber fest, daß die Repräsentation der Zeit-Linie in meinem präferierten Sinn-System geradewegs in eine Kiste führt. Die Kiste, Sie wissen schon... Und das in nur 60 Jahren!

Ist das so ähnlich wie mit den Handlinien? Man lebt ja auch maximal 100 Jahre, wenn die Lebenslinie unterbrochen ist...

Dr. Richard:

Oh, das ist mir neu. Sie sollten sich wirklich so langsam mal Sorgen machen um Ihre Zukunft - „Ihre Lebensprojektion“ wie wir Experten sagen. Denn das Verenden der Zeitlinie in einer Kiste (auch in der) ist doch höchst kontraproduktiv. Das muß ja schrecklich sein, jeden Morgen mit dem Gefühl aufzuwachen, daß der Abstand zum Ende schon wieder geschrumpft ist. Dagegen müssen wir etwas tun!

Wenn Ihnen die Kiste zu bedrohlich erscheint,

stehen in meinem neuen Buch „MultiLine - Zeitmanagement bis zum Ende“ viele Alternativen. Einige will ich Ihnen hier gerne nennen:

Lassen Sie doch Ihre Time-Line mal in die Hose gehen, im Sande verlaufen oder im Eimer enden. Sie werden merken: Das baut auf!

Ursula W. (42, Klatschkolumnistin):

Ich interessiere mich vornehmlich für die journalistisch-therapeutische Arbeit mit den Submodalitäten, um meine vielverachteten Artikel direkt ins Herz des Lesers zu steuern. Ich würde meine Sprache gerne farbiger, griffiger und wohlklingender gestalten. Im auditiven, visuellen und kinästhetischen Bereich ist mein Wortschatz umfassend genug.

Wenn ich aber beispielsweise meiner Leserschaft klarmachen möchte, wie mir eine dieser unsäglichen, blöden, hirnlosen, nervtötenden sog. „Hardrock“-CDs auf den Magen schlägt oder ein saftiges Meerschweinchenragout aromatisch in der Nase kitzelt, dann verläßt mich die Inspiration, und mein Gehirn ist wie ausgetrocknet.

Sie als erfahrener Praktiker können mir vielleicht einige wertvolle Anregungen zur olfaktorischen und gustatorischen Wahrnehmung geben.

Dr. Richard:

Nichts, was ich lieber täte. Diese Frage ist ganz nach meinem Geschmack. Am Beispiel einer handelsüblichen Fertigsuppe möchte ich Ihnen einige der ausdrucksvollsten Supp-Modalitäten demonstrieren. Stellen Sie sich also einen Teller dampfender wohlriechender Suppe vor. Verändern Sie Ihre Wahrnehmung probenhalber mal in folgende Richtungen:

Guten Appetit.

- Zubereitung auf **Herd** oder **Mikrowelle**;
- **Knorr** oder **Maggi**;
- Eher **thymianisch** oder **muskaten**;
- **Versalzen** oder **eutrophiert**;
- **Meißner** oder **Aldi-Kunststoff-Geschirr**;
- **Blechnapf** oder **10-Liter-Eimer**;
- **Verwässert** oder **aufgesuppt**;
- **Löffel: Steht in der Suppe** oder **fällt um**;
- **Seifig** oder **mit der Gabel zu essen**;
- **Essen Sie die Suppe** oder **ißt sie Sie**;
- Zur Verpackung: **hölzern** oder **pappig**;
- **Aufzutauen** oder **einzufrieren**.

Ihr Dr. Richard

