

Praktische Untersuchung zur Verhaltensänderung mittels autosuggestiver Sprachanwendung

Sedat İNCE*

Özet

Bu çalışma ototelkin dil kullanımı vasıtasıyla olumlama kullanarak davranış değişikliğini incelemektedir. 60 kişilik bir denek grubu üzerinde sigara alışkanlığına karşı bir deney uygulanmıştır. Bunun için Türkçe konuşan 30 kişi Türkçe bir olumlama, 30 Almanca konuşan kişi de Almanca olarak olumlama cümlesini telkin etmiştir. Deneyin amacı, salt dilsel yolla denekleri sigara içme alışkanlığından kurtarmak ve dil farklılıklarının buna etkisini araştırmaktır. Araştırmanın sonuçları bu makalede gösterilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dilsel ototelkin, olumlama, sigara içmek, davranış değişikliği.

Abstract

This study examines the behavioral changes resulting from using affirmations through verbal self-suggestion. An experiment on smoking was conducted on 60 test subjects. 30 Turkish speaking subjects repeated an affirmation in Turkish and 30 German speaking subjects repeated an affirmation in German. The objective of the experiment was to make the test subjects quit smoking through verbal prompting only, and to analyze the effects of language differences in reaching this goal. This article offers the results of the experiment.

Key words: Verbal self-suggestion, affirmation, smoking, behavioral changes

Einleitung

Untersuchungen aus der Psychotherapie, Gehirnforschung und Linguistik haben ergeben, dass der Mensch mittels seiner Sprache ein Abbild der Welt für sich schafft, nach dem er sich orientiert und seine Erfahrungen verarbeitet und mitteilt. Neu ist diese Erkenntnis jedoch nicht, denn Humboldt sprach bereits im 18. Jh. von einer „sprachlichen Weltansicht“, die Weisgerber später „sprachliches Weltbild“ nannte (Lewandowski 1985, S. 986). 1933 veröffentlichte Korzybski sein Werk „Science und Sanity“ und untersuchte darin die Problematik der fälschlichen Identifikation mit der realen Welt und der Auffassung der Welt des Einzelnen anhand des Verbs „sein“. Dabei beschreibt er die menschliche Wahrnehmung des realen Geschehens als **Landkarte** und die Realität als das **Gebiet**, woraus Korzybski den weit verbreiteten Leitsatz „Die Landkarte ist nicht das Gebiet“ formulierte. Mit

* Yrd. Doç. Dr., Muğla Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Batı Dilleri ve Edebiyatları Bölümü,
sedatince@mu.edu.tr

anderen Worten ist die „Landkarte“ die **Sprache** und das „Gebiet“ die **Realität** (Näheres siehe İnce 2005, S. 131).

Überlegungen zu diesem sprachlichen Phänomen brachten den Gedanken nahe, dass das von jedem Menschen persönlich erschaffene sprachliche Weltbild, wieder sprachlich modifizierbar ist. Bei Bedarf sollte also eine „Landkarte“, die das „Gebiet“ nicht mehr brauchbar ablesen lässt, neu gezeichnet und somit auch unerwünschte oder ihren Zweck erfüllte alte Verhaltensmodelle und Angewohnheiten abgeschafft oder zum Positiven modifiziert werden können.

Um das zu untersuchen und diese Hypothese zu verifizieren, wurde eine Gruppe von 60 Probanden zusammengestellt, deren signifikante gemeinsame Eigenschaft ihre Gewohnheit zu Rauchen war. An ihnen sollte untersucht werden, ob durch einen rein sprachlichen Eingriff, tatsächlich eine Verhaltensänderung erzielt werden kann.

Methode und Vorgehensweise der Untersuchung

Die Versuchsgruppe wurde aus 30 deutschsprachigen (deutschstämmige, türkische Rückkehrer aus Deutschland und Türken, die in der Türkei Deutsch gelernt haben) und 30 türkischsprachigen Probanden zusammengestellt. Jede Gruppe sollte in einer Fristzeit von 3 Monaten in ihrer ihnen zugestellten Sprache einen positiv formulierten Satz gegen das Rauchen suggerieren. Die Untersuchung wurde in zwei Sprachen durchgeführt, um mögliche Differenzen bei der Effektivität der Autosuggestion in verschiedenen Sprachen festhalten zu können. Die Teilnehmer wurden weder nach Geschlecht, Alter (außer, dass der Proband über 18 Jahre alt sein musste, um teilnehmen zu dürfen) oder Beruf getrennt noch wieviele Zigaretten sie rauchen oder seit wann. Die Untersuchung sollte an einer heterogenen Gruppe durchgeführt werden, um mögliche Unterschiede bei der Effizienz nach Eigenschaften des Teilnehmers feststellen zu können. Kulturelle Eigenschaften wurden nicht mit in die Bewertung aufgenommen.

Hinsichtlich der Vorgehensweise wurde jeder Proband angewiesen, dass der Formelsatz nicht ausgesprochen, sondern mental 30 Mal wiederholt werden soll. Außerdem wurde für die Autosuggestion empfohlen, sie beim Schlafengehen kurz vor dem Einschlafen oder kurz nach dem Erwachen durchzuführen, da dies der ideale Zustand des Gehirns zum Einwirken auf das Unterbewusstsein ist. Der so genannte Alpha-Gehirnzustand, der sonst nur bewusst bei der Meditation oder bei Yogameistern zu beobachten ist, tritt vor dem Einschlafen oder Erwachen aus der Schlafphase von selbst ein (vgl. Bachmann 1993, S. 194f).

Letztlich wurde den Probanden die Anweisung gegeben, in ihrem Rauchverhalten bewusst keine Änderungen vorzunehmen. Die Rauchgewohnheit sollte in ihrer Anzahl der Zigaretten und anderen Eigenschaften fortgesetzt werden, damit kein Erfolgsdruck entsteht, der den beabsichtigten mentalen Vorgang beeinflussen könnte, und damit ausschließlich die Wirkung der Sprache auf die Verhaltensänderung untersucht werden kann.

Bei der Erstellung der Affirmation wurde auf eine positive Formulierung gegen das Rauchen geachtet. Der Grund hierfür ist, dass das Gehirn nicht „**NICHT**“ denken kann. Diese Eigenschaft des menschlichen Gehirns lässt sich mit dem Versuch demonstrieren, jetzt „**NICHT an ein fliegendes blaues Nashorn zu denken**“. Als erste Reaktion wird das Gehirn das Bild projektieren, um anschließend zu versuchen, **NICHT** mehr daran zu denken. Aus diesem Grund sollte die Affirmation von vornherein positiv formuliert werden. Außerdem wurde darauf geachtet, dass der Formelsatz kurz, ohne Negation und das Wesentliche einschließend erstellt wird.

Die Affirmation für die deutschsprachige Gruppe lautete:

„Zigaretten sind völlig gleichgültig.“

Die Entsprechung für die türkischsprachige Gruppe war:

„Sigara önemini tamamen yitiriyor.“

Jeder Proband musste vor dem Start des Versuchs einen Fragebogen für eine Profilanalyse ausfüllen, deren Ergebnisse im Folgenden dargelegt werden.

Auswertung der Ergebnisse

Die erste Tabelle zeigt die Frequenz der weiblichen und männlichen Probanden, die an dieser Untersuchung teilgenommen haben.

Tabelle 1. (İnce 2005, S. 203)

Geschlecht:	Anzahl der Teilnehmer:		
	deutsch	türkisch	gesamt
weiblich	21	22	71,7%
männlich	9	8	28,3%

Aus diesen Angaben ist nicht zu verstehen, dass die allgemeine Anzahl der Raucher unter den Frauen höher ist als bei den Männern. Sie zeigen lediglich die größere Bereitschaft der Frauen, an sozialen Untersuchungen teilzunehmen.

Die nächste Tabelle informiert über das Alter der Versuchsteilnehmer (ohne Geschlechtsunterscheidung).

Tabelle 2. (Ince 2005, S. 204)

Alterintervalle:	betreffende Teilnehmeranzahl:		
	<u>deutsch</u>	<u>türkisch</u>	<u>de+tr proportional</u>
zwischen 20-29 Jahren	16	13	46,3%
zwischen 30-39 Jahren	8	11	31,7%
zwischen 40-49 Jahren	6	2	13,3%
zwischen 50-69 Jahren	--	4	6,7%

Diese Verteilung gibt Auskunft darüber, dass aus lokal bedingten Umständen des Untersuchungsumfeldes der Versuchsleitung die höhere Altersquote auf Personen im Alter von 20 bis 39 Jahren fällt. Und nicht etwa, dass die jüngeren Personen im Allgemeinen mehr rauchen als die älteren, was ein ganz anderes Untersuchungsthema wäre.

Die folgende Tabelle zeigt Beruf/Beschäftigung der Teilnehmer.

Tabelle 3. (Ince 2005, S. 204)

Beruf/Beschäftigung:	betreffende Teilnehmeranzahl:		
	<u>deutsch</u>	<u>türkisch</u>	<u>de+tr proportional</u>
StudentIn	15	13	46,7%
AkademikerIn	11	2	21,7%
andere Berufe	4	15	31,7%

Ausschlaggebend für dieses Ergebnis ist auch hier wieder das universitäre Untersuchungsumfeld, wobei bei den Türkischsprachigen ein größerer Freiraum vorhanden war, der sich auch in den quantitativen Angaben ablesen lässt. Es sollten also auch hier möglichst keine Rückschlüsse gezogen werden, in welchen Berufen oder Beschäftigungsbereichen mehr geraucht wird und in welchen weniger.

Die Frage zu der folgenden Tabelle lautete: „Seit wann rauchen Sie?“

Tabelle 4. (İnce 2005, S. 205)

Intervalle für das Rauchen:	betreffende Teilnehmeranzahl:		
	<u>deutsch</u>	<u>türkisch</u>	<u>deutsch-türkisch</u>
Seit 5-15 Jahren	11	8	31,7%
Seit 16-25 Jahren	13	6	31,7%
Seit 26-35 Jahren	2	10	20%
Seit 36-45 Jahren	4	5	15%
Seit 46-55 Jahren	--	1	1,7%

Hier ist es interessant festzustellen, dass sich bei den türkischsprachigen Teilnehmern die Überzahl in der Zeitspanne von 26-35 Jahren sammelt, während die Verteilung bei den deutschsprachigen Personen übermäßig in die ersten beiden Spalten, von 5-15 und 16-25 Jahren, fällt.

Der Teilnehmer sollte zur Frage: „*Wie viele Zigaretten rauchen Sie an einem Tag?*“ eine durchschnittliche Menge angeben. Die Ergebnisse sind wie folgt:

Tabelle 5. (İnce 2005, S. 206)

Quote der gerauchten Zigaretten	betreffende Teilnehmeranzahl:		
	<u>deutsch</u>	<u>türkisch</u>	<u>deutsch-türkisch</u>
weniger als 10 Stück	4	6	16,7%
mehr als 10 Stück	8	16	40%
ungefähr 20 Stück	14	7	35%
ungefähr 30 Stück	4	--	6,7%
ungefähr 40 Stück	--	1	1,7%

Während die Verteilung innerhalb der beiden Sprachen bei ‚weniger als 10 Zigaretten‘ ungefähr im Gleichstand verläuft, weist die Quote bei den Türkischsprachigen bei ‚mehr als 10 Zigaretten‘ gegenüber den Deutschsprachigen genau den doppelten Bestand auf. Umgekehrt verhält sich die Sachlage bei der Anzahl von 20 Zigaretten am Tag.

Die Antworten auf die Frage: „*Haben Sie schon einmal versucht aufzuhören?*“ sind unten tabellarisch angegeben.

Tabelle 6. (Ince 2005, S. 208)

„Haben Sie schon einmal versucht aufzuhören?“	betreffende Teilnehmeranzahl:		
	<i>deutsch</i>	<i>türkisch</i>	<i>de+tr. proportional</i>
Ja	14	16	50%
Nein	12	8	33,3%
Mehrmals	4	6	16,7%

Die meisten Probanden aus beiden Sprachgruppen haben schon einmal versucht, das Rauchen aufzugeben, die Wenigeren davon sogar schon mehrmals. Doch eine nicht zu unterschätzende Anzahl von Rauchern beider Sprachen hat es bis zu dieser Untersuchung noch nicht versucht, mit dem Rauchen aufzuhören.

Die folgenden zwei Fragen sind nur an diejenigen Versuchsteilnehmer gerichtet, die einmal oder mehrmals versucht hatten, sich das Rauchen abzugewöhnen. Somit nehmen bei der folgenden Auswertung in der deutschsprachigen Gruppe nur 18 und in der türkischsprachigen Gruppe nur 22 Probanden von jeweils 30 Personen teil.

Die Frage „Wie lange haben Sie es ausgehalten, nicht zu rauchen?“ beantworteten insgesamt 40 Versuchsteilnehmer.

Tabelle 7. (Ince 2005, S. 209)

Einstellungsdauer des Rauchens	betreffende Teilnehmeranzahl:		
	<i>deutsch</i>	<i>türkisch</i>	<i>de+tr. proportional</i>
mehrmals unterschiedlicher Dauer	7	6	32,5%
für 1-7 Tage	3	4	17,5%
für 1-6 Monate	4	10	35%
für ungefähr 1 Jahr	3	2	12,5%
für ungefähr 3 Jahre	1	--	2,5%

Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass nur in der Zeitspanne zwischen 1-6 Monaten bei den Türkischsprachigen eine bemerkenswerte Mehrheit nachzuweisen ist. Die Überzahl in der deutschsprachigen Gruppe liegt dagegen bei den ‚mehrmals unterschiedlicher Dauer‘-Einstellungen, die im Vergleich zu den türkischsprachigen Probanden keinen großen Unterschied aufweisen. Im Durchschnitt haben es also 35% der Befragten einen Monat bis ein halbes Jahr lang ausgehalten, nicht zu rauchen. Spätestens nach sechs Monaten sind sie wieder rückfällig geworden.

Auf die Frage: „Weshalb haben Sie wieder begonnen?“ konnten die Probanden frei antworten. Die Antworten wurden folglich vom Untersuchungsleiter thematisch zusammengefasst und klassifiziert. Auch diese Frage haben nur 40 Probanden beantwortet.

Tabelle 8. (İnce 2005, S. 210)

Gründe für das Rückfällig werden	betreffende Teilnehmeranzahl:		
	<i>deutsch</i>	<i>türkisch</i>	<i>de+tr prozentual</i>
Einfluss anderer Raucher	8	2	25%
Stress	5	12	42,5%
Das Bedürfnis nach Zigaretten	1	4	12,5%
Kein Durchhaltevermögen	2	2	10%
Ohne bestimmten Grund	1	2	7,5%
Keine Antwort	1	--	2,5%

Mit dem Rauchen auf bewusster Ebene aufzuhören, macht die Raucher für äußerliche Reize, wieder mit dem Rauchen zu beginnen, anfällig. Da der positive Entschluss oder gut gemeinte Vorsatz noch nicht zu einem im Unterbewusstsein verankerten Verhaltensprogramm geworden ist, kann der Raucher selbst nach jahrelangem Entzug, wie aus der vorherigen Tabelle zu entnehmen ist, ohne weiteres rückfällig werden.

Während bei den deutschsprachigen Teilnehmern die Überzahl beim schlechten Einfluss von anderen Rauchern liegt, sammelt sich die Mehrheit bei den türkischsprachigen Teilnehmern mit großem Abstand bei dem Faktor ‚Stress‘. Der Grund, wegen *Stress* jedweder Art wieder mit dem Rauchen zu beginnen, ist auch in der deutschsprachigen Rubrik dicht vorhanden.

Die folgenden Fragen wurden wieder von der gesamten Versuchsgruppe beantwortet, also von allen 60 Teilnehmern. Hier geht es nun darum, Informationen über die innere Einstellung zum eigenen Rauchverhalten einzuholen. Die Frage lautete: „Sind Sie der Meinung, ernsthaft von Zigaretten abhängig zu sein?“ die Antworten auf diese Frage sind unten aufgezeichnet.

Tabelle 9. (İnce 2005, S. 211)

Antworten zur Abhängigkeitsfrage:	betreffende Teilnehmeranzahl:		
	<i>deutsch</i>	<i>türkisch</i>	<i>de+tr prozentual</i>
Ja	25	23	80%
Nein	3	6	15%
Ich weiß nicht	2	1	5%

Bekanntlich ist die eigene Einschätzung stets die schwierigste. Trotzdem sind sich die meisten Probanden sicher, dass sie von Zigaretten abhängig sind, einige wenige sogar, dass sie es nicht sind. Nur drei Versuchspersonen konnten nicht einschätzen, ob sie von Zigaretten abhängig sind oder nicht.

Die folgende Frage lautet: „Sind Sie der Meinung, Sie könnten jederzeit mit dem Rauchen aufhören?“

Tabelle 10. (Ince 2005, S. 212)

Frage zur Realisierung des Rauchereinstellens:	betreffende Teilnehmeranzahl:		
	<i>deutsch</i>	<i>türkisch</i>	<i>ab+tr. prozentual</i>
Ja	4	8	20%
Nein	16	15	51,7%
Ich weiß nicht.	10	7	28,3%

Nach den Angaben aus der Tabelle zu der Frage, ob die Probanden von sich denken, dass sie jederzeit aus eigenem Willen mit dem Rauchen aufhören könnten, sind nur 12 Personen davon überzeugt, von denen die türkischsprachigen die doppelte Anzahl darstellen. Diese Minorität stellt mit 20% den gefährdeten Teil der Gruppe dar, die mit ihrer eigenen Überzeugung sich selbst mit gewissen Erwartungen und Erfolgsdruck bei diesem Versuch im Wege stehen würden.

Die Einträge zur Antwort ‚nein‘ und ‚ich weiß nicht‘ sind in der deutschsprachigen und türkischsprachigen Gruppe ungefähr gleich verteilt. Diese Einträge stellen die Mehrheit dar und kommen insgesamt auf 80% aller Versuchsteilnehmer. Probanden aus dieser Gruppe stellen den Teil der Untersuchungsgruppe dar, welche die besten Chancen zu einem erfolgreichen Verfahren mit der Autosuggestion hat.

Die letzte Frage der Umfrage lautete: „Würden Sie gerne mit dem Rauchen aufhören?“

Tabelle 11. (Ince 2005, S. 213)

„Würden Sie gerne mit dem Rauchen aufhören?“	betreffende Teilnehmeranzahl:		
	<i>deutsch</i>	<i>türkisch</i>	<i>ab+tr. prozentual</i>
Ja	26	20	76,7%
Nein	1	4	8,3%
Egal	3	6	15%

76,7% der befragten Versuchsteilnehmer hatten den Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Verteilung in der deutschsprachigen und türkischsprachigen Gruppe ist relativ gleichmäßig und stellt die Mehrheit dar. Die für den Untersuchungsrahmen idealere Einstellung befindet sich jedoch bei der minderen Antwortenquote der ‚Egal‘-Sager, da diese die notwendige Distanz zum autosuggestiven Formelsatz besitzen.

Zu den 8,3% der Versuchsgruppe, die auf diese Frage mit *nein* geantwortet haben, muss erwähnt werden, dass sie trotz ihrer Freude am Rauchen an dieser Untersuchung **freiwillig** teilnehmen wollten.

Im allgemeinen Überblick zu der Auswertung der Profilanalyse kann festgehalten werden, dass eine Versuchsgruppe entstanden ist, die vielseitig unterschiedliche Eigenschaften aufweist. Nicht nur hinsichtlich ihres Alters, Berufs oder seit wann und wie viel sie am Tag rauchen, sondern auch bei ihrer inneren Einstellung zum Rauchen und ihrer Selbsteinschätzung zum Untersuchungsobjekt.

Wie und ob sich diese unterschiedlichen Eigenschaften aus der Profilanalyse der Untersuchungsgruppe auf das Versuchsergebnis ausgewirkt haben, wird im Folgenden behandelt.

Allgemeine Auswertung der Daten hinsichtlich der bezweckten Verhaltensänderung

Jeder Proband wurde nach Ablauf der neunzigtägigen Fristzeit vom Untersuchungsleiter persönlich kontaktiert, um die Ergebnisse der autosuggestiven Durchführung einzuholen. Da die Start- und Abschlusszeiten bei jedem Probanden unterschiedlich ausfielen, musste mit jedem Versuchsteilnehmer ein eigener Termin ausgemacht werden. Dabei blieb jedoch die Durchführungsfrist von 90 Tagen für jeden Teilnehmer konstant. Personen, die sich in Deutschland befanden und an dieser Untersuchung teilgenommen haben, wurden entweder telefonisch oder durch persönliches Aufsuchen von in der Türkei arbeitenden deutschen Probanden kontaktiert, um die Ergebnisse dieser Teilnehmer einzuholen.

Anlässlich der Ergebniseinholung wurde eigens ein *Bewertungsbogen* vorbereitet, in dem in der Einleitung ausdrücklich gebeten wird, die Fragen ehrlich und der Wahrheit entsprechend zu beantworten. Anschließend wurden zwei grundlegende Fragen hinsichtlich des Zustandes der Rauchgewohnheit des Rauchers nach der neunzigtägigen Suggestion des Formelsatzes gestellt.

Diese Untersuchung war darauf ausgerichtet, ausschließlich durch verbale Autosuggestion im Verhalten bei Rauchern eine positive Änderung zu erzielen. Der Zielzustand wird demnach mit dem Ankreuzen der ersten Antwortmöglichkeit: ...

ich rauche nicht mehr, erreicht. Doch auch die nächste Antwortmöglichkeit: ... *ich rauche weniger*, kann zu der Erfolgsquote gezählt werden. Bei der dritten Antwortmöglichkeit: ... *ich rauche genauso weiter wie vorher*, hat die Autosuggestivformel keine, oder **noch** keine Wirkung gezeigt. Die letzte Antwortmöglichkeit: ... *ich rauche mehr als vorher*, zeigt ebenfalls an, dass das anvisierte Ziel nicht erreicht werden konnte.

Die nächste Frage des Bewertungsbogens befragt die Art und Weise der Durchführung, in der die Probanden den Formelsatz suggeriert haben. Wichtig war dabei festzustellen, ob die Anweisungen, die Affirmation innerhalb von 90 Tagen jeden Tag regelmäßig möglichst vor dem Einschlafen zu suggerieren, eingehalten wurden.

Die Antworten auf diese Frage sind ausschlaggebend für das **Gelingen** oder **Misslingen** des Unterfangens, denn es besteht eine parallele Beziehung zwischen der regelmäßigen Anwendung des autosuggestiven Formelsatzes und dem Erreichen des Zielzustandes. Was bedeutet, dass das regelmäßige Suggestieren der Affirmation unumgänglich das Erreichen des Zielzustandes bewirken wird, während die unregelmäßige Anwendung des Formelsatzes ein Misslingen der Autosuggestion geradezu herbeiruft. Denn jede längere Unterbrechung während des autosuggestiven Verfahrens bewirkt, dass der Prozess von vorne gestartet werden muss. Dadurch wird die Vorbereitungsphase, das Suggestieren zur Gewohnheit werden zu lassen, stets erneut begonnen werden. Erst wenn diese Phase erreicht und der Formelsatz weiterhin kontinuierlich suggeriert wird, kann das Unterbewusstsein sukzessiv erreicht und für eine Verhaltensänderung beeinflusst werden. Dagegen verursacht das kontinuierlich unregelmäßige Anwenden des autosuggestiven Formelsatzes, dass das Erreichen des Unterbewusstseins sich permanent hinausschiebt und somit auch das Einsetzen der Verhaltensänderung.

Im Folgenden werden nun die Angaben zu den oben ausführlich diskutierten Fragen bewertet und tabellarisch dargestellt. Die erste Frage, die das Endergebnis der Durchführung des autosuggestiven Formelsatzes darlegt, haben die Probanden wie folgt beantwortet.

Tabelle 12. (Ince 2005, S. 217)

„Am Ende der suggestiven Durchführung rauche ich...“	betreffende Teilnehmeranzahl		
	<u>deutsch</u>	<u>türkisch</u>	<u>drittwertig</u>
... nicht mehr.	4	2	10%
... weniger.	7	10	28,3%
... genauso weiter, wie vorher.	19	18	61,7%
... mehr als vorher.	--	--	0%

Wie aus den Angaben der obigen Tabelle zu entnehmen ist, haben am Ende der autosuggestiven Durchführung vier deutschsprachige und zwei türkischsprachige Probanden das Rauchen aufgegeben. Diese 10% aus der Gesamtgruppe repräsentieren den Teil der Probanden, bei denen die Anwendung des autosuggestiven Formelsatzes zur erfolgreichen Einstellung des Zielzustandes geführt hat. Dieser relativ kleine Bestandteil aus der Gesamtgruppe ergibt den Nachweis zur Effizienz der autosuggestiven Methode bei zu erzielenden Verhaltensänderungen.

Eine etwas höhere Quote ergibt sich bei den Probanden, die das Rauchen nach der autosuggestiven Durchführung reduziert haben. Auch dieser Teil der Gesamtgruppe kann zu den erfolgreichen Teilnehmern gerechnet werden, da der Eintritt des Zielverhaltens nach Anwendung des Formelsatzes unterschiedlicher Dauer sein kann. Entsprechend der Einhaltung der Anweisungen zum autosuggestiven Vorgehen, kann sich das Einstellen des Zielverhaltens zeitlich reduzieren oder hinausziehen.

Die überwiegende Mehrheit jedoch liegt mit 61,7% bei der Gruppe, deren Probanden keinerlei Veränderungen an ihrem Rauchverhalten aufwiesen. Mehr als die Hälfte der Versuchsteilnehmer haben jedoch, wie in der folgenden Auswertung explizit dargelegt wird, die Autosuggestivformel unregelmäßig oder überhaupt nicht durchgeführt. Wie bereits angedeutet wurde, besteht eine parallele Relation zwischen der Regelmäßigkeit beim Durchführen der Autosuggestion und dem Inkrafttreten des Zielzustandes.

Letztlich muss zu dieser Auswertung noch festgehalten werden, dass bei keinem der Probanden aufgrund der Anwendung des Autosuggestivsatzes eine Steigerung im Konsum von Zigaretten vorzuweisen ist. Daraus kann gefolgert werden, dass die Anwendung von autosuggestiven Formelsätzen keine schädlichen Nebenwirkungen hat und dies auch im Rahmen dieser Untersuchung an den Ergebnissen aus der vierten Kategorie der obigen Tabelle, deutlich zu erkennen ist.

Anschließend sollen nun die Angaben zu der Frage, ob die Durchführung mit dem autosuggestiven Formelsatz den Anweisungen entsprechend angewendet wurde, bewertet und interpretiert werden.

Tabelle 13. (İnce 2005, S. 218)

Art und Weise der Durchführung:	betreffende Teilnehmeranzahl:		
	<i>deutsch</i>	<i>türkisch</i>	<i>de+tr proportional</i>
Regelmäßig jeden Tag, ohne aussetzen.	--	--	0%
Regelmäßig, doch einige Male vergessen.	8	7	25%
Unregelmäßig, immer wenn ich mich daran erinnerte.	19	21	66,7%
Ich habe die Suggestion überhaupt nicht durchgeführt.	3	2	8,3%

Wie aus der Tabelle ersichtlich, wurde die erste Antwortmöglichkeit von keinem Teilnehmer angekreuzt. Da nachdrücklich gebeten wurde ehrlich und offen auf die Fragen zu antworten, kann davon ausgegangen werden, dass kein Proband von insgesamt 60 Teilnehmern den Formelsatz 90 Tage lang regelmäßig ohne Aussetzer suggeriert hat. Viele sind dazu geneigt, die regelmäßige Anwendung zu Beginn der Durchführung manchmal zu vergessen. Da kein fortwährender Kontakt zu den Probanden gehalten werden konnte, um sie an die Autosuggestion zu erinnern, musste dies aus eigener Disziplin und mit einem gewissen Durchhaltevermögen erreicht werden.

Aus diesem Grund ergab sich das Fazit, dass die wenigen Probanden, die wirklich versucht haben, den autosuggestiven Formelsatz regelmäßig anzuwenden, sich in der Spalte bei *regelmäßig mit Aussetzern* eingetragen haben. Jedoch entspringen die Teilnehmer, die das Rauchen am Ende der Untersuchung aufgeben konnten, ebenfalls aus dieser Gruppe. Dabei muss aber auch beachtet werden, dass keine konkrete Aussetzeranzahl gefragt wird, sondern eine persönliche Einschätzung zur eigenen Durchführung.

Bei 66,7% der Gesamtgruppe handelt es sich um eine unregelmäßige Durchführung der Autosuggestion. Bei den persönlichen Unterredungen hat sich herausgestellt, dass die Probanden aus dieser Gruppe die Suggestion größtenteils mit mehrtägigen Abständen immer ein-zwei Mal suggeriert haben, bis dann wieder eine Pause eintrat, wobei die Zeitabstände der Pausen immer länger wurden. Andere haben zu Beginn relativ regelmäßig die Autosuggestion durchgeführt, jedoch aus privaten Gründen für längere Zeit (zwei Wochen bis 1 1/2 Monate) aufgehört, um dann wieder regelmäßig weiter zu suggerieren. Wieder andere wurden von dem

Versuchsleiter ab und zu daran erinnert, was jedoch auch keine kontinuierliche Durchführung bewirkte. Manche wiederum haben die Autosuggestionsformel nur einige Tage zu Beginn der Untersuchungsfrist durchgeführt und den Rest der Fristzeit vollkommen eingestellt.

Fünf Personen haben sich, nachdem sie die Umfrage beantwortet hatten, überhaupt nicht mehr daran erinnern können, dass sie an einer Untersuchung teilgenommen hatten. Diese Probanden haben die Suggestion nicht durchgeführt, mussten jedoch wegen der gleich verteilten Teilnehmeranzahl trotzdem in die Bewertung aufgenommen werden.

Abschließende Betrachtung

Bei dieser Untersuchung kann abschließend festgehalten werden, dass eine Verhaltensänderung durch rein verbale Autosuggestion tatsächlich erreicht werden kann. Voraussetzung dafür ist, dass der Formelsatz positiv, kurz und auf den Zielzustand hin formuliert wird. Mit welcher Sprache die Suggestion durchgeführt wird hat dabei keine ausschlaggebende Wirkung. Auch jegliche äußerliche und persönliche Eigenschaften sowie Besonderheiten der Rauchgewohnheit spielen keine merkliche Rolle, wie auch aus der äußerst heterogenen Versuchsgruppe dieser Untersuchung festzustellen ist.

Eine direkte Auswirkung auf das Ergebnis hat lediglich die reguläre Anwendung der autosuggestiven Affirmation. Das Erreichen des Zielverhaltens hängt stark davon ab, ob der Formelsatz regelmäßig zur selben Zeit suggeriert wurde und keine längeren Pausen eingelegt wurden. Hierfür ist der ideale Zeitabschnitt innerhalb eines Tages die Phase vor dem abendlichen Einschlafen oder kurz nach dem Erwachen aus dem Schlafzustand am Morgen, da zu dieser Zeit der Alpha-Gehirnzustand eintritt und die neue sprachliche Formel ungehindert ins Unterbewusstsein einwirken kann.

Quellenverzeichnis

- Bachmann, Winfried. (1993). *Das Neue Lernen. Eine systematische Einführung in das Konzept des NLP*. Paderborn: Junfermann Verlag
- Bandler, Richard. (1999). *Değişim İçin Beyninizi Kullanın*. (Çev. Osman Akınhay). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım
- Bandler, R. ve Grinder, J. (2001a). *Metasprache und Psychotherapie. Die Struktur der Magie I*. (Übers. A. und E. Guerin) Paderborn: Junfermann Verlag.
- ., (2001b). *Kommunikation und Veränderung. Die Struktur der Magie II*. (Übers. A. und E. Guerin) Paderborn: Junfermann Verlag.

- Buzan, Tony. (2001). *Aklını En İyi Şekilde Kullan*. (Çev. Banu Ergüder) İstanbul: Arion Yayınevi
- Chomsky, Noam (1973): *Aspekte der Syntax-Theorie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- ., (2002). *Dil ve Zihin*. (Çev. Ahmet Kocaman) Genişletilmiş 2. Basım. Ankara: Ayraç Yayınevi.
- Dilts, Robert B. (2001). *Die Magie der Sprache. Sleight of Mouth*. (Übers. Theo Kierdorf, Hildegard Höhr) Paderborn: Junfermann Verlag.
- Halhuber, Carola. (1977). *Vom Raucher zum Nichtraucher*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag.
- İnce, Sedat. (2005). *Das „Neurolinguistische Programmieren“ aus der Sicht der Sprachwissenschaft. Ein Beitrag zur lexikalisch-semantischen Sprachanalyse und Verhaltensforschung*. Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Lewandowski, Theodor. (1985). *Linguistisches Wörterbuch 3. 4.*, neu bearbeitete Auflage. Heidelberg: UTB Quelle & Meyer.
- Rickheit, G., Sichelschmidt, L. ve Strohner, H. (2002). *Psycholinguistik. Die Wissenschaft vom sprachlichen Verhalten und Erleben*. Tübingen: Stauffenburg Verlag.