

Glaub an deine Kraft des Vertrauens

New Age in der Psychotherapie

In der Botschaft Jesu spielt der Glaube eine zentrale Rolle. Wenn Jesus zu Geheilten sagt: „Dein Glaube hat dich gerettet“, dann fehlt jeder Zusatz. Er sagt nicht: Dein Glaube an Gott oder Dein Glaube an mich, sondern einfach: Dein Glaube. Diese Grundhaltung wird im New Age betont und kann eine Anregung zur Selbstbesinnung sein. Erhard F. Freitag bekennt sich zu New Age und hat uns dazu ein Interview gegeben.

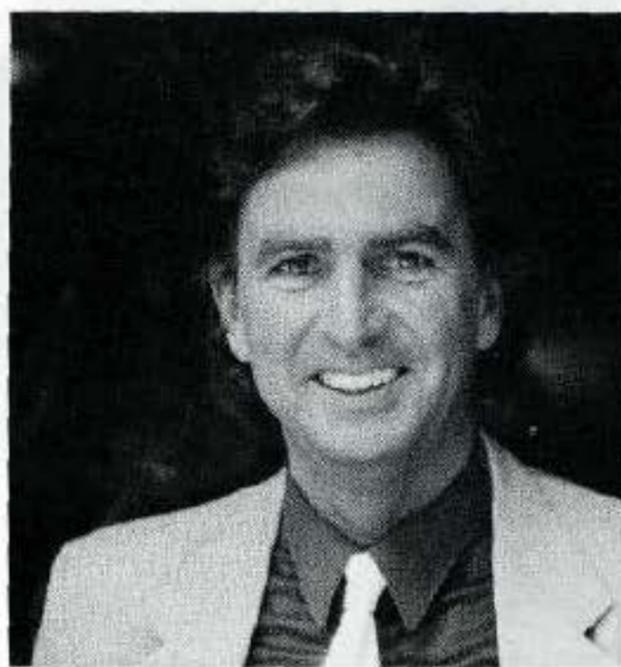
ENTSCHLUSS: Herr Freitag, Sie sind Leiter eines Therapiezentrums in München. Ihre Therapie hat zahlreichen Menschen weitergeholfen, aber auch Kritiker mobil gemacht. Können Sie uns Ihren therapeutischen Grundgedanken darstellen?

FREITAG: Ich glaube an eine spirituelle Ebene, die uns Menschen inspirieren kann. Wir nennen das manchmal Einfälle, die wir haben. Man kann auch sagen, über den Kanal der Intuition habe ich eine Intelligenz zur Verfügung, die über die meine hinausgeht. Wenn ich diesem Kanal total vertraue, dann kann nur Großartiges geschehen. Das ist das, was ich vermittele in der Therapie, das ist das, was ich vorlebe: vollkommenes Vertrauen. Das geht aber nicht so weit, daß ich mich in Situationen hineinbegebe, wo ich von vorneherein weiß, da hab ich keine Chance. Das ist klar. Aber ich überfordere mich immer ein ganz klein bißchen, um wachsen zu können. Wer sich nur in den Kreisen bewegt, die er kennt, kann nicht wachsen.

ENTSCHLUSS: Sie sind über Dr. Joseph Murphy zu Ihrer Therapieform gekommen.

FREITAG: Ja. Ich selber habe in meinem Leben viele Probleme gehabt und habe dann das Hauptbuch von Dr. Murphy gelesen. Da steht

eben drin, daß unsere Probleme nur zeigen, daß wir uns nicht vertrauen, sondern uns bezweifeln. Ich habe zurückgeschaut und sagte: Ja, ich wurde immer bezweifelt von meinen Eltern, von meiner Umwelt. Ich habe diese Zweifel übernommen. Was auch immer kam, ich bezweifelte, es zu können, und daraufhin geschah Zweifelhafte, Krankheiten, rote Zahlen, kaputte



Erhard F. Freitag leitet das Institut für Hypnoseforschung in München. Seine Hypnosetherapie schließt sich an das „positive Denken“ der Schule von Dr. Murphy an. Er ist Autor zahlreicher Bücher zu diesem Thema.

Partnerschaften, Übergewicht. Da erkannte ich, daß ich an mich glauben lernen muß. Das fing dann an, 1973, und ich sagte in meiner Art, manchmal zu übertreiben: Lieber will ich mich zu Tode glauben, als noch einmal zweifeln.

ENTSCHLUSS: Würden Sie sagen, in meinem Leben war 1973 ein Wendepunkt?

FREITAG: Ja, der große Wende-

punkt. Ich lebte bis dahin in dem Wahn, nichts vollbringen zu können, was gut ist. Ich erlebte bis dahin immer wieder, daß ich bezweifelt wurde, etwas Gutes zu können. Meine Vergangenheit bewies dies auch: zwei Jahre Krankenhäuser, schwerste Krankheiten. Da erkannte ich, daß alles auf meinem Selbstzweifel basierte, der angefangen hatte in meiner Erziehung, wo ein junger Mensch oft bezweifelt, selten beglaubigt wird. Da erkannte ich, daß mein Selbstwertgefühl der Gradmesser oder der Punkt ist, von dem alles ausgeht. Ist das Selbstwertgefühl eines Menschen im roten Bereich, hat er also Minderwertigkeitsgefühle, dann kann er nichts Hochwertiges leisten. Ist das Selbstwertgefühl gesund, hat er Vertrauen in sich und in seine eigenen inneren Werte, dann kann Großartiges geschehen. Das erkannte ich.

Damit war der entscheidende Punkt erreicht. Ich vertraute in das, was ich durch mich ausdrücken will. Das überkam mich einfach wie eine ganz tiefgreifende Erkenntnis. Ich wurde erfaßt von dem Zutrauen, das ich in dieser Erkenntnis hatte. Ich sagte: Ich bin ich, ich bin so, wie ich bin, vollkommen. Ich bin so, wie der Schöpfer mich gemeint hat. Ich bin entwicklungs-fähig, und dazu will ich jeden Tag etwas beitragen. Aber so, wie ich heute bin, bin ich vollkommen, als Mensch vollkommen in meiner Bedingtheit und Begrenztheit. Also an mir Zweifel haben oder an mir Zweifel gestatten, bedeutet dem Schöpfer sagen: Du hättest mich eigentlich besser machen können als ich bin. Und das ist Unrecht. Dem Schöpfer Verbesserungsvorschläge zu machen, ist einfach typisch Mensch.

Diese Kraft zum Entschluß, um sa-

gen zu können, ich bin jetzt ich, kam durch die intuitive Erkenntnis, daß all meine Probleme aus meinen Selbstzweifeln, aus meinem Nichtwissen um das, was ich ausdrücken will, entstanden sind. Ich wußte vorher nicht um die Natur des Menschen. Murphy sagte mir in seinen Büchern, daß Gott den Menschen geschaffen hat, um ihn

fen, sich zu öffnen, loszulassen aus seiner Verhaftung an die Leiden, an die Schwierigkeiten und nach einer Erlösung zu suchen von dem Leiden, das er sich selbst geschaffen hat. Und jetzt hält er fest an diesem Selbstgeschaffenen und leidet.

ENTSCHLUSS: Inwieweit wird durch Hypnose Einsicht erzielt?

überall ein und machen alles Mögliche. Alle Systeme, die gewachsen sind, stören wir durch unseren Eingriff. Wir müssen viel mehr lernen mit der Natur in Einklang zu leben, als daß wir der Natur sagen, wie sie effektiver sein sollte. Denn sie kann nicht effektiver sein, als sie ist. Alles, was ist, hat einen tiefen Sinn.

ENTSCHLUSS: Greifen Sie durch Ihre Hypnosetechniken nicht auch in die Natur ein und machen sie dadurch effektiver?

FREITAG: Nein. Unsere Therapie ist kein Eingreifen. Das würde ja immer eine Vergewaltigung zur Folge haben. Denn die Natur ist perfekt in sich, ein geschlossenes System, das keiner Eingriffe von außen bedarf, sich vielmehr dagegen wehrt. Woran wir arbeiten ist, eine Bewußtseinsweiterung des Patienten anzustreben, damit er mehr wahrnimmt als vorher. Die Inhalte des Bewußtseins werden nicht verändert. Wir tun nichts hinein und nehmen nichts heraus. Wir geben dem Patienten nur zu dem, was er sein Problem nennt, noch verschiedene Perspektiven, indem wir ihm sagen: So kann man es auch anschauen und so auch und von dort auch. Er erhält zwei, drei neue Perspektiven.

Also Bewußtseinsweiterung und Aktivierung seiner Fähigkeit wahrzunehmen. Wir haben von Natur aus eine ungeheure Bandbreite an Wahrnehmungsmöglichkeiten. Der ängstliche Mensch ist nur sehr eingeeengt in seiner Wahrnehmung, er sieht nur noch das Problem und sonst nichts mehr drum herum. Er sieht auch keine Lösung mehr. Da setzen wir in der Therapie an und sagen: Schau mal, hab Vertrauen, sieh es doch einmal auch von einer

„Lieber will ich mich zu Tode glauben, als noch einmal an mir zweifeln.“

als Werkzeug und Kanal zu benutzen, aber auch, um durch ihn in Erscheinung zu treten. Er sagt, daß Gott Hände braucht und Mäuler und Seelen, und uns deshalb geschaffen hat, um durch uns wirken zu können, daß wir unsere Hände Gott geben können. Er hat nämlich keine eigenen. Also gib deine Hände und deine Stimme Gott.

ENTSCHLUSS: Wie ging Ihr Weg dann weiter?

FREITAG: Ich fing dann an, mir eine Therapie zu suchen, die dem Menschen am schnellsten helfen kann, sich der Erkenntnis zu öffnen, wer er ist. Da erhebt sich die Frage, welche von den fünfzig Techniken, die es gibt, ist die beste. Die Psychoanalyse ist die schlechteste, auch wenn's die Kasse bezahlt. Aber sie ist achtzig oder neunzig Jahre alt und somit total überholt, wie das Auto von 1900 auch total veraltet ist. Es funktioniert als System, aber es ist völlig überholt. Ich hab mir also eine Therapie gewählt, die sagt, in einem meditativen Zustand, in einem Alpha-Zustand, in einem Trance-Zustand, in einem autogenhaften Zustand oder in einem fremdinduzierten Zustand – dann nennt man das einen hypnotischen Zustand – ist es möglich, schneller zu lernen oder zu verlernen als im Gespräch. Das Superlearning basiert darauf. Deshalb hab ich gesagt: So, das mache ich.

ENTSCHLUSS: An diesem Punkt würde Ihre heutige Therapie wesentlich abweichen von der klassischen Psychotherapie?

FREITAG: Ja, deshalb sind wir so erfolgreich, weil wir einen viel schnelleren Weg haben, dem Menschen, der zu uns kommt, zu hel-

FREITAG: In dem Zustand der Meditation, der Trance, im sogenannten Alpha-Zustand ist ein Mensch sensibler gegenüber der feinen Stimme in ihm, die wir als ein Gefühl wahrnehmen, die wir als eine Stimme der Intuition oder als eine Stimme unseres Schutzengels verstehen können. Diese höhere Sensibilität läßt ihn über sich schneller Informationen gewinnen, als wenn er in Büchern nachliest, was das Wesen des Menschen ist, also über den Intellekt. Wir sensibilisieren ihn gegenüber der Stimme, die alle Menschen haben, aber die die meisten nicht mehr hören. Diese innere Stimme bezeichne ich als Gottesstimme – aber das muß man ja nicht. Man kann sagen, das ist Intuition. Der Rationalist sagt: mein Gefühl. Aber viele fühlen sich nicht mehr und versuchen, alles über den Intellekt in den Griff zu bekommen. Das ist das Problem unserer heutigen Welt. Es ist entstanden aus dem Versuch, alles intellektuell zu lösen. Weil wir kein Vertrauen mehr haben, wird alles

„An mir Zweifel haben, bedeutet dem Schöpfer sagen: Du hättest mich eigentlich besser machen können.“

Mögliche gemacht, um Gewinne zu machen, um ein schönes Leben zu haben. Aber alles nur, weil wir kein Vertrauen haben, daß alles wohl bestellt ist, daß das Wort Kosmos Ordnung heißt, das alles in vollkommener Ordnung ist, es sei denn, wir drehen dran.

Wir Menschen greifen ständig

anderen Warte aus. Dann, wenn er Vertrauen hat, öffnet er sich, und er sagt plötzlich: So ist es eigentlich nicht, wie ich es gesehen habe, man kann es auch ganz anders sehen. Etwas Entscheidendes ist geschehen. Er sieht etwas plötzlich auch anders. Schon hat er eine zweite Perspektive. Es könnte vielleicht



eine bessere sein. Das muß nicht sein, aber es kann sein.

ENTSCHLUSS: Diese Bewußtseinsweiterung aktiviert das Vertrauen des Patienten?

FREITAG: Bei Reden von Politikern hören wir immer wieder von „vertrauensbildenden Maßnahmen“. Das ist eigentlich meine Therapie. Wir versuchen dem Patienten, der in Trance liegt, im meditativen Zustand, im Alpha-Zustand, zu sagen: Hab Vertrauen in dich. Es ist sehr viel da, du magst es verdrängt haben. Erinner dich an dein Vertrauen, besinn dich darauf. Ergreife jeden Tag eine kleine Maßnahme, die zur Folge hat, daß das Vertrauen eine Chance hat zu wachsen. Wie ein Vertreter einer Regierung bei seinem Antrittsbesuch in einem fremden Land ein Beglaubigungsschreiben überreichen muß, so solltest du dich jeden Tag beglaubigen und dich nicht bezweifeln. Das ist etwas, was dich hat werden lassen, so wie du bist. Es hat sich einer was dabei gedacht, du bist kein Zufall. Wir alle sind kein Zufall. Wie wir sind, sind wir in Ordnung. Jemand lieben heißt, ihn so zu sehen, wie Gott ihn gemeint hat, und nicht zu sagen: Du bist aber ziemlich daneben geraten.

Ja, Vertrauen haben in uns ist eigentlich das, was alles, was Problem heißt, sofort auflöst. Wer Vertrauen hat, wird sein ganzes Mißtrauen, seine ganzen Zweifel, seine ganzen Ängste automatisch aufgelöst bekommen durch sein Vertrauen. Wer zweifelt, verstärkt nur seine Ängste. Also müssen wir, wenn wir jemandem das Vertrauen und die Liebe lehren wollen, ihn lehren, sich selbst zu lieben. Das ist kein Narzismus und keine Sünde. Das wird von vielen Theologen falsch dargestellt als Sünde, dieses Sich-selbst-Lieben. Gut, das pathologische Sich-selbst-Lieben, aber das meint ja keiner. Lebenswichtig ist das gesunde Sich-selbst-Lieben, das gesunde Selbstvertrauen: Nur so können wir das andere lieben. Wir sind ja immer der Wertmaßstab. Wir gehen ja immer von uns aus. Wenn wir uns nicht lieben, können wir nichts anderes lieben.

Oswald Oberhuber:

Biographie (Detail). 1973

ENTSCHLUSS: Oft sind andere die Korrektur für einen selber. Inwieweit ist das in diesem Prozeß berücksichtigt?

FREITAG: In diesem Prozeß soll erhöhte Wahrnehmung möglich

ionalen Intelligenz millionenfach überlegen. Das ist ein Prozeß, das Vertrauen entwickeln in diese Instanz, Vertrauen gewinnen, um ihr einen Prozeß zur Entscheidung vorzulegen. Der Prozeß, der dort-

bist du erwachsen, heute kannst du es leichter verstehen. Schau es dir noch einmal an. Das dritte Drittel der Therapie, das wichtigste ist, ihm zu helfen, unbedingtes Vertrauen zu vermitteln in das, was ihn hat werden lassen, unbedingtes Vertrauen zu haben, daß da irgendwo eine Regie geführt wird, die total weiß, was gut ist und was nicht gut ist, und daß nichts auf dem ganzen Erdball ist, was ihn ins Verderben führen kann, es sei denn, er sieht vieles so. Er selbst hat aus seinem Denken den Teufel geschaffen, und jetzt fürchtet er ihn und seine sich selbst erfüllende Prophezeiung, dann holt ihn auch der Teufel. Glaubt er aber an die andere, aufbauende Kraft, kann nichts anderes geschehen, als daß Konstruktives, Aufbauendes in seinem Leben geschieht.

ENTSCHLUSS: Läßt sich dieses „Prinzip Hoffnung“ auch auf solche Probleme anwenden wie die Bedrohung durch eine Nuklearkatastrophe oder die Zerstörung der natürlichen Ressourcen oder die Ausbeutung der Dritten Welt, also auf massive soziale und politische Probleme?

FREITAG: Ja, natürlich. New Age sagt ja: Paradigmenwechsel. Wir müssen aufhören, der urzeitliche Jäger in der Savanne zu sein, der mit der dicken Keule auf der Jagd nach Beute ist. Wir müssen jetzt, im Wassermannzeitalter, im New Age, zu dem werden, der den anderen fragen kann: Was kann ich

„Nur wenn etwas aus Liebe heraus kommt, kann es dir helfen, dann solltest du es auch annehmen.“

werden, das ist das Ziel. Wir sollen in der Lage sein, das, was der andere sagt, wahrzunehmen: Ob es eine Projektion des anderen ist, der seinen Mist anderen um die Ohren hauen will, oder ob es einen hohen Wahrscheinlichkeitsgehalt hat, ob es Realität besitzt oder sehr subjektiv ist. Die unbewußten Inhalte des Aussprechenden werden immer auf jemand anderen projiziert. Das sollte der Mensch lernen zu unterscheiden. Ich sage: Wenn du damit Schwierigkeiten hast, untersuche den anderen, wenn er zu dir spricht, ob das, was er sagt, eine Funktion von Liebe ist, auch Kritik, und wenn ja, hör's dir an. Wenn du ein wenig Lieblosigkeit spürst in dem anderen, wenn er dir was sagt, hör es nicht an. Nur wenn etwas aus Liebe heraus kommt, kann es dir helfen, dann solltest du es auch annehmen. Alles andere ist wahrscheinlich Projektion und Egotrip. Da kehrt wieder jemand vor der Tür eines anderen, statt vor der eigenen Tür zu kehren.

Da ist immer ein bißchen was dran an der Kritik, immer ein bißchen was, aber zum großen Teil ist es Projektion. Da geht jemand missionieren, anstatt bei sich selbst für Ordnung zu sorgen. Ich sage meinen Patienten: Laß Kritik von außen nicht mehr zu. Sei dein eigener Wertmaßstab. In dir ist eine Instanz, der du alles vorlegen kannst, die dich sehr wohl beraten kann. Du brauchst keinen Menschen, der dich berät, denn es gibt einen, der höher ist als der andere Mensch, und dich beraten kann. Da kann man wieder sagen: die innere Stimme, die Intuition, Gott, Über-Ich, Unterbewußtsein – wieder Worte, ist egal, wie jetzt der einzelne dazu sagen will.

In uns gibt es eine Instanz, die eine Intelligenz des Herzens hat. Diese Intelligenz des Herzens ist der ra-

hin führt, dauert unter Umständen Wochen, Monate, Jahre. Aber ich brauche keinen Menschen, der mich berät. Denn ich habe ja einen Verbündeten.

ENTSCHLUSS: Lösen sich Zweifel und Mißtrauen im Moment der Bewußtwerdung von selbst auf?

FREITAG: Ja und nein. Ein Mensch, der bewußt ist, gewinnt Vertrauen, weil er sich bewußt wird, wer er ist. Aber das ist ein Prozeß, der lange dauern kann – die Bewußtwerdung. Also gehen wir von zwei Seiten vor. Wir leben in einer polaren Welt, und wenn wir zwei Pole haben, dann können wir auch von zwei Seiten herangehen. Wir haben die Therapie in drei Drittel aufgeteilt. Das erste Drittel ist, ihm erst einmal zum Loslassen zu helfen, daß er aus der Überspannung herausgeht, daß er erst einmal entspannen kann, in den Alpha-Zustand, meditativen Zustand gehen kann. Das zweite

„Die Inhalte des Bewußtseins werden in der Hypnosetherapie nicht verändert. Wir Therapeuten tun nichts hinein und nehmen nichts heraus.“

Drittel ist dann, ihn zurückzuführen in Situationen, die ihm weh getan haben, an denen er leidet, wo er gedemütigt wurde, wo er bezweifelt wurde, wo er Schmerzen empfand, um das noch einmal zu beleuchten.

War es wirklich so subjektiv, wie du es heute siehst, war es wirklich so, wie du es eingeordnet hast, oder vielleicht doch ein bißchen anders und du hast es nur falsch eingeordnet, weil du etwas Wichtiges nicht hattest als kleines Kind, nämlich Verstand, zu verstehen? Heute

tun für dich? Wie kann ich mich einbringen, um zum Werden etwas hinzuzufügen? Wir müssen alle lernen, mit der Frage aufzuhören: Was steckt für mich drin? Was springt dabei für mich heraus? Was hab ich davon? Das ist das neue Zeitalter, New Age: Das Sich-einbringen-Wollen, das Wissen, daß das, was ich gebe, vermehrt zu mir zurückkehrt.

ENTSCHLUSS: Vielen Dank für dieses Interview.

Das Interview führte Martin Brassler.