

# Bestimmen Sie Ihr Leben neu: Mit der Kraft Ihrer Gedanken

Gedanken sind schöpferische Kräfte, die sich zu verwirklichen suchen. Sie bestimmen ganz wesentlich die Bahnen, in denen das Schicksal des einzelnen verläuft. Deshalb ist unser Leben ein Spiegelbild unseres Denkens. Diese geistigen Energien wirken zum Guten wie zum Schlechten, auch wenn uns diese Einsicht auf den ersten Blick neu und ungewohnt erscheint. Jeder Mensch ist, was er denkt – nämlich das Produkt seiner früheren Gedanken. Doch diese gedanklichen Programmierungen unserer Psyche können bei Kenntnis der psychologischen Gesetzmäßigkeiten auch wieder gelöscht und bei Anwendung entsprechender Methoden durch andere – wünschenswertere – Prägungen ersetzt werden. Diese Erkenntnis stellt die Grundlage der psychologischen Richtung des „positiven Denkens“ dar, als deren bekanntester und erfolgreichster Vertreter in Deutschland der Münchner Psychotherapeut Eberhard F. Freitag gilt. In seinem „Institut für Hypnoseforschung“ arbeitet er, zusammen mit einem Stab qualifizierter Mitarbeiter, im Sinne positiv orientierter Lebenshilfe mit Menschen, die bei seelischen Schwierigkeiten seinen Rat suchen.

**E**rhard F. Freitags Lebenslauf entwickelte sich von den Anfängen her bis zu seiner heutigen Bedeutung in auffallender Geradlinigkeit. In seiner Jugend erlernte der im Zeichen des Wassermanns Geborene und heute 46jährige Psychologe zunächst einmal einen handwerklichen Beruf. Als ihm das nicht mehr genügte, unterzog er sich noch einer soliden, kaufmännischen Ausbildung. Aber das war nicht eigentlich das, was ihm als Berufsziel vorschwebte. Und so studierte er an einer Heilpraktikerschule, was ihm seine Lebensaufgabe zu sein schien: Wie man anderen Menschen helfen kann. Schon bald stellte der angehende Heilpraktiker jedoch fest, daß die körperlichen Leiden eines Menschen nur ein Teil seiner Nöte sind. Viel einschneidender sind für ihn oft die seelischen Probleme und Schwierigkeiten. Und so wandte sich Erhard F. Freitag diesem neuen Gebiet zu und befaßte sich mit Tiefenpsychologie und Hypnosetherapie.

Eine entscheidende Wende nahm sein Leben durch die Begegnung mit einem Mann, der ihn schließlich als seinen „Mei-

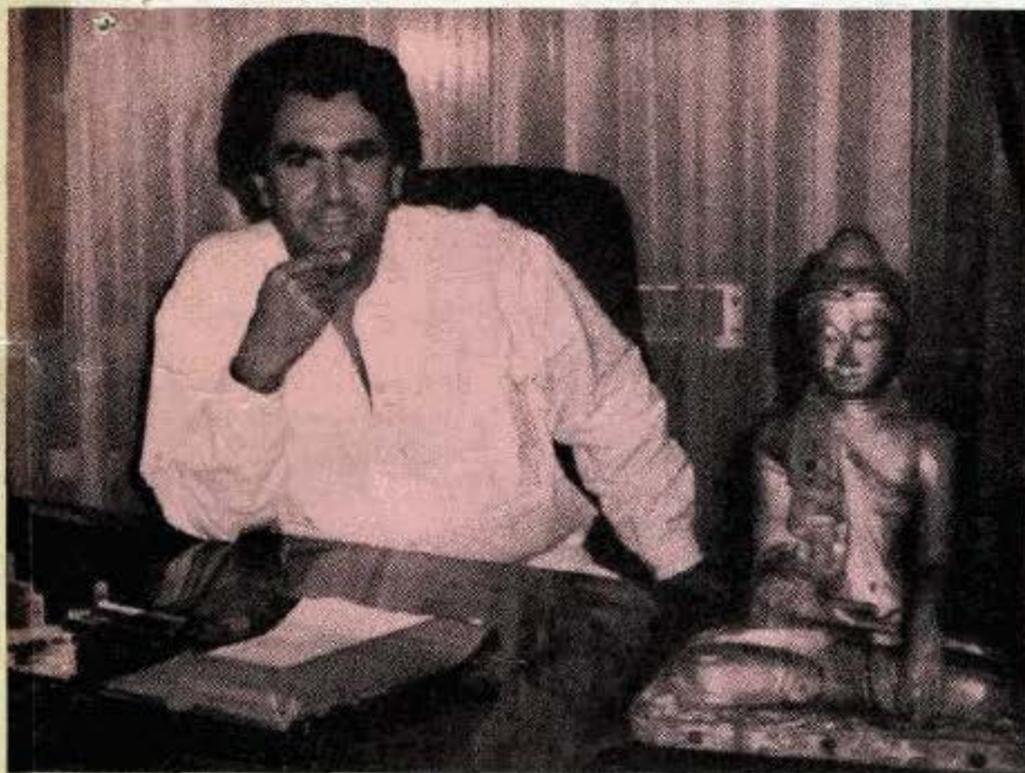
sterschüler“ bezeichnete: mit dem legendären, vor einigen Jahren verstorbenen Dr. Joseph Murphy. Schon vor Jahren hatte Freitag dessen Buch „Die Macht Ihres Unterbewußtseins“ in die Hand bekommen und wußte gleich nach der Lektüre, daß er hier die Lösung für viele praktische Probleme des Lebens gefunden hatte. Er studierte alle Werke Dr. Murphys und fuhr im Jahre 1977 schließlich selbst zu einem Studienaufenthalt nach Los Angeles, um Dr. Murphy persönlich kennenzulernen.

„Diese Begegnung war für mein Leben von entscheidender Bedeutung“, sagt Freitag heute dazu. „Ich persönlich konnte seit der Begegnung mit Dr. Murphy eine andere, bessere Einstellung zu meinem Leben“ Und was noch wichtiger wurde mir klar darüber, daß es eine meiner Aufgaben in diesem Leben sein würde, die Gedankengänge Dr. Murphys weiterzuentwickeln und an meine Freunde und Patienten weiterzugeben.“

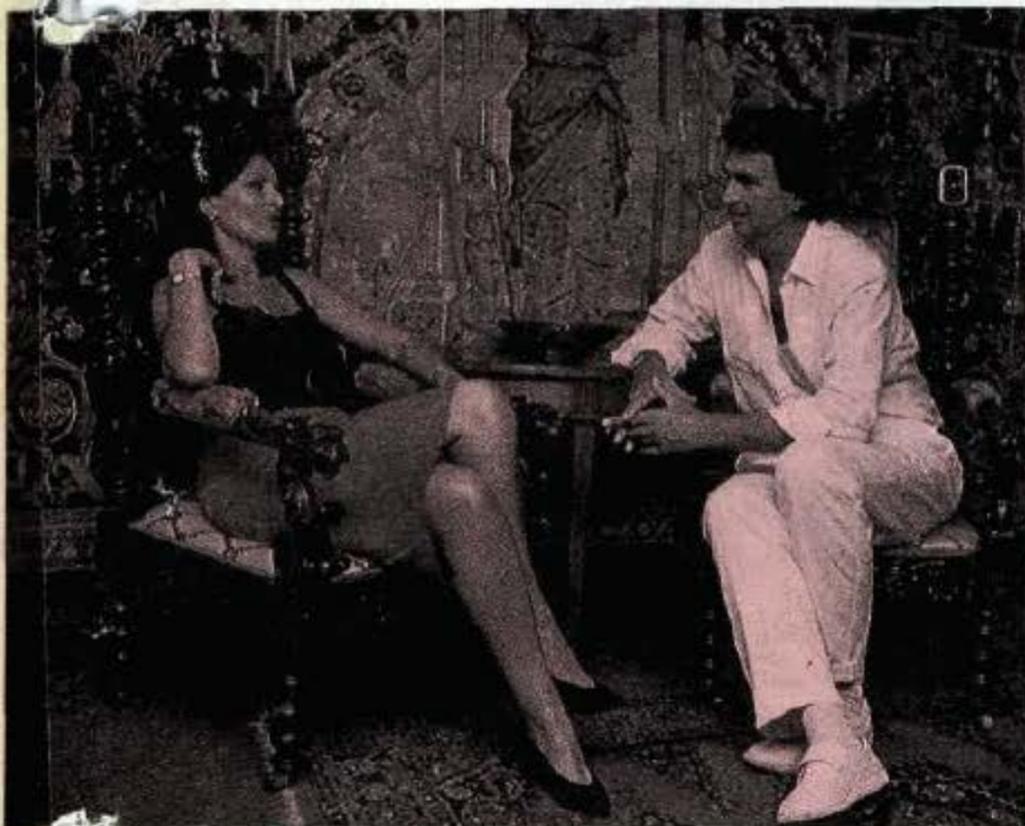
Der Philosoph, Theologe und Mediziner Dr. Joseph Murphy gehörte zu den Pionieren der amerikanischen „New Thought“-Bewegung, der er,



Erhard F. Freitag im Kreise einiger seiner 20 Therapeuten, die mit ihm im Institut für Hypnoseforschung zusammenarbeiten.



Freitag Die Begegnung mit Dr. Murphy entschied mein Leben.



Freitag In frühere Leben zurückführen: Elisabeth Tessier.

insbesondere durch seine zahlreichen Bücher, wesentliche Impulse vermittelte. Er wurde zum Gründer einer Denkschule, die unter verschiedenen Namen auch heute noch Millionen von Menschen in aller Welt beeinflusst. Sie beschränkt sich jedoch nicht nur auf die Verbreitung geistiger Lehren, sondern zeigt auch praktische Wege auf, wie das Leben zu meistern ist – wie der Mensch in einem umfassenden Sinne geheilt und seine inneren Kräfte mit einem klar ins Auge gefaßten Ziel freigesetzt werden können.

Diese geistige Strömung ging davon aus, daß die Gedanken und Wünsche der seelischen Tiefenschichten jedes Menschen real wirkende Kräfte darstellen, die er durch Visualisierungen und Autosuggestionen wecken und kanalisieren kann. Dringt er in eigener Bemühung oder mit Hilfe eines Lehrers bis in den Kern seines Wesens vor, so kön-

nen negative Lebensumstände wie etwa Krankheit, Mißerfolg oder Einsamkeit auf mentalem Wege dadurch überwunden werden, daß der falschen Denkweise ein richtiges Denken, den negativen Gemütsregungen die Kraft positiver Gefühle entgegengesetzt wird. Nach Deutschland zurückgekehrt, entwickelte Erhard F. Freitag dann diesen Ansatz des positiven Denkens an seinem Münchner „Institut für Hypnoseforschung“ zu seinem derzeitigen erfolgreichen, therapeutischen Konzept weiter.

Die 12 Therapieräume der fast 600 qm großen Etage des Instituts im Münchner Elisenhof, in unmittelbarer Nähe des Hauptbahnhofs gelegen, strahlen eine angenehme Atmosphäre aus. Die antike Einrichtung mit zahlreichen echten Buddhastatuen, die Perserteppiche auf dem Boden, dunkel tapezierte Wände und schwere Vorhänge an den Fenstern versetzen den Besucher

in einen entspannten und gelöststen Zustand. Selten ist ein Geräusch zu hören, das lauter ist als das Ticken einer Uhr. Plüschtiere vor den Türen zeigen an, welcher Raum gerade besetzt ist (meist sind es alle gleichzeitig).

Hier arbeiten in zwei „Schichten“ 20 ausgesuchte Therapeuten und Therapeutinnen, alle in blendendes Weiß gekleidet, unter Anleitung ihres hochgewachsenen, braungebrannten Chefs.

In der Therapie geht es darum, daß der Patient zunächst einmal lernt, sich selbst zu akzeptieren, um positiven Gedanken Raum geben zu können. In der ersten Phase des dreistufigen, meist auf 20 Doppelstunden angesetzten Therapieprozesses lernt der Patient, sich tief zu entspannen und die Dinge geschehen zu lassen, ohne, wie er es gewohnt ist, sofort mit nach außen gerichtetem Tun zu reagieren. Im Zustand tiefer Entspannung tauchen vor seinem geistigen Auge jene Vorstellungsbilder auf (katathymes Bilderleben genannt), die für sein Leben bestimmend sind, und er lernt so die Programmierungen seines Unterbewußtseins kennen.

In der zweiten Phase geht es darum, die früheren Erfahrungen aufzuarbeiten und zu bewältigen, die zu den negativen Lebenseinstellungen und Gedanken geführt haben. Sobald auf diese Weise die Wiederholungszwänge aufgelöst sind, die sich im Leben des Patienten immer wieder durchgesetzt haben, geht es in der dritten Phase der Therapie darum, daß der Patient ganz bewußt jene Vorstellungen positiven Inhalts wählt, die er sich zu eigen machen möchte und die von nun an sein Leben bestimmen sollen.

Diese Vorstellungen werden vom Unterbewußtsein als positive Suggestionen übernommen und wirken als leitende Orientierungen, die von nun an eine eigene positive Kraft im Leben des Patienten entfalten.

Es wäre jedoch ein Mißverständnis, von dem Ausdruck „Hypnosetherapie“ ableiten zu wollen, als versetze ein Therapeut den Patienten in einen Zustand tiefer, willenloser Trance. „Früher meinte man“, sagt Erhard F. Freitag, „nur wenn jegliche Sinneswahrnehmung verlorengehe, ließe sich wirkungsvoll Einfluß auf das Unterbewußtsein nehmen. Für die therapeutische Nutzung hat sich jedoch dieser somnambule Zustand als bedeutungslos erwiesen, da eine psychische Neuprogrammierung eine bewußte, ak-

tive Mitwirkung des Patienten erfordert.

Wir streben statt dessen die Erzeugung eines Bewußtseinszustandes an, der einem Schweben zwischen Wachen und Schlafen vergleichbar ist. Die rationale Kritik ist hierbei eingeschränkt, daher kann der Verstand keine Gegenargumente mehr in den Vordergrund schieben. Dennoch bleiben Zugänge zu seelischen Ebenen offen, in die Suggestionen einfließen können.“

Das heißt also, man befindet sich keineswegs in einem „besinnungslosen“ Zustand, sondern ist noch über das Ohr mit der Außenwelt und zwar ganz speziell mit der Stimme des Therapeuten verbunden.

Man hat hierbei nur eine wichtige Aufgabe – nämlich, nicht etwas zu wollen, sondern alles zuzulassen. Freitag: „Wem es gelingt, ganz loszulassen, die Gedanken entgleiten zu lassen, ihnen keine Beachtung mehr zu schenken und sich ganz seinen inneren Gefühlen zu erschließen, der ist am Ziel: er findet das Tor zu seinem Unterbewußtsein.“

Dies ist auch der Augenblick, in dem es möglich wird, einen Menschen in die pränatale, d. h. vorgeburtliche Phase seiner Existenz und selbst in frühere Inkarnationen zurückzusetzen. Viele Besucher, darunter zahlreiche Prominente, kommen zunehmend in das Institut, um etwas über ihre Vergangenheit zu erfahren. Der Grund hierfür ist keineswegs immer nur oberflächliche Neugier oder ein modisches Interesse am Spektakulären, sondern zumeist ein echtes Bedürfnis, sich durch eine „Regression“ – eine Rückführung – besser kennenzulernen. Denn es ist leichter, sein gegenwärtiges Selbst und das Rätsel der eigenen Existenz zu verstehen, wenn man um seine früheren Leben weiß.

**Karlheinz Hummel**

Über seine Erfolge als Hypnosetherapeut hinaus ist Erhard F. Freitag als einer der meistgelesenen Autoren esoterischer und psychologischer Literatur bekannt geworden. In seinen Büchern „Kraftzentrale Unterbewußtsein“ (1983) und „Hilfe aus dem Unbewußten“ (1985) berichtet er über seine erfolgreichen Therapien, über Suggestion und Hypnose, über Wege zu innerer Harmonie und damit zum Selbst. Sein drittes Buch „Die Macht Ihrer Gedanken“ (1986) ist vor allem praxisbezogen und bietet Anleitungen zur Denkschulung, praktische Anwendungsbeispiele und konstruktive Übungen.