

In Amerika gibt es einen Mann, der behauptet; „80 Prozent aller Leiden haben in der Seele ihren Ursprung!“ Der Mann ist 81 Jahre alt und heißt Joseph Murphy. In Deutschland hat er einen Meisterschüler. Er ist erst 39 Jahre alt und heißt Erhard F. Freitag. Dieser Mann machte Schlagzeilen, als er gebeten wurde, den Sexualverbrecher Jürgen Bartsch zu behandeln. Während Psychotherapeuten ihre Patienten über Jahre betreuen, will Freitag innerhalb von 30 Behandlungsstunden seinen Kunden eine neue Lebenseinstellung vermitteln können. Raucher greifen nicht mehr zur Zigarette, Dicke nehmen ab, Magengeschwüre verschwinden, Frauenkrankheiten heilen aus. Menschen, die sich gehemmt und einsam fühlen, finden neuen Kontakt zur Umwelt. – Ein Scharlatan? Oder hat Freitag einen anderen Weg gefunden, Krankheiten zu besiegen? NEUE WELT hat ausprobiert, was Freitag tut und wie es wirkt. Wir schickten eine Kollegin in seine Praxis. Eine Kollegin, die jede Menge Probleme hat. Aus diesem Grund möchte sie auch nicht, daß ihr Name genannt wird. Lesen Sie trotzdem ihren sensationellen Bericht.

Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser“, lese ich auf dem Kärtchen, das auf dem Vorzimmerschreibtisch des Münchner Instituts für Hypnoseforschung steht.

Von * * *

„Schön wär's“, murmelte ich ironisch, denn heute ist wieder ein Tag, an dem sämtliche Termine purzeln, anscheinend alle Leute verrückt spielen, einschließlich der Münchner Autofahrer. Ein drückend schwüles Wetter, und ich bin zum Interview bei Erhard F. Freitag angehetzt.

Erhard Freitag lächelt über meine Bemerkung.

„Versuchen Sie's“, schlägt er vor. „Das ist gar nicht schwer. Sagen Sie sich bewußt diesen Satz. Mobilisieren Sie – wie es Murphy lehrt – ihre unterbewußten Kräfte. Schalten Sie Ihr Unterbewußtsein auf positiv um.“

Der 39jährige Freitag gilt als „Meisterschüler“ des legendären Joseph Murphy. Dieser heute 81jährige Amerikaner irischer Abstammung und dreifache Doktor der Religionswissenschaften, Philosophie und der Rechte hat runde drei Dutzend Bücher geschrieben. Doch mit seinem Werk „Die Macht Ihres Unterbewußtseins“ erreichte er Millionen-Auflagen



Einfarbige Zimmer, elektronische Musik: Die Hand des Therapeuten liegt beruhigend auf dem Körper des Patienten. Die erste Behandlungsstunde beginnt

Ich mache einen neuen Menschen aus Ihnen!

auf der ganzen Welt – in vielen Sprachen.

Er beschreibt darin, wie man durch die Positivierung seines Unterbewußtseins und die Mobilisierung schlummernder Kräfte erfolgreicher, gesünder und glücklicher werden kann. (Murphy macht übrigens in diesem Monat eine Vortragsreise durch Deutschland, Österreich und die Schweiz.)

„Das klingt alles so einfach“, antworte ich Herrn Freitag. „Aber ich habe weder die Zeit noch die Nerven oder die Geduld, mich in Meditation zu versenken.“

„Das brauchen Sie auch gar nicht“, meint er und schlägt mir als Alternative, und „damit ich besser darüber schreiben kann“, eine 30-Stunden-Thera-

„Sie werden gesund und glücklich!“

pie in seinem Institut vor. Meine „Kümmernisse“ habe ich zuvor dargelegt: Ich will das Rauchen aufgeben, weil ich merke, daß ich es nicht vertrage, aber trotzdem immer wieder zur Zigarette greife. Ich möchte eine panische Prüfungsangst loswerden und endlich meine längst fällige Doktorarbeit beenden, die ich mit Tausenden von Ausreden immer vor mir her schiebe. Ich muß meine nervöse Hektik abbauen und – last not least – fünf bis acht Kilo „abspecken“.

Erhard Freitag prophezeit: „Sie werden nach dieser Thera-

pie ein neuer Mensch sein: selbstsicherer, erfolgreicher. Sie werden weniger arbeiten, aber mehr Geld verdienen. Sie werden sich gesünder und glücklicher fühlen. Sie werden auf andere Leute eine wesentlich positivere Ausstrahlung haben – und Sie werden gelernt haben, sich selbst zu lieben und deswegen zufriedener sein.“



Für mich klingt dies alles fast zu schön, um wahr zu sein. Aber ein Versuch kann ja nicht schaden. Zuvor möchte ich aber noch wissen, was in diesen 30 Sitzungen mit mir gemacht wird.

„Sie lernen, sich zu entspannen, loszulassen“, erklärt er mir. „Sie entspannen vollkommen, Sie lernen, Ihr Bewußtsein auszuschalten, den Intellekt beiseite zu schieben, damit der

„Wächter am Tor zum Unterbewußtsein“ weg ist. Dann kann der Therapeut dem Unterbewußtsein in einfacher Sprache Dinge suggerieren, zum Beispiel: ‚Tiefe Ruhe ist in mir.‘ Schon am nächsten Tag ist in dem ‚behandelten‘ Menschen ein bißchen mehr Ruhe. Und von Stunde zu Stunde mehr.“

„Also eine Art autogenes Training, das ich erhalte?“

„Ja, als ersten Schritt.“

„Wie geht's dann weiter?“

„Wir suggerieren, daß der Patient losläßt, gelöst und gelöster wird. Dann kommen plötzlich Dinge in ihm hoch, erst unwichtige, dann wichtigere, Probleme, die verdrängt wurden. Und damit lösen sie sich eigentlich schon von selbst. Wir suggerieren ihm außerdem immer wieder, daß er, der Patient, die einzige Autorität ist, die er anerkennt. Daß er alles, was er tut, im Interesse aller macht, aber nichts tut, was ihm von irgendwoher nahegelegt wird, und wovon er nicht überzeugt ist. So bauen wir das Selbstvertrauen auf.“

Und einschränkend: „Ob er die Suggestion annimmt, ist jedoch Sache des Patienten. Ich kann niemand etwas suggerieren, was er nicht möchte.“

Damit zerpfückt Erhard F. Freitag auch das Märchen, man könne jemand unter Hypnose zu einem Mord anstiften.

Am nächsten Tag komme ich zur ersten Stunde. Ich darf wählen, in welches der vier Zimmer

ich mich legen will: Eins ist grün, eins ganz in blauem Samt ausgeschlagen, eins gelb und eins braun-rot-orange.

Mein Zimmer ist abgedunkelt, eine Lampe verbreitet gedämpftes Licht. Aus einem Lautsprecher kommt leise eine Art monotoner Elektronenmusik, die mich ungeheuer stört. Der Therapeut – Freitag beschäftigt drei Mitarbeiter – sitzt auf einem Stuhl neben mir und erklärt mir richtiges Atmen:

„Ihre Umwelt ist unwichtig“

„Den Atem immer tiefer in den Körper dringen lassen. Man kann das kontrollieren, indem man die Hand auf die Bauchdecke legt. Den Atem bis zum Schambein dringen lassen.“

Dann legt er seine Hand auf meine Stirn (was mir äußerst unangenehm ist, weil ich die Berührung fremder Menschen hasse) und spricht mit monotoner Stimme etwa so:

„Fallen lassen, einfach fallen lassen. Sie fühlen die Hand auf ihrer Stirn, und ein wunderbares Gefühl der Ruhe durchdringt

nung, dann nimmt er seine Hand von meiner Stirn, steht auf, verläßt den Raum. Und plötzlich vermisse ich die so angenehm warm gewordene Hand auf meiner Stirn, ich fühle mich allein gelassen.

Plötzlich höre ich alle möglichen Geräusche, von der Straße, aus dem Haus. Die Musik irritiert mich. Ich versuche, mich auf mich selbst zu konzentrieren: Mein Körper ist ganz schwer, ganz leicht, ganz warm. Ich lasse mich fallen, tiefer, immer tiefer. Die Gedanken ziehen vorbei. Nichts kann mich stören.

Nach insgesamt eineinhalb Stunden (so lange dauert eine Therapiestunde) „weckt“ mich der Therapeut:

„Ihre Beine, Ihre Hände, Ihre Arme, Ihr ganzer Körper sind wach, bei eins Ihre Beine..., bei sechs öffnen Sie Ihre Augen. Sie fühlen sich frisch und wohl.“

So fühlte ich mich nach der ersten Stunde allerdings nicht! Eher etwas rammdösig. Und ich muß mich auf dem Weg nach Hause sehr auf das Autofahren konzentrieren.

Die nächsten Sitzungen – ich muß täglich kommen – verlaufen ähnlich. Gelegentlich werden Bänder zwischen die Musik geschaltet, auf denen sich mit ruhiger, monotoner Stimme Sätze wiederholen wie: „Sie

„Nach der 6. Stunde bin ich viel ruhiger“

freuen sich von ganzem Herzen auf die Zeit, die vor Ihnen liegt. Das Leben ist schön. Sie sind eine starke und positive Persönlichkeit. Was auch geschieht, Sie sind gelassen, voller Harmonie, voller Zuversicht und voller Selbstvertrauen.“

Eigenartigerweise beginne ich, mich auf die Stunden zu freuen. Allmählich lerne ich, mich zu entspannen, was ich in den letzten Jahren kaum im Urlaub zuwege gebracht habe. Und ich bemerke, daß ich am Telefon weniger hektisch reagiere, sondern daß die Gespräche nun öfter in fröhlichem Gelächter enden.

Nach sechs Stunden habe ich tatsächlich das Gefühl, daß es mir besser geht. Ich bin ruhiger geworden und rege mich nicht mehr so schnell auf, wenn etwas nicht gleich klappt, ich bin viel gelassener.

Bis dann in der siebten Therapiestunde etwas völlig Irritierendes passiert.

Lesen Sie nächste Woche:
...plötzlich bekomme ich irrsinnige Rückenschmerzen



Schaltet das Unterbewußtsein auf positiv: Erhard F. Freitag

Sie. Die Musik trägt Sie davon, Ihre Umwelt ist unwichtig. Nichts kann Sie stören. Sie hören meine Worte. Sie fühlen sich wohl, sehr wohl. Tiefe Harmonie durchdringt Ihr ganzes Sein. Sie sind gelöst und entspannt.“

Ich schließe meine Augen, weniger, weil ich entspanne, sondern aus Bequemlichkeit. Die monotone Musik stört mich immer noch stark. Ich frage, ob man sie nicht abschalten könne.

„Die Musik stört Sie nur, weil Sie sich stören lassen wollen“, bekomme ich zur Antwort. „Versuchen Sie, auf störende Einflüsse nicht zu reagieren.“

Der Therapeut spricht noch einmal die Sätze zur Entspan-