

Um es vorweg zu sagen: Ich fühle mich so wohl wie seit Jahren nicht mehr, viel besser als nach einem zweiwöchigen Urlaub. Den letzten nahm ich allerdings schon vor zwei Jahren, dafür habe ich diesmal inzwischen 24 Stunden meiner 30-Stunden-Therapie im „Institut für Hypnose-Forschung“ hinter mich gebracht. Die Therapie von Erhard F. Freitag beruht – wie schon geschildert – auf den Lehren von Josef Murphy, dessen Rezept, auf eine Kurzformel gebracht, lautet: „Du bist, was du denkst!“

Ich ging mit mehreren Zielvorstellungen die Therapie an, von der mir Freitag prophezeit

Von * * *

hatte, ich würde anschließend ein „anderer Mensch“ sein. Mein Ziel, das Rauchen aufzugeben, hatte ich nach etwa 15 Stunden erreicht. Es fällt mir – nach langen Raucherjahren, die zuletzt in etwa zwei bis drei Schachteln pro Tag gipfelten – leicht, auf den Glimmstengel zu verzichten. Anfangs griff ich manchmal noch nach dem Essen zur Zigarette. Nach spätestens zwei Zügen drückte ich sie aus. Sie schmeckte mir nicht mehr, oder – wie mir ins Unterbewußtsein eingegeben worden war – „ich brauche sie einfach nicht mehr“.

Die Anti-Raucher-Therapie ist übrigens die einzige, bei der eine Aversion, also etwas Negatives suggeriert wird: „Rauchen ist gesundheitsschädlich, Sie ekeln sich vor Zigaretten, jeder gefüllte Aschenbecher ekelt Sie an...“

Zu allen übrigen Therapien wird das Unterbewußtsein auf positiv gepolt, denn wie auch Murphy sagt: „Der Mensch ist das Ebenbild dessen, über das er nachsinnt.“

NEUE Serie

3. Folge

Ich habe außerdem etwas erreicht, was eigentlich gar nicht zu meinen Zielen zählte: Ich habe Aggressionen abgebaut, Aggressionen, die ich gar nicht bewußt wahrnahm, die aber einfach da waren. Und das kam so:

Wenn man nach etwa zwölf bis 18 Stunden gelernt hat „loszulassen“, und der Patient zum Therapeuten so viel Vertrauen hat, daß er sich bedenkenlos führen läßt, kann man mit ihm ein „katathymes“ Bild-Erleben durchspielen. Katathymie ist eine vor etwa 60 Jahren in die Psychiatrie eingeführte Bezeichnung für eine Umbildung seelischer Konflikte in Bilder oder Träume. Mit Absicht hervorgerufene „Träume“ im Ent-



Vielschichtig sind die Behandlungsmethoden des Therapeuten Erhard F. Freitag. Unser Foto zeigt ihn vor Bildern eines Mörders, der sich auf diese Weise „abreagierte“

Seelische Konflikte lösen sich im Traum

spannungszustand helfen dem Therapeuten, aktuelle Konfliktsituationen und unbewußte psychische Zusammenhänge aufzudecken.

So erklärt Heidi Spuler, eine Therapeutin bei Freitag, die sich hauptsächlich dieser Methode bedient: „Ich bringe den Patienten in einen Entspannungszustand und lasse ihn sich eine Landschaft vorstellen. Wichtig dabei ist, daß die Leute versuchen müssen, ganz gefühlvoll in dieser Landschaft ‚drinnen‘ zu sein, ähnlich wie in einem Traum. Und dann muß mir der Patient beschreiben, wie diese Landschaft aussieht.“

Ich verstehe immer noch nicht ganz und frage: „Der Patient kann Ihnen doch irgendwas erzählen – Märchen?“

„Ich suche nach den Symbolen des Unterbewußtseins, denn damit kann ich arbeiten“, erläutert Heidi Spuler. „Wenn der Patient in der Landschaft steht, frage ich ihn, was er links sieht, was rechts oder vor sich, was er bemerkt, wenn er sich nach rückwärts dreht. Die linke Seite bedeutet das Gefühl, die rechte den Verstand, geradeaus die Zukunft, rückwärts die Vergangenheit. Jeder Mensch hat außerdem Mann, Frau und Kind in sich. Gestern war zum Beispiel eine übermäßig gefühlvolle

Frau hier. Wenn Frauen so übermäßig gefühlvoll sind, so haben sie den Mann in sich noch nicht ganz entwickelt. Männer, die mit ihren Gefühlen nicht zurechtkommen, sehen beispielsweise links einen Tannenwald. Und Tannen sind mit Aggressionen verbunden. Wir versuchen, eine Ausgewogenheit herzustellen. So müssen intellektuelle Menschen häufig auf die Suche nach dem Kind in sich gehen, was gleichbedeutend ist mit Intuition (innere Eingebung). Der Patient muß lernen, seiner Intuition zu vertrauen, um unbeeinflussbar zu werden von anderen.“

Macht durch den Zauberstab

„Wann wissen Sie, welche Übungen Sie mit dem Patienten machen müssen?“

Heidi Spuler: „Dazu gehört viel Intuition, denn wir vermeiden jegliche Beeinflussung. Es kann passieren, daß der Patient plötzlich während seiner Wanderung durch die Landschaft vor einer Höhle steht. Wir versuchen, ihn zum Hineingehen zu bewegen, aber er zeigt Angst. Diese muß nun abgebaut werden. Wir ‚geben‘ ihm einen Zauberstab, einen Zauberring in die

Hand: ‚Trauen Sie sich doch, in die Höhle zu gehen, machen Sie mit Ihrem Zauberstab Licht, daß es nicht mehr so dunkel ist.‘ Wenn's beim erstenmal nicht gleich klappt, versuchen wir es wieder. So bauen sich Ängste immer mehr ab.“

Erhard F. Freitag setzt erklärend hinzu: „Durch die Symbolik der Landschaft kann der Patient wörtlich ausdrücken, was in ihm

Meine Wanderung auf dem Meeresgrund

ist, denn sonst wüßte er nicht, was er antworten sollte.“

Ich bin neugierig geworden und bitte Frau Spuler, mit mir auch auf „Wanderschaft“ zu gehen. Zunächst muß ich mir vorstellen, auf einer Wolke zu liegen, ganz weich gebettet. Anfangs fällt mir das ziemlich schwer. Doch dann „träume“ ich plötzlich, auf einer herrlich kuscheligen Wolke zu schaukeln.

„Nun landen Sie!“

Dazu zeige ich überhaupt keine Lust: „Es geht nicht.“

„Dann versuchen Sie, auf den Meeresboden (Unterbewußtsein) zu kommen.“

Das klappt.

„Was spüren Sie, wie sieht es aus?“ – „Herrlich, ich laufe durch weichen Sand.“ – „Ist es dort dunkel?“ – „Nein, die Sonnenstrahlen leuchten durch das Wasser, sie bringen Wärme und Licht.“ – „Was sehen Sie?“ – „Es ist wunderschön hier, bunte, seltsame Pflanzen, Fische mit ganz leuchtenden Farben.“ – „Laufen Sie weiter, was sehen Sie rechts vorn?“ – „Felsen, mit grünem Moos bewachsen.“ – „Fassen Sie diese an.“ – „Sie sind nicht sehr appetitlich, glitschig.“ – „Säubern Sie einen Felsen, klettern Sie an ihm zur Meeresoberfläche (Wachbewußtsein).“

Komisch, das will ich nicht, sondern bleibe auf dem Felsen sitzen, halb im Wasser. Ein Boot oder Schiff soll kommen. Auch das will ich nicht. Ein riesiges Floß mit glatt gehobelten Planken ist mir lieber.

„Steuern Sie aufs Meer hinaus!“

Mein Meer glitzert einladend im Sonnenlicht, aber auf einmal bin ich nicht in der Lage, das Floß durch eine Landenge auf das offene Meer zu steuern. Irgendwas blockiert, ich kämpfe dagegen an mit aller Kraft, immer verzweifelter, Berge hindern mich rechts und links.

„Berühren Sie sie mit dem Zauberstab, dann werden sie aus dem Weg gehen.“

Mit meinem Bewußtsein registriere ich diesen Vorschlag als albern, unterbewußt führe ich

Gesund durch Hypnose

ihn aus und – die Berge weichen zurück, ich schauke auf meinem Floß hinaus. Ich spüre eine ungeheure Erleichterung in mir und merke plötzlich, daß ich auf der Praxis-Couch liege und fürchterlich weine und nicht einmal weiß, warum. Es ist mir nur peinlich.

Heidi Spuler nimmt meine Hand in ihre beiden und sagt: „Ich gebe Ihnen nun Kraft ab, sie strömt zu Ihnen.“ Sie erklärt mir, daß das Weinen ein gutes Resultat sei, denn nun habe sich ein Knoten, eine Aggression gelöst, und sie rät mir, zu Hause über meine „Wanderung“ nachzudenken.

Inzwischen „wandere“ ich öfter – vor dem Einschlafen oder

nach dem Aufwachen. Ich trete Menschen nicht mehr so angriffslustig gegenüber, wie ich es früher tat, um vielleicht eine Unsicherheit zu kaschieren. Denn häufig reflektiert man die eigenen Gemütsbewegungen auf seinen Gesprächspartner.

Das bedeutet nun allerdings nicht, daß ich nachgiebig bin. Ganz im Gegenteil. Plötzlich kann ich – freundlich lächelnd, jedoch knapp und klar – meine Wünsche und Vorstellungen artikulieren. Bei geringerem Zeitaufwand arbeite ich fast doppelt soviel wie vor zwei Monaten, konzentrierter, ohne gleich in Hektik auszubrechen. Und öfter als früher gehe ich zum Tennisspielen oder aus mit Freunden.

Toleranz als neue Lebenserfahrung

Nur mit dem Ziel, fünf bis acht Kilo abzunehmen, hapert es lange, mit Fasten erreiche ich überhaupt nichts. Freitag hatte mir eine Nulldiät wegen des Erfolgserlebnisses der ersten Tage vorgeschlagen. Dagegen wehrte ich mich, denn ich wollte doch nur etwas, nur ein paar Kilo „abspecken“.



Jede Behandlung beginnt mit einem offenen Gespräch

„Ihre Einstellung zur Speise ist wichtiger als die ‚Speise selbst‘“, erläuterte er mir eines Tages. „Essen Sie, was Ihnen schmeckt, essen Sie nur nicht zuviel. Denn nur Schuldgefühle können Ihnen etwas anhaben.“

Seit ein paar Tagen habe ich zweieinhalb Kilo Gewicht weniger. Ich habe mich nicht kasteit, sondern Spaghetti gegessen – herrlich! Die kleine Portion genoß ich weitaus mehr als früher einen ganzen Teller voll.

An meiner Doktorarbeit – eins meiner Hauptziele – habe ich noch nicht weitergearbeitet. Jedoch habe ich inzwischen alle fälligen und unangenehmen Sachen erledigt, beispielsweise die Steuererklärung.

Außerdem freue ich mich, meinen Professor zu treffen, denn ich will ihm ein paar neue Ideen unterbreiten. Eigentlich ist er ein netter Mann, also kann auch die Prüfung gar nicht so schlimm werden, denn er wünscht auch, daß ich bestehe.

Alles in allem, ich fühle mich rundum pudelwohl, meine neuen Freunde sind nette, fröhliche Menschen, von den früheren, die immer nur mit Problemen kamen, habe ich mich distanziert. Was stand auf dem kleinen Schild im Vorzimmer von Freitags Behandlungsräumen? „Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.“ Tatsächlich!

Auf eins freue ich mich besonders. Der 81jährige Josef Murphy, der „Vater“ der Kunst des positiven Denkens und der Mobilisierung der Kräfte des Unterbewußtseins, kommt zu einer Vortragsreise nach Europa. Ich werde ihn kennenlernen.

Lesen Sie nächste Woche:

Meine Begegnung mit dem „Vater des positiven Denkens“