

Von seinem Lehrmeister Joseph Murphy übernahm der Psychotherapeut Erhard F. Freitag die Theorie: „Das Unterbewußtsein macht nur das, was Sie bewußt bestimmen!“

Der Knoten platzt:

Alte Leiden melden sich- und verschwinden

Wandeln Sie Ihre Denkgewohnheiten – und Sie ändern Ihr Schicksal“, schreibt Joseph Murphy in seinem Bestseller „Die Macht Ihres Unterbewußtseins“.

Sein Unterbewußtsein auf „positiv“ zu polen und damit weitaus mehr Erfolg zu haben, das lehrt auch Murphys „Meisterschüler“ Erhard F. Freitag, bei dem ich eine 30-Stunden-

Von * * *

Therapie in seinem „Institut für Hypnoseforschung“ mache mit folgenden Zielen: das Rauchen aufzuhören, Prüfungsängste loszuwerden, zum besseren und schnelleren Arbeiten beziehungsweise Schreiben moti-

viert zu werden, Streß und Hektik abzubauen, sowie fünf bis acht Kilogramm Gewicht zu verlieren. Ein bißchen mehr Selbstsicherheit, vor allem im privaten Bereich, könnte mir auch nicht schaden.

In den ersten Stunden mußte ich in einer Art von autogenem Training das Abschalten üben – was mir übrigens am besten gelang, wenn ich die Nacht vorher wenig geschlafen hatte, so daß ich zu müde war, meinen Verstand dauernd zu mobilisieren. Oder wie Freitag mir einmal erklärte: „Es ist alles so einfach, wenn Sie endlich in der Lage sind, Ihrem Verstand, der ständig Feste feiern möchte, also dem Intellekt zu sagen: Du, schön, daß ich dich besitze, aber mach mal halblang. Ich

habe auch noch eine innere Eingebung (Intuition), die ich zu Rate ziehe. Dann, wenn ich dich brauche, frage ich dich, wenn ich dich nicht brauche, hast du kein Recht, dich einzumischen!

„Der Intellekt ist für vieles unendlich schlecht geeignet“, sagt Freitag.

„Wann oder wie weiß ich, wann ich Intuition oder Intellekt einschalten soll?“ will ich wissen.

„Wenn es um Ihre Gefühlsbereiche geht, sollten Sie nicht vom Intellekt her entscheiden, sondern aus innerer Eingebung. Wenn Sie zu sich selbst Vertrauen haben, werden Sie mehr Erfolg verzeichnen durch gefühlsmäßige Entscheidungen als durch verstandesmäßige. Der Verstand ist eine Ebene, die

unendlich viele Informationen benötigt. Hat er genug für eine Situation, so kann er daraus einen klugen Schluß ziehen, den Sie dann ausführen. Hat die verstandesmäßige Ebene sehr wenig Informationen von einer Sache, so wird es zu Fehlschlüssen und Fehlverhalten kommen. Sind Sie jedoch von der Intuition her stark und sicher, können Sie nichts falsch machen, vorausgesetzt, Sie vertrauen auf sich selbst.“

In meiner siebten Therapiesitzung passierte etwas, wovon Freitag im vorhergehenden Interview gesprochen hatte. Nur hatte ich ihm damals nicht geglaubt.

Ich lag angenehm entspannt im „blauen Zimmer“. Blau, so haben Forschungen gezeigt, ist eine Farbe, die besonders spannungs- und krampflosend wirkt und einen äußerst beruhigenden Einfluß hat. Mit der Musik aus dem Lautsprecher war ich sehr zufrieden, denn bei jeder Sitzung hatte ich erklärt, daß mir diese „elektronische Sphärenmusik“ nicht zusagte. So hörte ich Gheorghe Zamfirs Improvisationen auf der Panflöte, eine Musik, die mich ausgesprochen heiter stimmt.

Ich lag in einer Art angenehmem Dämmer Schlaf, und es war mir auch völlig egal, was der Therapeut, der jede Viertelstunde das Zimmer betrat, monoton sagte: „Sie sind ganz entspannt und fühlen sich wohl, Sie lassen sich ganz fallen, und Ihre Gedanken ziehen vorbei wie Wolken im Wind, nichts kann Sie stören...“

Plötzlich – es muß eine halbe Stunde vor Ende der Therapie gewesen sein – verkrampfte sich mein Rücken im Nieren- und oberen Beckenbereich. Aber so stark, daß ich innerhalb weniger Minuten schweißgebadet dalag.

Ich kannte diese Schmerzen im Bereich des rechten Iliosacralgelenks (zum Weichbein gehörendes Gelenk seitlich der Wirbelsäule im Beckenbereich), das vor Jahren bei einem Auto-unfall verletzt worden war. Seitdem war ich immer wieder, besonders nach langen Autofahrten oder stundenlangem Maschineschreiben, deswegen in Behandlung.

Ich versuchte also zu entspannen. Die Schmerzen wurden immer schlimmer. Ich probierte, von der Couch aufzustehen, weil inzwischen mein ganzer Körper gegen das Liegen rebellierte. Nur mühsam und unter den größten Anstrengungen schaffte ich es, mich aufzusetzen.

Einer der Therapeuten hatte inzwischen das Zimmer betreten. Keuchend schilderte ich

Gesund durch Hypnose

NEUE
WELT **Serie**
2. Folge

ihm meine Situation. Das Ganze war mir entsetzlich peinlich, denn ich bin weder ein hypochondrischer noch hysterischer Typ. Im Gegenteil, bereits von Kindheit an waren mir „Beherrschung“, „Benehmen“ und „Haltung“ eingeimpft worden: „Es geht niemanden etwas an, wie es in dir aussieht!“ Eine Erziehung, die mir gerade in privatem Bereich jahrelang Schwierigkeiten bereitete. Der Therapeut lächelte auf meine Schilderung.

Die schlimmen Rückenschmerzen war ich plötzlich los

„Wunderbar“, meinte er, „die ersten Knoten kommen zum Vorschein!“

Erhard F. Freitag hatte mir damals erklärt:

„Wir versuchen, dem Patienten ein inneres Loslassen beizubringen, und wir beschleunigen dies durch Suggestion. Dieses Loslassen kann weh tun.“

Bei diesen Worten hatte ich ihn ungläubig angeschaut.

„Wenn Sie einen Muskel ständig überspannt haben, und Sie lassen ihn plötzlich los“, versuchte er mir klarzumachen, „dann tut das Loslassen weh, obwohl es an sich nicht weh tun sollte. Und so wird einer das Abbauen seiner Spannungen, die er jahrelang in sich trägt, als Schmerz an irgendeiner Körperstelle empfinden. Die Leute haben bei uns plötzlich Herzgaloppieren, sie kriegen Atembeklemmungen und anderes mehr – faszinierendes Erlebnis!“

Ich kam mir jedenfalls so vor wie mit irren Zahnschmerzen, die auf dem Zahnarztstuhl plötzlich verschwunden sind. Denn als ich aus der Praxis trat, waren die Rückenschmerzen weg, und ich fühlte mich pudelwohl.

Und noch etwas hatte sich inzwischen ereignet. Wie viele

Frauen litt ich an Verstopfung, besonders in Stresssituationen oder auf Reisen.

„Lernen Sie, sich Ihres Körpers bewußt zu werden“, erklärte man mir. „Stellen Sie sich vor, Sie tasten rundherum die Haut an Ihrem Körper ab. Beginnen Sie bei den Zehen, kreisen Sie nun außen um Ihren Körper bis hinauf zum Kopf...“

Ich machte mich – trotz anfänglichen Widerwillens, weil mir das irgendwie komisch vorkam – mit meinem Körper „bekannt“: Ein Gefühl, das sich weniger beschreiben als erleben läßt.

„Werden Sie sich jedes einzelnen Organs in Ihrem Körper bewußt. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Herz, auf Ihre Nieren, Ihre Leber, den Darmtrakt. Danken Sie jedem dieser Organe für sein gutes Funktionieren!“

Murphy nennt dies die „Dank-Technik“, weil in diesem Moment das Bewußtsein und auch das Unterbewußtsein bereits auf positiv geschaltet sind.

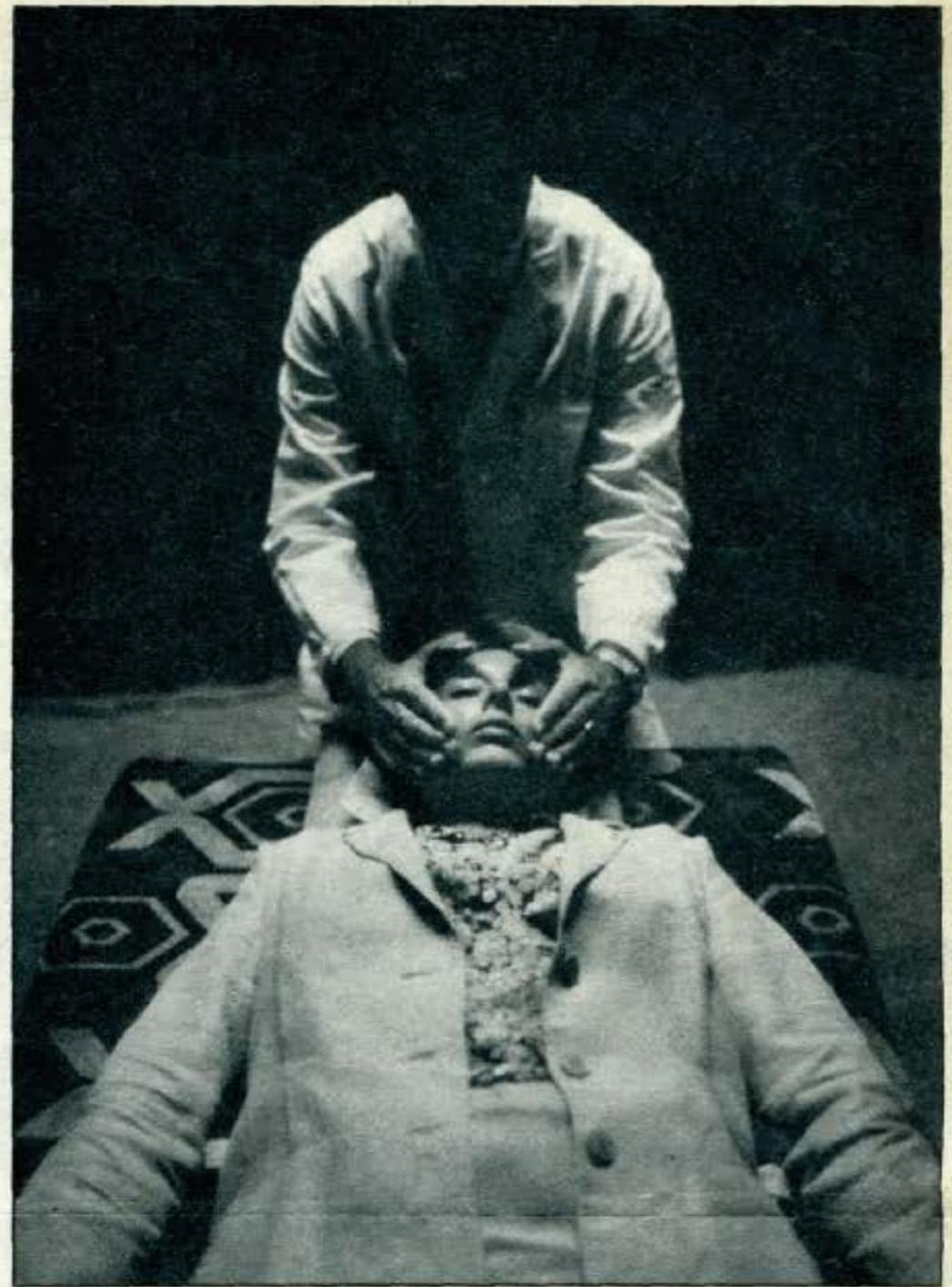
Durch das entspannende Atmen bis zum Schambein, es löst vor allem Verkrampfungen im Magen-Bauch-Beckenbereich, und das „Danke-Sagen“ an meinen Darmtrakt reagiert dieser nun mit Regelmäßigkeit.

Freitag: „Wir versuchen, alles außerordentlich stark zu vereinfachen. Seit langem hat man in der Psychologie erkannt, daß hinter jedem Symptom eine Angst steckt, die meist in der Kindheit ‚erlernt‘ wurde: ein traumatisches Erlebnis, das nicht verarbeitet ist und deshalb verdrängt wird, weil es unangenehm war. Durch die Veränderung kommt es zu einem Stauungszustand im Menschen, den er dann durch irgendwas anderes kompensiert: Trinken, Essen, Rauchen, Flucht in Krankheiten. Nun muß er lernen, diese Vergangenheit zu bewältigen.“ Ich protestiere: „Bei der Suggestion erteilen Sie dem Patienten doch Anweisungen, die Probleme werden dadurch doch nicht gelöst.“

Freitag: „Doch, denn die Suggestion führt den Menschen in die Situation zurück, in der er die Angst gelernt hat. Durch Suggestion oder Hypnose durchlebt er nun noch einmal diese Ängste – aber als Erwachsener. Er durchlebt sie mehrmals, bis er sich selbst sagt: Diese Angstsituation ist ja lächerlich. So schlimm war das alles nicht. Wie konnte es dazu kommen, daß ich mich heute noch so fürchte?“

Lesen Sie nächste Woche:

**Wanderung durch
das eigene
Unterbewußtsein**



Mit einer besonderen Dank-Technik lernt der Patient seinen Körper, seine Organe kennen – und über das Unterbewußtsein zu beeinflussen. Krankheiten verschwinden