

Thomas Meyer

ZAUBER WIESEN THERAPIE – Anleitung zum Glücklichsein



Mit Bildern von Detlef Niesielski
Sponholtz Verlag, Hemmingen

Thomas Meyer

**Zauberwiesentherapie –
Anleitung zum Glücklichein**

Mit Bildern von Detlef Niesielski

Sponholtz Verlag, Hemmingen

Der Inhalt:

In diesem Buch wird eine zauberhafte Methode vorgestellt, die Zauberwiesentherapie, die dazu geeignet ist, sich und seine Seele so gut kennen zulernen, dass die Möglichkeit besteht, sich von Sucht oder chronischer Krankheit zu befreien oder wenigstens eine Besserung zu erreichen.

Es ist ein und derselbe Weg für alle die, die immer glauben, alles falsch zu machen und die deshalb wieder und wieder ein schlechtes Gewissen haben, sogar deshalb, weil sie krank sind. Für andere können sie alles schaffen, keine Mühe ist ihnen zuviel. Nur für sich selbst bleibt oft keine Kraft.

Ihnen wird ein einfacher und zärtlicher Weg gezeigt, sich von den Fesseln der Kindheit zu befreien und aus eigener Kraft sich zärtlicher und sinnvoller zu betrachten.

Das Buch richtet sich an Patienten, an deren Angehörige, auch an therapeutisch, pflegerisch und pädagogisch tätige Menschen, die, ob unbewusst oder bewusst, nach einer einfachen Methode suchen, um Menschen zu helfen, ihren Weg zu sich zu finden und um ihr Helfersyndrom zu behandeln.

Die Zauberwiesentherapie ist eine Antwort auf Paul Watzlawick's Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“: es gibt einen Weg aus den chronischen Gefühlsfallen, die so viel Traurigkeit und Krankheit erzeugen. Die Anleitung zum liebevollen Umgang mit sich eignet sich für Suchttherapie (Alkohol, Zigaretten, Übergewicht, Drogenabhängigkeit), aber auch für psychosomatische Erkrankungen (z.B. Asthma, Reizkolon), zur Linderung von Schmerzen und für die Therapie von Schulängsten bei Kindern, um nur einige Indikationen zu nennen.

Dem Buch liegt die Begleit-CD „Zauberwiesentherapie – Anleitung zum Glücklichsein“ bei.



Der Autor:

Dr. med. Thomas Meyer

Geb. 1945 in Hamburg, studierte Medizin und absolvierte eine interne Facharztausbildung in Innerer Medizin, forschte wissenschaftlich-biochemisch in der Schilddrüsenheilkunde in Hannover.

Seit 1984 ist er in freier Praxis und Klinik als Hausarzt und Suchttherapeut tätig, 1987 war er mit an der Einführung der Methadontherapie in Deutschland beteiligt, seit 1992 betreibt er eine suchttherapeutische Schwerpunktpraxis in Hannover.

<http://www.zauberwiesentherapie.de>

Meyer, Thomas:

Die Zauberwiesentherapie – Anleitung zum Glücklichsein

Hannover, 2002

ISBN 3-00-010388-0

© Thomas Meyer

Gesamtherstellung: Sponholtz Druckerei, Hemmingen

Dieses Buch ist meinen Kindern Amalia, Franz, Miranda und Matthias gewidmet, deren natürliche Anlagenentwicklung ich hoffentlich nur wenig gehemmt habe und die mir immer neuen Mut zum Geschichtenerzählen gemacht haben.

– und den Patienten, die mich all die Jahre ertragen haben.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 7 |
| Prolog: Thomas der Zauberlehrling | 9 |
| Der Grundtext der Zauberwiese | 13 |
| | |
| 1. Teil: Die lange Reise | 17 |
| Beginn der Reise im Norden | 19 |
| Die Jahre des Lernens | 23 |
| Die Entdeckung der Trance und der Einsatz für die Behandlung | 25 |
| Bei den Systemikern und Kurzzeit-Therapeuten | 30 |
| Erleuchtung auf dem Berg | 32 |
| Zirkuläre Fragen: Fragen zur Wirklichkeitskonstruktion | 34 |
| Zirkuläre Fragen: Fragen zur Möglichkeitskonstruktion | 35 |
| Die Zeit der Patienten-Zauberwiese beginnt | 37 |
| Die Zauberwiese macht Fortschritte und wird Standardmethode der Behandlung | 43 |
| Das Erschaffen einer neuen inneren Welt | 45 |
| Das Gute und die Bedeutung der Liebe für den Menschen | 49 |
| Warum sind die Einzelheiten der Vergangenheit für die Behandlung nicht so wichtig? | 50 |
| Die Verbesserung des Kommunikationsverhaltens | 52 |
| Warum kommt es jenseits der Stille zur Ausbildung des Perfektionismus? | 52 |
| Der Rosarote Panter fragt nach der Schuld der Menschen | 53 |
| Sind alle Menschen schuldlos? | 54 |
| Wie funktioniert die Seele überhaupt? | 55 |
| Wie fühlt sich der seelisch gesunde Mensch? | 57 |
| Die Attraktivität des Negativen | 58 |
| Gibt es eine Selbstreinigung der Seele beim Gesunden? | 59 |
| Ist der seelisch Gesunde amoralisch? | 59 |
| Die negative Eigenbetrachtung als Lösungsversuch | 60 |
| Wie entsteht die momentane seelische Verfassung des Menschen? | 62 |
| Kann man Tagträumen lernen? | 63 |
| Die Gestaltung der Tagträume durch Selbstgespräche | 64 |
| Die Bedeutung der Trance für die Zauberwiese | 65 |
| Einige erfolgreiche Zauberwiesenpatienten | 66 |
| Die Bedeutung des Märchenhaften auf der Zauberwiese | 75 |
| Die Bedeutung der Farben auf der Zauberwiese | 76 |
| Die Begegnung mit dem kindlichen Ich | 77 |
| Immer wieder Staunen über die Wirksamkeit der Methode | 77 |
| | |
| 2. Teil: Für die, die noch mehr wissen wollen | 81 |
| Psychotherapie in Deutschland | 83 |
| Therapieforschung – das Stiefkind der Universitäten | 88 |
| Alle Wissenschaftler müssten ihre Erkenntnisse auf ein Ziel hin kooperativ einsetzen | 89 |
| Wie muss das Kind behandelt werden, damit es gesund wird? | 91 |
| Was ist bei einem Kind angeboren, was erworben? | 91 |
| Beispiele für Teufels- bzw. Engelskreise der Eltern-Kind-Interaktion | 92 |
| Bekannte Methoden der Psychotherapie, die in diese Behandlung eingeflossen sind | 93 |
| Kommunikationsstörung als wesentliche Ursache psychischer Erkrankungen | 96 |
| Die Bedeutung der Hypnose für die Behandlung | 97 |
| Hypnotische Phänomene, die die Wirkung der Zauberwiese auslösen und verstärken | 100 |

| | |
|---|-----|
| Die Grundstruktur der Seele und ihre Möglichkeit zu erkranken | 101 |
| Warum ist die Zauberwiesenbehandlung so erstaunlich wirksam? | 105 |
| Die besondere Problematik der Suchtkrankheiten | 107 |
| Ist Sucht heilbar? | 112 |
| Die Bedeutung der Angst für den Gesunden und für den seelisch Erkrankten und ihre Therapie auf der Zauberwiese | 114 |
| Was kann ein Patient von einer Psychotherapie erwarten? | 115 |
| Die Zauberwiese im Vergleich zu anderen Behandlungskonzepten | 116 |
| Wie geht es dann weiter mit der Zauberwiesentherapie? | 118 |
| Die Behandlung des Narzissmus auf der Zauberwiese | 119 |
| Gibt es Krankheiten, die man nicht mit der Zauberwiese behandeln kann? | 123 |
| Wird es mir gelingen, die Zauberwiesentherapie als generelles Verfahren all denen beizubringen, die sie gebrauchen können? | 124 |
| Was wird die Fachwelt zu der Methode sagen? | 128 |
| Inwiefern nutzt der Patient systemisch seine eigenen Kräfte und Ressourcen? | 129 |
| Was hat die Zauberwiese mir selbst gebracht? | 129 |
| Die Bedeutung der Farben | 130 |
| - Blau | 131 |
| - Hellblau | 132 |
| - Rot | 133 |
| - Orange | 134 |
| - Gold | 135 |
| - Grün | 135 |
| - Hellgrün | 135 |
| - Lavendel | 136 |
| - Lila | 136 |
| - Rosa | 137 |
| - Gelb | 138 |
| - Weiss | 138 |
| Anwendung der Zauberwiesentherapie auf verschiedene Probleme | 139 |
| - Berufsleben | 139 |
| - Partnerschaftsberatung | 140 |
| - Depressionen | 142 |
| - Die Behandlung von Psychosen auf der Zauberwiese | 144 |
| - Krisenintervention | 145 |
| - Zauberwiesenbehandlung von Schmerzen, Schwindel und Reizkolon als Beispiel für psychosomatische Krankheiten | 146 |
| - Sexualtherapie | 147 |
| - Anleitung zum Glücklichein | 148 |
| Epilog: Die Zehn goldenen Regeln der Zauberwiese | 151 |
| Das Gedicht der Zauberwiese | 153 |
| Danksagung | 155 |
| Literaturverzeichnis | 157 |

Vorwort

Das Buch handelt von einer Psychotherapiemethode, die ich im Laufe vieler Jahre entwickelt habe, verstärkt in den letzten fünf Jahren. Es handelt sich um eine sehr einfache, sehr kurze Therapie, die geeignet ist, Patienten in kurzer Zeit zu helfen, mitten aus meiner Sprechstunde heraus, ohne große Vorbereitungen, ohne große Voraussetzungen. Eine Therapie für fast jeden.

Grundlage sind die Erfahrungen mit 12.000 Patienten aus meiner Suchttherapiepraxis und aus den Behandlungen von psychosomatisch erkrankten Patienten.

Jeder, der dies liest, wird meinen, so etwas kann es nicht geben und es wäre sogar unverantwortlich, so etwas zu behaupten. Ich kann nur sagen, dass die täglichen Erfahrungen mit dieser neuen Zauberwiesentherapie so gewesen sind, auch ich hätte so etwas bis vor kurzem nicht für möglich gehalten. Ich weiß, wie es vorher war, kenne die häufigen Misserfolge mit der zu geringen Akzeptanz meiner Bemühungen durch die Patienten.

Natürlich kann auch diese Methode allein nicht jede seelische Erkrankung heilen. In solchen Fällen kann die Zauberwiese aber Einstieg in die Therapie, Motivation, Mutmachen sein, außerdem lässt sich die Methode ausbauen und mit jeder anderen Psychotherapiemethode kombinieren.

In erster Linie ist dies Buch für Patienten geschrieben. Sie können hier wirklich auf einfache Weise verstehen, was mit ihnen ist. Ich bin Arzt und habe nach einem Weg der schnellen Hilfe gesucht. Ich glaube, ich habe ihn gefunden.

Jede seelische Erkrankung ist chronisch, chronische Krankheiten man kann selten oder nie heilen, nur bessern, lindern und den Umgang mit ihnen verbessern. Weiter wird gefordert, dass die Besserung anhält und dass nicht neue Symptome entstehen. Auch dies gilt für die Zauberwiese. Einmal gewonnene Erkenntnisse bleiben für den Patienten greifbar und halten vor, geraten manchmal in Vergessenheit und stehen immer in Konkurrenz zu den alten traurigen Verhaltensweisen.

Dieses Buch besteht aus zwei Teilen: einmal schildere ich einen langen Spaziergang auf der Zauberwiese, wie es mir selber gegangen ist auf meiner Suche nach dieser Therapie, und ich lade jeden ein, diesem Weg zu folgen. Ich habe diesen Pfad der Erfahrungen so durchwandert und es wie ein Wunder erlebt und viele getroffen, die mir geholfen haben, so weit zu kommen auf dem Weg der Hilfe für diejenigen, die diese Hilfe brauchen.

Im zweiten Teil liefere ich zu diesem traumhaften Weg meiner Therapie zusätzliche sachlichen Grundlagen, damit sich auch der nüchternere Betrachter weiter

über die Methode informieren kann. Das Buch richtet sich im ersten Teil an den interessierten Patienten oder an den, der vielleicht ein Patient wäre, wenn er es nur zugeben würde, oder der ein Patient würde, wenn er sich dazu durchringen könnte.

Wer ist das weise Wesen? Mein Partner auf meinem Weg, mein weises Unbewusstes, das Göttliche, das Gute, jeder mag diese höhere Kraft anders nennen, es hat mich geleitet und mir den Weg gewiesen, es überkam mich. Mehr kann ich nicht sagen. Muss ich auch nicht.

Hannover, im August 2002

Thomas Meyer

Thomas der Zauberlehrling

Der Thomas bin ich, der Zauberlehrling, der immer schon auf der Suche nach der Antwort auf die Frage war: Warum sind Menschen so unterschiedlich? Warum ist das Leben so ungerecht? Was kann ich tun, damit andere Menschen sich besser fühlen und nicht mehr so traurig sind? Es scheint alles so kompliziert, so unendlich schwierig im Seelenleben. Was unterscheidet seelisch Kranke von seelisch gesünderen Menschen, was hilft ihnen am besten?

Ich habe einen sehr weiten Weg zurückgelegt, bis ich zu meiner oder besser zu unserer Zauberwiese gekommen bin. Ich bin an einem Punkt angekommen, der noch nicht das Ziel ist, der sich aber lohnt, mitgeteilt zu werden, denn täglich werden Patienten so wie beschrieben erfolgreich von mir behandelt. Davon handelt diese sehr lange, sehr schöne Geschichte: Von mir und den anderen Menschen, denen dieses Buch gewidmet ist. Denen, die traurig sind und die sich besser fühlen möchten. Und denen, die chronisch krank sind und die auf Heilung warten oder auf Besserung.

Ich lade die Patienten zu einer Reise in die Vergangenheit ein, aber nur, um dort Rat und Trost und Hilfe zu bekommen. Ich werde von der Gegenwart erzählen und von einer hoffentlich schöneren Zukunft. „Anleitung zum Glücklichsein“ heißt der Titel, als Antwort auf Paul Watzlawick, der vor Jahren das berühmte Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“⁽¹⁾ geschrieben hat. Hierin wurden Geschichten über die negativen Denkrituale der Menschen dargestellt, nicht aber, wie die verzerrte Sicht von sich und destruktive Denkformen aufgelöst werden können.

Paul Watzlawick ist ein systemischer Therapeut. Die Systemiker wollen im Hier und Jetzt Lösungen im Gefühlssystem des Patienten finden. Der Patient muss die Lösung nicht verstehen, sie soll nur funktionieren.

Anders die Zauberwiese: sie funktioniert ebenfalls und wird auch von allen verstanden. Die systemische Therapie wird in Amerika schon wesentlich häufiger angewandt im Vergleich zu Europa reicht es den amerikanischen Patienten, dass die Therapie funktioniert. In Europa wollen die Patienten mehr darüber wissen, warum sie krank sind.

Die systemische Therapie sucht nicht nach den Ursachen, für sie ist die Starrheit der Rituale im System der Familie oder der Arbeitskollegen der Grund für das Leiden der Patienten, in meiner Zauberwiesentherapie versuche ich die Starrheit vom Grunde her zu verändern, so dass diese Entlastung vom Patienten nach

kurzer Zeit selbst durchgeführt werden kann. Es kommen Zuwendung und Trost hinzu, Bestandteile wohl jeder guten Psychotherapie.

Wenn die Seele behandelt werden soll, denkt man unwillkürlich an Verrücktheit. Irrenanstalt und Psychiatercouch sind nicht weit. Das will man nicht, das ist auf keinen Fall das Richtige. Ich werde darstellen, wie schön so eine Reise zu sich selbst sein kann. Man selbst ist der Leiter der Therapie. Man führt die Therapie durch und überwacht den Erfolg selbst. Der Patient kann diese Reise antreten, zumindest den ersten Schritt tun, in dem er sich die beiliegende CD mit der Grundfassung der Zauberwiesentherapie einfach anhört.

Ich glaube, jeder tolerante Mensch, der in sich frei fühlen und denken kann, könnte diese Therapie durchführen. Falls es ihm noch an Toleranz für sich und andere fehlt, wird er selbst in diesen Tugenden, während er die Methode durchführt, weiter trainiert. Viele meiner Patienten meinen, das Geheimnis der Therapie läge bei mir, nur ich könnte von der Zauberwiese erzählen. Es bleibt abzuwarten, ob nach der Lektüre dieses Buch nicht schon viele einfach anfangen möchten, zu träumen und Träume zu verschenken.

Hat nicht jeder Mensch die Fähigkeit zu träumen, zu lieben, zu verzeihen, zu hören, zu sehen? Und hat nicht jeder Mensch die Fähigkeit, die Wahrheit als solche bei sich zu erkennen und sie für gut zu befinden? Mehr ist nicht erforderlich. Die märchenhafte Atmosphäre der Zauberwiese hilft beim Finden der Wahrheit, die vorher nicht zu erkennen war. In der „Anleitung zum Glücklichsein“ wird man sehen, dass dies schon zum Zauberlehrling reicht, sogar zum Zauberwiesenassistenten.

Übung ist auch hier das Geheimnis des Lernens für diesen neuen Weg. Jeder kann das Zaubern mit sich und anderen trainieren.

Besonders gilt dies natürlich für die Angehörigen der Berufe, die besonders gut zaubern können sollten: Menschen, die weiße Kittel, Hörrohre oder Hauben tragen, oder diejenigen, die Alte pflegen oder die junge Menschen unterrichten.

In den Schulen, in denen immer noch Bruchrechnung das Wichtigste ist und der Zeitpunkt der Punischen Kriege den Lehrplan ausmacht, sollte mehr gezaubert werden.

Wie wäre es, wenn man in den Schulen das Fach „Tagträumen“ zum Hauptfach machte? Oder Seelenkunde? Ich bin absolut dafür. Das und nur das würde uns in der Pisa-Studie weiter nach vorne bringen.

Der billige Jakob der Seelentherapie, eine Do-it-yourself-Anleitung? Was ist denn mit all den Meistern der Therapie, müssen die alle dann umlernen? Natürlich nicht. Es wäre schon schön, wenn sie sich von meiner Methode anregen

lassen würden, so wie ich von den Kollegen gelernt habe, die sich im Literaturverzeichnis wiederfinden.

Jeder gute Therapeut hat nach einiger Erfahrung seinen Weg, seine Art, den Menschen zu helfen. Er wird Erfolge haben, und er wird sich immer wieder neue Anregungen aus der täglichen Arbeit holen, aus Büchern und von Seminaren. Im ersten Teil des Buches spreche ich mit dem weisen Wesen auf meiner eigenen Zauberwiese. Die Wahl dieser Darstellungsweise dient im Wesentlichen drei Gründen:

- 1) Ich möchte einmal wirklich meinen eigenen Weg aus dem Dunkel der Unkenntnis zum Licht der Zauberwiese beschreiben,
- 2) das Zauberhafte dieser seelischen Entdeckungsreise schildern in meinem eigenen Leben
- 3) und letztlich, durch den Dialog mit dem weisen Wesen, zum Ausdruck bringen, dass ich mich nicht als den alleinigen Schöpfer der Methode betrachte, sondern dass es sich nur um eine höhere Weisheit handelt, die nicht von mir aus dem Verstand, sondern aus den unbewussten spirituellen Teilen meiner Seele gekommen sein muss. So und nicht anders habe ich es erlebt. Es kam nicht von mir, es überkam mich. Wesentliche Elemente der Zauberwiese entstanden in einer Zeit, in der ich sowohl beruflich als auch in meinem eigenen Seelenleben sehr unter Druck stand, sehr viel Angst hatte und selbst dringend der Hilfe bedurfte. So fand auch ich Hilfe, indem ich die Regeln der Zauberwiese auf mein eigenes Leben anwandte.

Der Grundtext der Zauberwiese

So etwa werden die Patienten bei mir bereits in der ersten Therapiesitzung behandelt, dazu erklingt die Entspannungsmusik (siehe Literaturverzeichnis).

Dann gehst Du auf die Zauberwiese. Die Zauberwiese ist so, wie Du sie Dir vorstellen kannst, weil alle Menschen sich eine Zauberwiese vorstellen können. Auch Du kriegst gleich am Eingang drei Arten von Blumen überreicht, die Dir zeigen sollen, was auf der Zauberwiese wichtig ist. Farben stehen für Gefühle, auf der Zauberwiese.

Du bekommst dunkelblaue Kornblumen dafür, dass Du verstehst, dass Du von Grund auf unschuldig bist an dem, was Dir passiert ist, egal was Deine Schwierigkeit ist.

Und Du kriegst hellblaue Vergissmeinnicht dafür, dass Du den Vorgang der Zärtlichkeit auf der Zauberwiese erlernst, den zärtlichen Umgang mit Dir selbst.

So etwa wie ein Vater, der liebevoll ist und dessen achtjähriges Kind, Junge oder Mädchen, zu ihm kommt und sagt: „Du, lieber Vater, ich habe mit dem Fußball eine Fensterscheibe eingeschossen. Was muss ich tun, damit Du mich noch lieb hast?“ Und der liebevolle Vater sagt: „Liebes Kind, für mich musst Du nur zwei Dinge tun: Einatmen und Ausatmen.“⁽²⁵⁾

Und dann bekommst Du noch rote Rosen dafür, dass Du so liebevoll mit Dir umgehst wie es nur irgend geht. Um Deiner selbst willen, einfach nur so, wie der Vater sein Kind liebt. Egal, wie viele Fensterscheiben Du eingeschossen oder wie viel Schwierigkeiten Du hast.

Im Gegenteil: Je mehr Schwierigkeiten das Kind hat, desto lieber hat der Vater das traurige Kind, also Du dich selbst bitte auch.

Du gehst auf die Zauberwiese und sie ist schöner als alle Wiesen, die Du je gesehen hast, und es wachsen wunderschöne Blumen dort. Es fliegen herrliche, bunte Schmetterlinge und Du hörst vielleicht sogar Vögel singen, schöner als Nachtigallen und der Himmel ist hellblau, der Himmel der Zärtlichkeit.

Und am Himmel siehst Du den Regenbogen in den Farben der Gefühle, wie Du schon gehört hast, auch andere Farben spielen eine große Rolle auf der Zauberwiese.

Und Du triffst die Zauberwesen auf Deiner Zauberwiese und die sind alle sehr freundlich und stellen Deinen Fan-Club dar. Es handelt sich um Riesen und Zwerge, Feen oder Elfen, sprechende Tiere oder jede Art von anderen Zauberwesen, die Du Dir vorstellen kannst. Sie sind freundlich und lieb zu Dir und möchten mit Dir

ganz offen reden. Sie können nur zwei Dinge nicht: sie können Dir kein schlechtes Gewissen machen und sie können Dir keine Schuld geben.

Sie begleiten Dich auf Deinem Wege unter dem Regenbogen, der ja die Traumwelt mit der Wirklichkeit verbinden soll wie eine Brücke, und bringen Dich in den Garten Deines Lebens, wo Du auf große schwarze und graue Kugeln stößt. Das sind die schlimmen Dinge, die Du in Deinem Leben sicherlich erlebt hast und über die Du häufig nachdenkst, viel zu oft.

An diesen dunklen Kugeln geh aber lieber vorbei und guck in die goldenen Kugeln, die darstellen, was Du gut kannst.

Da ist besonders eine, besonders schöne goldene Kugel, nämlich Deine liebevolle Art, mit anderen umzugehen und ihnen zu helfen. Das können eigentlich alle kranken Menschen, so als wären sie geradezu durch ihre Krankheit dafür belohnt worden, dass sie anderen helfen können. Sie können zuhören, sie können sich einfühlen, sie können Hilfe leisten, sie können lieb sein. Nur eben viel besser zu anderen als zu sich selbst. Dies gilt auch für Dich.

Nun wollen wir sehen, dass Du dies auch für Dich erlernst. So nimm diese Eigenschaft mit. Du kannst es ja schon. Nimm diese goldene Kugel wie einen Talisman auf den weiteren Weg bis in das Kino der Gefühle, wo die weiße Leinwand ist, das Kino ist ebenfalls in Regenbogen-Farben ausgemalt.

Auf der Leinwand siehst Du den Längsschnitt durch Deinen Schädel. Links die Stirn und rechts den Hinterkopf und dazwischen die farbigen Kreise, die, wie Du weißt, für die Gefühle stehen: wieder die schwarzen und grauen Kreise, die Du schon kennst für die schlechten Erinnerungen. Weiß – die Angst, dass es nie aufhört, Dein Elend. Und Lila – das schlechte Gewissen. Eine zentrale negative Größe Deiner Seele, die entstanden ist aus Deiner Kindheit, jenseits der Stille Deiner schweigenden Mutter, die entweder gar nicht existiert hat oder eben nicht sprechen konnte über ihre Gefühle.

Du hättest eine gläserne Mutter gebraucht, die Dich in Deinen Gefühlen ausgebildet hätte. Sie hätten Dir zeigen müssen, wie man mit Schwierigkeiten umgeht, beispielsweise mit einem schwierigen Vater, der autoritär oder streng gewesen ist.

So hast Du jenseits der Stille eine Seele entwickelt, die verletzlich wurde. Eine Seele, die auf sich selbst angewiesen war und sich ein Gewissen zugelegt hatte, um überhaupt den Kontakt zur Umwelt herzustellen, um dann – über Leistung und dem ewigen Wunsch perfekt zu sein, in der Schule, im Beruf, in der Beziehung, über Bravsein – ein inneres Gleichgewicht Deiner ängstlich gewordenen Seele zu erreichen.

Für dieses Perfektsein steht die Farbe Gelb. Das Spiel zwischen Gelb und Lila, zwischen schlechtem Gewissen und dem überhöhten Anspruch an Dich war die Antwort auf die innere Leere, die eine zu stille Kindheit erzeugt, auf die Angst, nicht genügend geliebt zu werden.

Sich Anpassen, alles tun, was die anderen sagen, keine eigenen Wünsche vertreten, und das immer wieder. Das zieht sich wie ein roter Faden durch Dein ganzes Leben und hat Dich immer überanstrengt. So bist Du krank geworden, bist süchtig geworden, hast Asthma bekommen, hast aufgehört zu essen oder bist zu dick geworden.

Wir müssen diesen Prozess umkehren und Dir sagen, dass Du genug gelitten hast und dass es jetzt darauf ankommt, dass Du Dir selber zärtlich entgegen kommst. Als Dein eigener Bruder, Deine eigene Schwester im goldenen Anzug, mit dem goldenen Kleid aus einer goldenen Kugel der Hilfsbereitschaft für andere, mit Deiner besten Eigenschaft kommst Du zu Dir und nimmst Dich in den Arm, und hilfst Dir nun selbst, wie Du anderen geholfen hast.

Du tröstest Dich mit aller Kraft, die Du hast und Du fühlst diese Wärme von Dir und die Zärtlichkeit, die da kommt.

Und wenn das nicht reicht, dann nimm Dich, das Kind, das Du warst mit drei Jahren, wo Du auch schon traurig und allein warst, und Du nimmst Dich jetzt in den Arm als Kind und schmilst mit Dir und küsst Dich, hast Dich lieb, irgendwie, wie dieser liebevolle Vater, Du weißt ja, einatmen und ausatmen, das ist dann schon genug für Dich.

Und dann gehst Du mit Dir als Kind auf dem Arm weiter unterm Regenbogen und kommst zu dem Zaubersee und schwimmst dort eine Weile. Eine liebevolle Fee streut Kräuter von Liebe und Zärtlichkeit in diesen Zaubersee und Deine Haut wird immer kräftiger und dicker, damit die Wärme, die Du selber erzeugst, aufgrund Deiner lieben Art in Dir drin bleibt und Dir selber zur Verfügung steht, bis in die Seele strahlt und sie aufwärmt, Deine Seele, um die es ja geht, hier auf der Zauberwiese.

Und dann gehst Du noch an den rosaroten Pantern vorbei, die immer Recht haben, die Dir sagen, wo es lang geht und was Du alles schon immer hättest anders machen sollen.

Du sagst zu ihnen: „Geht hin und macht Euren Kurs in Zärtlichkeit in Hellblau durch. Ihr braucht sie selber, die Zärtlichkeit, denn ihr habt die Toleranz für andere nicht gelernt, die ich für mich selber auch nicht hatte. Ich bin auf dem Wege, meine Seele zu verändern. Ich habe einen Nürnberger Trichter in Hellblau, mit dem ich selber in meine Seele einsteigen kann und mir in jede Zelle meiner Seele,

meines Gehirns oder wo immer die Seele sitzt, mir selber Zärtlichkeit und Liebe bringen werde.“

Du spürst eine Erneuerung und eine Möglichkeit, Dich von den schlimmen Dingen Deines Lebens sinnvoll zu entfernen, um Dich um Deiner selbst willen lieb zu haben. Und dann gehst Du in das große Feld mit den roten Rosen, die keine Dornen haben, und spürst den Duft der Rosen und siehst die Farbe der Rosen. Du küsst die Rosenblüten, als wäre es Dein eigener Mund, so lieb möchtest Du dich haben.

Und Du merkst, dass Dir das Liebhaben Deiner Person jetzt schon leichter fällt. Und du steigst auf den hellgrünen Schlitten der inneren Freiheit, der von zwölf hellgrünen Pferden gezogen wird, und neben Dir sitzt das kleine Kind, das Du selber bist, und das kleine Kind darf die Zügel halten und fragt, immer noch ängstlich, Dich, den größeren, liebevollen Teil von Dir: „Du, wenn ich nun den Schlitten in den Graben fahre, hast Du mich dann noch lieb?“

Und, die Große oder der Große, die oder der Du auch bist, sagt dann: „Natürlich habe ich Dich lieb, dann erst recht, wir ziehen dann gemeinsam den Schlitten aus dem Graben.“

Und dann drehst Du Dich um und dort sitzen die Menschen, die Dich auf Deiner Fahrt begleiten könnten, aber es ist zunächst Deine Reise zu Dir.

Und nun fahre zum Ende des Regenbogens, was der Anfang einer neuen Zeit für Dich sein kann.

Hier endet der inhaltliche Text. Nun wird durch die nachfolgende Endformel die entstandene Trance, Entspannung zurückgenommen:

Nun komme Du langsam zurück dahin, wo Du gerade bist, und das Leben kehrt zurück in Deine Beine, Oberschenkel, Bauch, Brust, Hals, Kopf. Mach die Augen wieder auf und sei frisch und wach für den ganzen Tag, Augen – auf.



Der oder die Wanderin auf der Zauberwiese auf Suche ...



nach dem neuen Weg längs des Regenbogens

1. Teil:
Die lange Reise

Wie kam es zu dieser Zauberwiese? Ich würde mir wünschen, dass möglichst viele Menschen mir folgen, auf meiner Reise auf meiner Zauberwiese zu derjenigen, die nun den Patienten präsentiert wird, täglich und immer wieder, mit dem Erfolg der schnellen Besserung ihrer seelischen und auch körperlichen Beschwerden.

Beginn der Reise im Norden

Der Beginn des langen Weges zur Zauberwiese befand sich in einer großen Stadt und an einem großen Fluss in der Nähe des Meeres, das man nicht sah: Doch es roch am Hafen immer ein wenig nach Öl. So hielt Thomas dies für den Duft des Meeres.

Die erste Zauberfee im Leben von Thomas war seine Großmutter, die war sehr lieb und hatte viel durchgemacht, so nannte man das früher, und war oft sehr traurig. Sie erzählte viel aus ihrem Leben, viele Geschichten, die auch die Geschichten des 20. Jahrhunderts waren, von den beiden großen Kriegen, von ihrer etwas verrückten Adoptivmutter, von der Inflation und den nichtsnutzigen Männern der Familie.

Thomas saß in seinem Kinderkaufmannsladen und lauschte. Es gab so viele seltsame Geschichten in der Familie.

Die Männer der Familie hatten oft durch leichtsinniges Verhalten die Frauen der Familie in große Schwierigkeiten gebracht, die dann die Fehler der Männer wieder ausbügeln mussten. Männer bügeln in den Familien viel seltener, die weiblichen Leserinnen werden das bestätigen können.

Auch las die Großmutter viele Märchen vor, von den Brüdern Grimm und von Hauff und oft gruselte sich Thomas sehr und drückte sich an die geliebte Großmutter, um sich zu wärmen. Früh dachte auch er sich schon Geschichten für sich selbst aus und fing an, in seinen Tagträumen Trost zu finden, wenn er alleine war. Thomas war als Einzelkind oft alleine. Meist träumte Thomas von der Liebe zu schönen kleinen Mädchen und später zu Frauen, eigentlich träumte er nie davon, selbst etwas Großartiges zu sein.

Seine Großmutter war oft krank und seine Mutter musste tagsüber arbeiten. Wenn die Großmutter der warme Südwind des kleinen Thomas war, dann entsprach seine Mutter eher der steifen Brise, deren Richtung oft wechselte.

Mal wehte es kühl von Norden, mal warm von Süden, der Wind konnte schnell drehen, doch konnte Thomas sich darauf verlassen, dass es bei der Mutter wieder zum Windwechsel kam. Obwohl mit einer wieder durch ihre Kindheit

geprägten negativen Lebenseinstellung belastet, hatte sie doch viel Humor und eine Spontaneität, die Thomas übernahm.

Obwohl selbst noch sehr jung, erzählte seine Mutter auch sehr viel von früher. Das waren auch oft traurige Geschichten, die immer in der Vergangenheit spielten, und die Gegenwart wurde oft beklagt, aber immerhin sprach die Mutter über ihre Gefühle. Thomas wusste noch nicht, wie wichtig das sein würde, wie viel von dem Kommunikationsverhalten seiner Mutter für sein weiteres Leben abhängen würde.

Thomas Mutter sah ihren Jungen als eine Wiedergeburt von Tom Sawyer an, dem Lausejungen von Mark Twain⁽²⁾, nach dem er von seinem Vater benannt worden war. Thomas traf auf sein Vorbild, der auch ein großer Träumer war, im Alter von acht Jahren, als er das berühmte Buch erstmals las. Thomas wollte sein wie Tom Sawyer und viele meinten später, es wäre ihm auch gelungen.

Der Vater von Thomas verschwand früh von der Zauberwiese seiner Kindheit. Thomas erinnerte sich später kaum an ihn. Wiederum muss auch der Vater ein talentierter Träumer gewesen sein, denn er sprang als Knabe bereits mit einem Regenschirm als Fallschirmersatz vom Garagendach. Er wollte wohl fliegen können wie Ikarus aus der griechischen Sage. Dann fuhr er lange zur See – wieder ein Traum. Später verspielte er beim Roulette Haus und Hof – wieder ein Traum, der zerrann. Sicherlich hatte ihn seine erste Zauberfee, seine Mutter, zu früh verlassen. Sie starb, als er sechs Jahre alt war.

Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, meinte, dass der Vater, den man nicht hat, auch nichts bei seinem Kind stören kann.⁽³⁾ Thomas sah das rückblickend ebenso: er vermisste mehr die fehlenden Geschwister als den Vater.

Ein lieber Riese für Thomas auf der Zauberwiese war der Grundschullehrer Hornemann, der sehr gerecht war. Er schien auf einem Hügel dort in der Nähe des Regenbogens zu stehen und wenn Thomas und seine Freunde aus der Grundschule Schwierigkeiten hatten, konnten sie sich auf ihn verlassen und die Worte, die er sprach, waren immer weise. Er legte besonderen Wert darauf, Schülern, die besondere Schwierigkeiten beim Lernen hatten, nicht bloß zu stellen, sie ebenfalls zu achten. Er war gerecht und einfühlsam.

Thomas musste auch schon in der damaligen Zeit häufiger wieder herunter von der Zauberwiese und sah dann auch sehr viel Traurigkeit in seiner Umgebung, bei seinen Mitschülern und Freunden. Es waren Ausflüge in die Inhalte der schwarzen und grauen Kugeln, die er später auf der Zauberwiese einführte, um in die traurige Vergangenheit zu gucken.

Besonders schwarz war der Inhalt einer Kugel, die er betrachtete, als er das Zuhause seines rothaarigen Freundes kennen lernte, wo ein ständig angetrun-

kenen Stiefvater dessen Mutter misshandelte. Thomas hatte Angst vor dem Stiefvater des Freundes, bedauerte die Familie sehr und merkte sich diese schlimmen Dinge. Immer fand er es ungerecht, dass es solche traurigen Verhältnisse überhaupt gab. Er hatte den Wunsch, daran etwas zu ändern. Er wusste noch nicht wie, und er wusste auch noch nichts von seinem späteren Beruf.

Er litt nicht dauernd unter dem Leid der Welt, schon damals konnte er sich in die Seelen anderer gut hineinversetzen, um danach dann aber bei sich und seinen Tagträumen zu sein. Sein Mitleid zog ihn nicht dauerhaft in eine eigene Traurigkeit.

Vergessen konnte er das Leid der anderen nicht, er behielt es in sich und machte, dieses Leid zu lindern, später zu seiner Lebensaufgabe. Doch soweit sind wir noch nicht.

Thomas beschritt einen langen Weg, um zur Zauberwiese zu kommen. Für sich selbst schuf er diese Zauberwiese aber schon damals. Er war ja oft allein oder musste auf Reisen gehen, um in irgendwelchen Kinderheimen lange zu sein, um dort viel zu essen, weil Thomas körperlich recht klein und mickrig geraten war. Dort hatte er sehr viel Heimweh und träumte dann von schönen Erlebnissen und half sich so mit Hilfe der Tagträume, die auf der Zauberwiese eine große Rolle spielen, über graue Zeiten hinweg.

Als Thomas neun Jahre alt war, starb seine erste und größte Zauberfee – seine Großmutter. Ab dieser Zeit war er allein mit seiner Mutter. Es war die beste Zeit für beide – Mutter und Sohn –, denn sie waren doch aufeinander angewiesen. In diesen Jahren gelang es ihnen, viele gemeinsame Reisen zu machen und einige gemeinsame Träume zu verwirklichen.

Als Thomas etwa 14 war, lernte er Wolfgang kennen, einen Freund der Mutter, der ebenso von der Zauberwiese kam wie der Grundschullehrer Hornemann. Wolfgang war ein Mann, der lange in der Ferne gewesen war und den Albtraum der Kriegsgefangenschaft zusätzlich zum Grauen des Krieges erlebt hatte. Thomas fand in ihm einen Vaterersatz und Wolfgang hatte viele Geschichten von der Zauberwiese zu erzählen. Er hatte die Art, die man braucht, um Zauberer werden zu können: ein freundliches, akzeptierendes und liebevolles Wesen.

Trotz der zehn Jahre Kriegsgefangenschaft in Russland hatte er das Land und die Leute lieben gelernt. Wolfgang konnte verzeihen, er sprach nie schlecht über die Menschen, er war gütig, ein Wort, das leider heute immer seltener benutzt wird.

Thomas fragte sich, etwa im Alter von 14 Jahren, wie er denn am besten selbst Zauberer werden könnte. Seine Mutter riet ihm zu dem Beruf des Arztes, „mehr weil es ein freier Beruf wäre und man viel Geld verdienen würde“. Thomas war

noch nicht überzeugt, kannte er doch aus der eigenen Familie zwei Ärzte, denen er eher nicht naheifern wollte, denn sie verkörperten eher den konservativen Typ Arzt, auch war er in dieser Zeit mehr an der Seele des Menschen interessiert, die ärztliche Tante und der ärztliche Onkel eher nicht so sehr. Er wusste noch nicht, wie eng die Verbindung zwischen Seele und Körper ist, und dass es dem Patienten nicht gut tut, die Seele aus der Medizin wie eine Nebensache herauszuhalten, aber vielleicht ahnte er es. Ein weiterer Weiser von der Zauberwiese war der Nervenarzt mit dem Schnauzbart, den Thomas kennen lernte, weil er schon lange stotterte.

Immer, wenn Thomas von der Zauberwiese herunter musste und sich in der Wirklichkeit präsentieren sollte, um etwas zu sagen, fing er an zu stammeln. Wegen dieser Schwierigkeiten wurde er von den zwei älteren Tanten, die ihn ebenfalls betreuten, sie waren bürgerlich, streng, eher nicht von der Zauberwiese, zu dem weisen Psychiater geschickt. Über zwei Jahre wurde Thomas von diesem Zaubermeister unterrichtet und hier lernte er zum ersten Mal die Welt der Seelentherapie kennen.

Er lernte etwas von dem inneren Widerstand und dem schwierigen Begreifen kennen, das der Patient erlebt, wenn jemand wie ein Arzt oder Therapeut sich mit ihm beschäftigt, um ihm Dinge auseinander zu setzen, die ihm zunächst gar nicht wichtig erscheinen. So versuchte der Psychiater immer wieder Zusammenhänge zwischen den Schwierigkeiten von Thomas beim Sprechen und dem Verhältnis zu seiner Mutter herzustellen.

Thomas meinte, dass er das Verhältnis zu seiner Mutter sehr gut kennen würde und dass ihm diese Schwierigkeiten bewusst wären, die es dort gäbe, und dass er sich deshalb nicht vorstellen könne, dass sich daraus das Problem mit der Stotterei ergeben hätte. Er habe nur Angst vor bestimmten Situationen, in denen er eben aus unerfindlichen Gründen stottern würde.

Er fand schon damals die Behandlung und endlose Besprechung der Vergangenheit unergiebig, und meinte, dass die konkreten Hinweise des Zaubermeisters, wie er besser sprechen lernen könnte, ihm wesentlich mehr brachten. Ihm wurde von diesem Zauberer klar gemacht, dass es vor allen Dingen um die Schule ginge und um die dortige Präsentation und dass es so überraschend nicht sein könnte für die Lehrer oder für die Mitschüler, falls er nochmal stotterte, denn sie hätten dieses Phänomen des Stotterns an ihm schon jahrelang beobachten können. Und er, Thomas, könnte davon auch nicht wesentlich beeinträchtigt sein, weil er ebenfalls von seinem Leiden wüsste. Also empfahl ihm der Psychiater: Geh hin, stottere und steh dazu. Diese Mitteilungen und der nun umsetzbare Vorschlag, sich zunächst in diesen Unterrichtsstunden freiwillig zu Wort zu mel-

den, in denen er am meisten zu sagen hätte, z.B. in den Fächern Deutsch und Geschichte, führten zu neuem Selbstwertgefühl und dem langsamen Verlieren der Angst, dass dieses Stottern immer wieder kommen könnte. Bereits nach wenigen Monaten besserte sich das Stottern, später wurde Thomas Laienschauspieler. Und doch dauerte es Jahre, bis die Angst weitestgehend vergessen war. Dieser Ansatz war lerntheoretisch, verhaltenstherapeutisch anzusehen, und hat sicherlich die spätere Therapie von Thomas beeinflusst, denn auch er suchte dann immer nach Veränderung in der Gegenwart der Patienten, die es ihnen möglich machen würde, anders zu reagieren als vorher. So war diese Therapie ein weiterer wichtiger Schritt auf dem Weg zur Zauberwiese, den Thomas suchte.

Die Jahre des Lernens

Nachdem Thomas kurz bei den Soldaten war, hier lernte er doch noch ein wenig mehr Disziplin, etwas von dem, das der fehlende Vater nicht vollbringen konnte, ging er in eine Anstalt, in der besonders viele schwarze Kugeln zu sehen waren, nämlich schwer seelisch Kranke, die ja dann zu seinen Patienten gehört hätten, wenn er Psychiater geworden wäre.

Thomas verließ hier der Mut. Er hatte noch keine Vorstellung davon, wie man solchen Menschen helfen konnte, und so entschloss er sich zunächst, sich ganz der körperlichen Medizin zu widmen.

Oft dachte Thomas noch an seine erste Anatomievorlesung in Hamburg, als der Professor davor warnte, immer nur davon zu träumen, etwa nur den Menschen helfen zu wollen, erst müsse man unendlich viel lernen und pauken, vom Bau und der Funktion des Körpers, erst dann könne man den Menschen helfen.

Später merkte Thomas, dass die Seele des Menschen ungleich weniger gepaukt wurde, hier wurden einfach Kenntnisse vorausgesetzt oder dem Zufall überlassen. Bau und Funktion der menschlichen Seele werden bei Ärzten offensichtlich als angeboren vorausgesetzt, obwohl renommierte, psychosomatische Forscher meinen, dass die meisten körperlichen Krankheiten auch und sogar vorrangig seelisch bedingt sind.

Er fand auch einen Zauberer, der ein Vertreter dieser Medizin war, der allerdings mehr die Rolle des Verführers spielte und den Eindruck erweckte, die Technik und die Naturwissenschaft wären die Dinge, die man als Arzt brauchen würde. Thomas träumte den Traum eines jungen Mediziners, der glaubt, mit Hilfe der Maschinen und Apparate, Laboruntersuchungen und viel Technik die Krankheiten des Menschen heilen zu können.

Manchmal gelang das auch, und er verbrachte viele Jahre des Studiums und des Arbeitens in diesem Beruf und merkte, dass er durchaus auch ohne Zauberwiesen-Besuche diesen Beruf ausüben konnte, zumal, wenn er im Krankenhaus arbeitete und die Patienten nicht weiter erlebte, wenn sie entlassen waren. So konnte der Eindruck entstehen, dass diese Behandlungen von dauerhaftem Erfolg sein könnten, eben weil diese technische Medizin dies bewirken konnte. Thomas forschte auch in den Labors, auf dem Jahrmarkt der Eitelkeiten, und trug auf berühmten Kongressen weniger berühmte Ergebnisse vor, zum Beispiel über die hormonelle Situation von Truthähnen. Dies konnte es dann wohl auf Dauer doch nicht sein, so ließ er sich nebenbei schon zum Telefonseelsorger ausbilden.

Für sich selber war Thomas häufig auf der Zauberwiese und einige Träume ließen sich sogar verwirklichen. Er fuhr nach Amerika, und lebte dort für einige Zeit, kam dann aber doch in das alte Europa zurück. Er wurde Vater und begann, seinen Kindern Geschichten zu erzählen.

Die Kinder gaben die Richtung an, den Titel der Geschichte. Es ging hier noch um Donald Duck und Kater Carlo, eine Gruppe von unbenannten Tieren, die sich durch das Alltagsleben schlagen mussten, und um Stan Laurel und Oliver Hardy. Immer siegten in diesen Geschichten die Schwachen gegen die Starken, indem sie durch besondere Tricks ihre Schwächen überwandten, es waren im Grunde systemische Geschichten, wie sich später herausstellen sollte.

Thomas erforschte die körperliche Medizin. Er war in der Wissenschaft tätig und erst, als er Ende dreißig und es an der Zeit war, einen endgültigen Standort für seine weitere Arbeit zu finden, kam Thomas in eine kleine Klinik mitten in einer anderen großen Stadt, etwas weiter weg vom Meer, in die er inzwischen gezogen war.

Dort traf er Menschen, die Alkoholprobleme hatten und die wesentlich einsichtiger waren, als Thomas sich das vorgestellt hatte. Er hatte in seiner Familie mehrere Alkoholabhängige kennen gelernt, die gar keine Einsicht hatten und denen man nicht helfen konnte. Diese Menschen in der kleinen Klinik waren durchweg sehr freundlich und ließen sich durchaus etwas sagen.

Damals fing es schon an, dass Thomas mit diesen freundlichen Menschen auf die Zauberwiese ging, indem er mit ihnen einen Verein gründete, eine Gemeinschaft. Er versammelte sich mit ihnen in Gruppen. Und hier träumte er mit ihnen gemeinsam den Traum von der ewigen Abstinenz und einem besseren Leben. Manchmal erfüllte sich dieser Traum, sehr oft leider nicht, und Thomas versuchte dann alle möglichen Dinge, um den Menschen zu helfen. Die Hartnäckigkeit seines Suchens nach dem rechten Weg für die Patienten ergab sich

aus der Tatsache, dass er viele von ihnen immer wieder in seine Klinik aufnehmen musste, so blieb immer ein großes Meer von Traurigkeit, das es weiter zu bearbeiten galt.

Die Entdeckung der Trance und der Einsatz für die Behandlung

Bereits im Jahre 1987 begann sich Thomas der Trance zu widmen, der Hypnose. Diese Behandlungsform erschien ihm interessant, weil er immer auf der Suche nach Beruhigung für seine Zauberwiesen-Lehrlinge war, die alle unruhig und unsicher waren. Er fuhr dazu nach Würzburg und ließ sich im Rahmen eines Seminars in Trance versetzen. Diese Trance war sehr angenehm für ihn. Er empfand sofort die Bedeutung dieser Behandlungsform für die Seelentherapie und war sich sicher, dass er diese Art von Behandlung durchführen wollte.

Er fühlte sich eigenartig entrückt, als läge er in einer gläsernen Badewanne. Er dachte später oft an den Moment zurück, als die Kinderärztin, die dieses Seminar leitete, ihn in diese Trance gebracht hatte.

Sie hatte ihn durch das Zeigen eines Fingers oberhalb seiner Augen abgelenkt, es war ein so schönes ruhiges Gefühl, das nach dem Einleiten der Trance entstanden war. Thomas verlor das Gefühl für die Zeit, irgendwo im Hintergrund läuteten die Kirchenglocken, ohne dass sie ihn störten.

Er hörte nur auf die Stimme der Zaubermeisterin und war traurig, als die Trance vorbei war. Das ist auch das, was die Patienten oft sagen. „Ach, hätten wir doch noch dableiben können, es war so schön auf der Zauberwiese.“

Als er von dem Seminar in Würzburg zurück kam, begann Thomas sofort, in seiner Praxis Hypnosebehandlungen durchzuführen. Er kaufte sich ein braunes Sofa und richtete sich eine ruhige Stätte im Keller des Hauses seiner Praxis ein. Es gelangen ihm einige Behandlungen, die gut verliefen, aber es fehlte noch der richtige Bezug der Methode, zu den Problemen der Patienten. Thomas benutzte die Trance mehr zur weiteren Verbesserung der Qualität der Gespräche, viele Patienten konnten sich in Hypnose besser über ihre Schwierigkeiten äußern. Thomas suchte immer noch nach den individuellen, ganz persönlichen Gründen für die Suchtprobleme, die er ja vorwiegend behandelte.

Er hatte damals auch noch nicht von den wirklichen Möglichkeiten der Hypnose gehört.

Immer wieder waren es die Schicksale und Behandlungsverläufe einzelner Patienten, die Thomas in neue therapeutische Richtungen wiesen.

Im Jahre 1990 gelang eine besonders erstaunliche Besserung bei einer Patientin, die Thomas schon lange behandelt hatte und die anscheinend nicht zu behan-

deln war, sich eigentlich ständig verschlechterte, laufend mit Alkohol und Tabletten Rückfälle hatte, permanent in der kleinen Klinik lag, dann wieder in anderen Kliniken, und Thomas an den Rand seiner Geduld gebracht hatte.

In der experimentellen Phase der Hypnosedurchführung hatte er diese Patientin schon einmal sehr tief in Hypnose gehen sehen und er beschloss aus praktischen Gründen, sie zu beruhigen und sie in einen Nebenraum zu legen, um sie sich dort in ihrer Trance erholen zu lassen. Auch wollte Thomas sich von der anstrengenden Patientin erholen.

Thomas wiederholte dieses Verfahren ungefähr viermal, griff in diese Behandlung nicht ein, obwohl er sonst immer mit den Patienten während der Trance sprach, er merkte nur, dass die Patientin, jedes Mal, wenn er den Raum betrat, in dieser Trance Selbstgespräche führte, deren Inhalt er nicht verstand.

Die Patientin befand sich im Stadium des sogenannten Somnambulismus, ein besonders tiefes Stadium der Hypnose, das unter anderem durch verbesserte, unbewusste Äußerungsmöglichkeiten gekennzeichnet ist.

Auf die Nachfrage, mit wem sie da spräche, meinte sie, dass sie mit ihrem verstorbenen Vater reden würde. Ohne dieser Sache näher auf den Grund zu gehen, bemerkte Thomas, dass diese Patientin aufgrund der Hypnosen in einen wesentlich besseren Zustand geriet, der einer Wunderheilung glich. Sie konnte wieder arbeiten und sich über Jahre einer Lebensqualität erfreuen, die niemand, der sie kannte, noch für möglich gehalten hätte.

Danach setzte Thomas die Hypnose wesentlich häufiger ein. Zusätzliche Erfolge mit der eingesetzten Trance in der Suchttherapie waren sicherlich zu erkennen, aber für ihn nicht befriedigend, weil noch viel zu selten erkennbar.

Außerdem wollte er dann irgendwann nicht nur wissen, wie er den Patienten helfen konnte, sondern er hatte auch das Bedürfnis, zu erkennen, warum diese Menschen krank waren. Wie unterschied sich der seelisch Kranke vom seelisch Gesünderen?

Es gab noch so viel zu fragen, wegen der traurigen Menschen. Doch das weise Wesen ließ sich nicht drängen, Thomas musste weiter seine mühseligen Erfahrungen machen, ehe sich der wolkenverhangene Himmel für ihn klären sollte.

Dann suchte Thomas nach Systemen, die Erklärungsmodelle anboten, und er las viele Bücher von Sigmund Freud, dem Vater der modernen Seelentherapie⁽³⁾.

Er bewunderte den großen Mann, der doch als erster eine wirklich umfassende Theorie des Seelenlebens vorgelegt hatte und war fasziniert von den vielen Facetten, die dessen gedankliches Gebäude der Psychoanalyse zeigte. Insbesondere wollte er wissen, wie dieser weise Mann auf den Ödipus-Komplex als Grundlage seiner Behandlung gekommen war. Erst wesentlich später erfuhr er,

dass dieser Ödipus-Komplex durch die Werke vieler Philosophen und Naturforscher des 19. Jahrhunderts bekannt geworden war,⁽²⁷⁾ so dass Sigmund Freud in Hinsicht auf die inzestoiden Eltern-Kindbeziehung eigentlich den Zeitgeist aufgegriffen hatte. Er hatte ihn nicht allein erfunden.

Später erfuhr Thomas, dass Freud nur wenige Patienten studiert hatte und dann bereits zu seiner Theorie kam. In der Folgezeit hat dann die Gilde der Psychoanalytiker die Praxis immer wieder der Theorie des großen Meisters angepasst, ähnlich dem Vorgang der immer erneuten Anpassung des ptolemäischen Weltbildes an die immer neuen Widersprüche in der Welt der Sterne, die sich im kopernikanischen Weltbild viel leichter hätten erklären lassen, nur dass dies die katholische Kirche nicht wollte, weil dies wieder den Aussagen der Bibel widersprochen hätte.

Thomas meinte, dass die Kommunikationsstörung mit der Mutter, die er damals schon als Grundlage für die Erkrankungen der Seele ansah, schon ausreichen könnte, um die Störungen des Kindes zu erklären. Denn wenn doch die ersten sechs Jahre so prägend für das Kind sein sollen, so kann doch die Störung der Beziehung an sich schon schaden. Der Wunsch nach Sexualität ist doch der Wunsch der körperlichen und seelischen Verschmelzung mit der geliebten Person. Wie die therapeutische Praxis zeigt, ist der liebevolle und verbale Gedankenaustausch mit der geliebten Mutter in der frühen Kindheit wohl noch viel wichtiger als der bloße liebevolle Kontakt.

Inzwischen ist der einzigartige Kontakt zur Mutter auch für Thomas der entscheidende Faktor geworden, aus dem sich alles andere ergibt. Die Bedeutung der Mutter für die Kommunikation und für das Gefühlsleben des Kindes ist klar und für jeden ersichtlich und daher von entscheidender Bedeutung, auch bei den Erklärungen für Störungen und Krankheiten, die die Seele betreffen können.

Außerdem dauern die Behandlungen mit der Psychoanalyse nach Freud drei bis fünf Jahre, mit ungewissem Erfolg, denn Thomas kannte mehrere psychoanalytisierte Patienten, die sich wirklich kaum gebessert hatten.

Ein narzisstischer Universitätsdozent mit massiven Alkoholproblemen erzählte immer wieder, dass seine Analytikerin sein Trinken mit dem Kommentar versah: na ja, trinken tun wir ja alle ein wenig.

Ein mir wiederum persönlich bekannter Psychiater, der vor seinem Studium aus therapeutischen Gründen eine Analyse durchgemacht hatte, meinte, seine Beschwerden wären nicht verschwunden, er könne aber besser mit ihnen umgehen.

Bei der Zahl seiner Patienten und der Zeit, die ihm zur Verfügung stand, konnte für Thomas so eine Behandlung nicht angezeigt sein. Er ging daher immer

wieder auf seine Zauberwiese der Weisheit und traf dort Menschen, die zu der gleichen Erkenntnis gekommen waren, dass eine kurze Therapie mindestens genauso so gut ist wie eine langwierige Therapie, die ja letztlich auch nur funktionieren kann oder eben nicht.

Thomas war aufgefallen, dass Menschen, die er behandelte, Leute waren, die sehr hilfsbereit, für andere da waren, sich häufig ein schlechtes Gewissen machen, sich überforderten, sich dann in ihrer Sucht Erleichterung geholt hatten, ehe die Sucht dann selber zum Problem wurde mit all den schlimmen Folgen.

Thomas hatte schon immer versucht, seine Patienten auf eine wie auch immer geartete Zauberwiese zu führen und ihnen zu erzählen, dass sie an ihrer Krankheit nicht schuld wären und dass es ihnen auch nichts nützen würde, an diesen Schuldgefühlen festzuhalten. Damals hatte Thomas noch nicht verstanden, dass die Grundstörung der Patienten das schlechte Gewissen ist, und dass sich die Suchterkrankung aus diesem chronisch und sinnlos schlechten Gewissen ergibt. Allerdings ist bekannt, dass Menschen, die nach falschen negativen Glaubenssätzen, wie z.B. kein Selbstwertgefühl zu haben, leben müssen, weil diese in ihnen so fest verankert sind, eben nicht in der Lage sind, diese Glaubenssätze zu verändern.

Die bisherigen Suchttherapien, die allgemein bekannt sind und auch auf einer Wiese stattfinden, sind die so genannten Langzeit- oder Entwöhnungstherapien, die drei bis sechs Monate dauern und die in Kliniken außerhalb der Großstädte stattfinden. Dort wird im Wesentlichen versucht, die Vergangenheit zu ergründen, indem man in die schwarzen und grauen Kugeln guckt, die auf der Zauberwiese zur Rückschau dienen können, um dann zu analysieren, was dort für Fehler gemacht worden sind und was man dann in Zukunft vermeiden müsste.

Die Hoffnung besteht, dass diese Bewältigung der Vergangenheit zur Lösung in der Gegenwart führt. Diese Behandlungen finden in der Regel in Gruppen statt und es besteht die Hoffnung, dass der Patient selbst einen Prozess entwickelt, der dafür sorgt, dass er in Zukunft anders auf Schwierigkeiten reagiert, als er in der Vergangenheit reagiert hat, nämlich mit Alkohol.

Diese Veränderung geschieht leider nicht so oft, wie zu wünschen wäre. Wohl mag es sein, dass fünfzig Prozent der Patienten länger vom Alkohol wegbleiben können, aber die meisten leben immer noch den alten Grundsätzen ihrer ängstlichen Seele, immer noch eingepfercht in zu enge und starre Regeln, die immer noch gelten, weil die Patienten im alten System repariert worden sind, das ihnen die Krankheit gebracht hatte. Die Psychotherapie, die dort durchgeführt wird, nennt sich meistens „tiefenpsychologisch fundiert“,⁽⁴⁾ bleibt diesen Beweis allerdings meist schuldig, eine so bezeichnete Therapie überhaupt liefern zu können,

da in diesen Einrichtungen kaum Einzelgespräche geführt werden. Gruppentherapie hat ihre Verdienste, kann aber stark gestörten Patienten nur wenig helfen. Die Konzepte dieser Kliniken lesen sich gut, aber die Umsetzung würde wieder mehr und qualifizierteres Personal erfordern, dafür aber fehlt es am Geld oder am nötigen Engagement der Therapeuten.

Es gibt Kliniken, die vorwiegend Privatpatienten behandeln und daher mehr Geld zur Verfügung haben, dementsprechend auch täglich bis zu zwei Zeitstunden Einzeltherapie anbieten und dennoch oft nicht die Strukturveränderung der Seele erreichen, die notwendig wäre, um gesünder zu werden und auch zu bleiben.

Es ist so, dass der Patient dieser Langzeit-Therapie den Traum von einem neuen Leben träumt, aber doch wieder vor den alten Strukturen seines Lebens steht, nämlich vor der Realität zu Hause und seiner eigenen, im Wesentlichen unveränderten inneren Realität, seien autoaggressiven, unbewusst wirksamen Bearbeitungsstrategien.

Erneut kann er mit Schwierigkeiten nicht anders umgehen, als sie auf die eigene Persönlichkeit und ihre Unzulänglichkeit zu beziehen. Er landet wieder bei den Alpträumen der Vergangenheit, die sich ständig wiederholen. Er reagiert in der gleichen Weise auf das, was nicht funktioniert, nämlich mit Enttäuschung, Frust, Verzweiflung und Selbstvorwürfen. Und da diese negativen Gefühle im Rahmen der Suchterkrankung im Unbewussten mit Alkohol verbunden sind, dies ist das wesentliche Merkmal der Alkoholkrankheit, trinkt der Patient schließlich wieder.

Die Langzeittherapien haben ihre Verdienste und dienen auch der Entwöhnung vom Suchtmittel, entsprechend dienen die psychosomatischen Therapien der Entwöhnung vom Symptom. Es kommt zu einem Erholungseffekt, der dann irrtümlicherweise für eine Besserung der Grundstörung gehalten wird. Es entsteht oft eine unkritische Einstellung zur Zukunft, weil suggeriert wird, dass es diese zeitlich aufwendige und teure Therapie schon richten wird.

Gegen die Effizienz der Langzeittherapie spricht der zu geringe Aufwand an Zeit pro Patient. Eine durchschnittliche Langzeittherapie dauert heute 12 Wochen, das sind 60 Wochentage. Bei anderthalb Stunden Gruppentherapie kommt jeder der etwa 10 Gruppenteilnehmer selbst nur 9 Minuten zu Worte, wenn der Therapeut nichts sagt. Der stillere Patient wird noch weniger sagen, eher nur 5 Minuten. Damit stehen für den einzelnen Patienten während der ganzen sogenannten Langzeittherapie mal eben 300 Minuten Therapiezeit zur Verfügung, die ihm ganz persönlich zur Verfügung stehen, das sind 5 Stunden. Das hat der Privatpatient an Einzeltherapie in 3 Tagen erhalten, Gruppen besucht er

ebenfalls noch zusätzlich, damit gibt die Therapiefachwelt an, was eigentlich an Zeit und Aufwand erforderlich wäre.

Die 12-wöchige Langzeitkur kostet den Rentenversicherungsträger 10.000 Euro, dazu noch den Lohnausfall, der dem Patienten ja erstattet werden muss, also etwa noch einmal 10.000 Euro in 12 Wochen. Dann ergeben sich schon 20.000 Euro für 5 Stunden Therapiezeit in 12 Wochen. Wenn denn schon Langzeittherapie, dann aber effizienter.

Dagegen stehen Ergebnisse einer Studie von Luc Isebaert⁽²⁰⁾ aus Brügge, der eine Vier-Jahres-Studie einer lediglich drei Wochen dauernden intensiven Entgiftungsbehandlung schildert: 131 Patienten wurden nach den Grundsätzen systemischer Suchttherapie behandelt.

Nach vier Jahren waren 100 Patienten in der Lage, mit ihrem Alkoholproblem ein normales Leben führen zu können, 18 Abhängige immer noch nicht, während 13 Patienten im Laufe dieser vier Jahre verstorben waren.

Auch diese Studie wird von vielen angezweifelt werden, aber der belgische Psychiater ist ein renommierter, international anerkannter Wissenschaftler.

Ähnliche Einwände gelten natürlich für die zweifellos verdienstvollen Selbsthilfegruppen, die eigentlich doch nur die Abstinenz unterstützen können, sie aber allein nicht herstellen können. Sie wissen dann in Unkenntnis anderer Möglichkeiten nur die Entgiftung, die meist unqualifiziert und vorwiegend körperlich durchgeführt wird, oder die oben beschriebene Langzeittherapie, die es dann auch nicht regelt.

Bei den Systemikern und Kurzzeit-Therapeuten

Sein weiser Freund erzählte Thomas von Behandlungstherapien anderer Therapeuten, die dazu übergegangen waren, die Störungen des Einzelnen als Kettenreaktion in der Familie zu betrachten, und Thomas wusste, dass schon andere über die Zusammenhänge zwischen Kindern und Eltern vieles gesagt hatten und dass auch andere Therapierichtungen darauf aufbauten. Hier war aber eine kurze Therapie gefunden worden, die darin bestand, dass man in ein festgefahreneres System von familiären Bindungen mit einem Zaubertrick eingriff, mit einer raffinierten Idee dieses System zu verändern.

Meist waren diese Systemiker nach Freud und Jung,⁽²¹⁾ dem anderen großen Zauberer der Psychoanalyse, der auch schon Symboliker die Zusammenarbeit zwischen dem Unbewussten und dem Bewusstsein herstellen wollte, ausgebildete Psychoanalytiker. Thomas vermutete, dass sich diese Damen und Herren in so ketzerischer Weise von der reinen Lehre der Analyse entfernt hatten, weil ihre

vorherige Behandlung sie nicht mehr befriedigte, so wie es ihm gegangen war. Es geht für die Zauberer nicht nur um den Patienten, sie brauchen für sich das Gefühl, etwas erreichen zu können: Effizienz, eine Methode muss effektiv sein, vor allem auch aus der Sicht des Patienten, aber auch für den Zaubermeister. Dafür gab es gewisse Regeln, die, wenn man sie befolgte, durchaus gute Erfolge hatten.

Diese Therapieform ließ sich auch auf die Suchtkranken anwenden. Nur dauerten diese Therapien immer noch etwa zehn bis zwanzig Einzelstunden und auch diese Zeit konnte Thomas in seiner Praxis pro Patienten nicht aufwenden. Außerdem fehlte ihm der emotionale Bezugsrahmen, das Vorgehen schien trickreich und gut, aber Thomas konnte sich das so nicht vorstellen, ausschließlich in dieser Art leidgeprüfte Menschen zu behandeln, es fehlte ihm der Traum von einer besseren Welt.

Immer wieder fragte sich Thomas, wie er seine eigene Fähigkeit zum Tagträumen anderen weitergeben konnte. Aber dazu musste er die Patienten wohl erst von den bisher geträumten Alpträumen befreien und dann ihre Gefühle von der Trauer zum Glückhsein bringen. Aber wie?

1998 behandelte Thomas eine magersüchtige Patientin, die ihn sehr beschäftigte. Diese Krankheit besteht darin, dass die Frauen – und es handelt sich hier meistens um Frauen – glauben, nicht mehr essen zu können oder zu dürfen, und ihr ganzes Innenleben wird von diesem Wahn, nicht essen zu können oder zu dürfen, beherrscht. Die Behandlung dieser Patientin dauerte fast anderthalb Jahre.

Thomas sah die Patientin fast täglich, er sah Möglichkeiten der Hilfe, aber auch Grenzen der Therapie. Er lernte viel. Es half auch einiges, aber es fehlte doch der letzte Erfolg. Die Patientin blieb sehr symptomatisch, ihre Ängste blieben, sie nahm nicht ausreichend zu.

Das weise Wesen hatte ihm geraten, im Februar 1999 zu einem Seminar für Magersucht nach Rottweil zu fahren. Dort traf Thomas einen anderen Zaubermeister, der die Zauberwiese als Behandlungsform empfahl.⁽⁵⁾ Endlich war der Begriff gefallen, zunächst als Kindertherapie entwickelt, dann auch auf Erwachsene übertragen.

Dieser Zaubermeister Götz Rennertz, ein Psychiater, hatte seine Zauber geschichten auf einem Video fest gehalten, das sich Thomas später ansah. Diese Behandlung war komplizierter als das, was Thomas machen konnte und wollte. Es schien ihm so seelentechnisch, so konstruiert, mehr raffiniert und gut ausgeklügelt, nicht richtig zauberhaft. Ähnlich war es ihm ja auch mit dem NLP, dem Neurolinguistischen Programmieren,⁽⁶⁾ gegangen.

Dort wird gelehrt, als Versuch der Nachahmung großer, erfolgreicher Therapeuten, den Patienten so verbal und auch nonverbal in seinen Eigenheiten zu erfassen, dass ein maßgeschneidertes therapeutisches Vorgehen erfolgen kann.

Auch dieses Verfahren geht auf den großen Hypnotherapeuten Milton Erickson dem Erneuerer und Begründer der modernen Hypnotherapie, zurück, der noch oft bei der Entstehungsgeschichte der Zauberwiese erwähnt werden wird.

Er hatte die Kommunikation auf allen Wahrnehmungsebenen mit dem Patienten entdeckt und zu seinem Konzept gemacht. Er selbst war im Alter von sieben Jahren von einer Kinderlähmung befallen, die ihn so krank machte, dass er für ein Jahr mit seiner Umwelt nur noch durch Augenbewegungen kommunizieren konnte. Dieser Umstand hat ihm dabei geholfen, ein so genialer und liebevoller Beobachter seiner mitmenschlichen Umwelt zu werden.

Auch im NLP werden Bilder aus der Vorstellungswelt des Patienten, insbesondere aus dem Bereich seiner Ängste, verändert, akustisch untermalt, bunt gemacht, in einen anderen Bezugsrahmen gesetzt. Thomas entnahm auch dem NLP wichtige Hinweise, als Wundermethode wirkte das NLP nicht.

Immer noch fehlte Thomas sein eigener Weg, denn er hatte doch schon so viele Patienten gesehen. Es musste noch etwas anderes geben, etwas, das den Menschen einen neuen Weg zeigen würde.

Erleuchtung auf dem Berg

Thomas stieg im März 1999 auf einen hohen Berg, auf eine Winterzauberwiese. Er lief dort Ski und las wieder einmal: in einem Buch von einem anderen Zaubermeister, Gunther Schmidt aus Heidelberg.⁽⁷⁾

Er las darüber, wie man schizophrene Patienten systemisch behandelte, nämlich, indem man sich in ihre Welt begab, in ihr System und dort, in ihrem System der Wahnvorstellungen, mit ihren eigenen vorhandenen Mitteln versuchte, sich selber besser zu verstehen, immer unter Zuhilfenahme der eigenen Stärken, die eben auch der Psychotiker hat. Auch die Deutung der Psychose als Lösungsversuch der unter Dauerstress stehenden Seele des Patienten fand Thomas sehr einsichtig, lebten doch auch seine Patienten in einer Ersatzwelt, bestehend aus der falsch negativen Wahrnehmung ihrer Bedeutung und ihres Wertes.

Gunther Schmidt schildert eine Bühne, auf die er die Patienten setzte und auf der er sie mit sich selber sprechen ließ. Er schuf so mehrere Ebenen der Wahrnehmung.

Der Patient war gleichzeitig Zuschauer dessen, was der Therapeut empfahl, dass er, der Patient, in seinem Seenleben zu verändern versuchen sollte. Dadurch

gelang es dem Patienten, in dieser Bühnendarstellung seines Innenlebens die vertrackten und verzwickten Bindungen an seine Ursprungsfamilie zu verändern, dabei aber gleichzeitig als Zuschauer aus sicherer Entfernung geschützt und souverän zu bleiben.

Thomas betrieb in seiner Freizeit schon seit zwanzig Jahren Laienspiel als Schauspieler und Regisseur, seit 1993 spielte er nur noch mit Patienten. Das Bühnenspiel war ihm vertraut.

Eine Psychose ist eine extreme Störung der Kommunikation mit der Innen- und Außenwelt des Menschen. Die Systemische Therapie deutet diesen Zusammenbruch der kommunikativen Verbindung zur Außenwelt als Lösungsversuch des Unbewussten und die vorhandenen Halluzinationen als zu würdige Leistung des weisen Unbewussten.

Wenn solche Patienten sich von ihrem Leid distanzieren und davon dann profitieren konnten, dann doch auch seine Patienten, die doch sämtlich ebenfalls kommunikationsgestört waren.

Thomas las in dem gleichen Buch über Posttrauma-Therapie.⁽⁷⁾ Derartige Patienten haben in der Regel solche schrecklichen Erlebnisse durchgemacht wie Vergewaltigung, Gefängnisaufenthalte oder Folter. Diese Patienten zeigen schwere seelische Reaktionen auf diese Traumata. Es stellte sich heraus, dass diejenigen,

- 1) die vorher schon Tagträumen konnten
- 2) und den Tätern verzeihen konnten,

wesentlich leichter zu behandeln waren oder gar keine Behandlung brauchten. Thomas überdachte das für seine Patienten und stellte fest, dass diese nicht genügend Tagträumen konnten, dies nun nach dieser Mitteilung unbedingt lernen sollten, und auch vor allen Dingen dazu angeleitet werden mussten, sich selber verzeihen zu können, zum Beispiel, dass sie krank und Alkoholiker waren, weil sie immer die Schuld bei sich suchten.

Immer hielten sie sich für die Täter. Also musste die Therapie hier ebenfalls eine posttraumatische sein, der Versuch, die schrecklichen Dinge, die in ihrem Leben passiert waren, so zu bearbeiten, dass die Patienten sich diese Dinge verzeihen konnten.

Dabei half natürlich die Tatsache der Unschuldsvormutung für alle Menschen, an die Thomas ohnehin immer schon geglaubt hatte.

Er glaubte schon immer, dass niemand seine Fehler machen würde, wenn eine Wahl bestünde, die Fehler nicht zu machen. Wenn aber keine Wahl vorhanden ist oder keine Kraft, diese Wahl zu treffen, dann liegt Unschuld vor.

Fragen zur Wirklichkeitskonstruktion⁽¹⁴⁾

– Fragen, die aktuelle Beziehungsmuster deutlich machen –

1. Fragen zum Auftragskontext

1) Den Überweisungskontext erfragen:

- ▶ Wer hatte die Idee zu diesem Kontakt?
- ▶ Was möchte er/sie, was hier passieren soll?
- ▶ Warum gerade dieser Klient, warum gerade zu mir, warum gerade jetzt?

2) Die Erwartungen erfragen:

- ▶ Wer will hier was von wem (von mir, von uns)?
- ▶ Wer ist optimistisch, wer skeptisch?
- ▶ Was müsste ich (müssten wir) tun, um die Erwartungen zu erfüllen?
- ▶ Was müsste ich (müssten wir) tun, damit es ein Misserfolg wird?

2. Fragen zum Problemkontext

1) „Das Problem aufpacken“:

- ▶ Aus welchen Verhaltensweisen besteht das Problem?
- ▶ Wem wird dieses Problemverhalten gezeigt, wem nicht?
- ▶ Wo wird es gezeigt, wo nicht?
- ▶ Wann wird es gezeigt, wann nicht?
- ▶ Woran würden Sie erkennen, dass es gelöst ist?

2) Die Beschreibungen rund ums Problem erfragen

- ▶ Wer hat es zuerst als Problem bezeichnet?
- ▶ Wer würde am ehesten bestreiten, dass es sich überhaupt um ein Problem handelt?
- ▶ Was genau meint Dr. X, wenn er/sie sagt „verhaltensgestört“?

3) Den „Tanz um das Problem“ erfragen:

- ▶ Wer reagiert am meisten auf das Problemverhalten, wer weniger?
Wen stört es, wen nicht?
- ▶ Wie reagieren welche anderen darauf?
- ▶ Wie reagiert das „Problemkind“ auf die Reaktionen der anderen?
- ▶ Wie reagieren die anderen auf die Reaktionen des „Problemkindes“? (bis ein Kreislauf deutlich wird)

4) Erklärungen für das Problem erfragen:

- ▶ Wie erklären Sie sich, dass das Problem entstanden ist, wie, dass es dann und dann auftritt und dann und dann nicht? Welche Folgen haben diese Erklärungen?

5) Bedeutung des Problems für die Beziehungen erfragen:

- ▶ Was hat sich in den Beziehungen verändert, als das Problem begann?
- ▶ Was würde sich in den Beziehungen verändern, wenn das Problem wieder aufhören würde?

Die zirkulären Fragen in der systemischen Therapie⁽¹⁴⁾

Fragen zur Möglichkeitskonstruktion⁽¹⁴⁾

– Fragen, die bisher noch nicht verwirklichte Beziehungsmöglichkeiten durchspielen –

1. Lösungsorientierte Fragen („Verbesserungsfragen“)

1) Fragen nach Ausnahmen vom Problem:

- ▶ Wie oft (wie lange, wann) ist das Problem nicht aufgetreten?
- ▶ Was haben Sie und andere in diesen Zeiten anders gemacht?
- ▶ Wie haben Sie es geschafft, in diesen Zeiten das Problem nicht auftreten zu lassen?

2) Fragen nach Ressourcen:

- ▶ Was möchten Sie in Ihrem Leben gern bewahren, wie es ist?
- ▶ Was machen Sie gern, gut?
- ▶ Was müssten sie tun, um mehr davon zu machen?

3) Die Wunderfrage:

- ▶ Wenn das Problem plötzlich weg wäre (weil eine Fee Sie geküsst hat, nach einer Operation, durch Gottes Wirken oder aus sonstigen Gründen):
- ▶ Was würden Sie am Morgen danach als erstes anders machen? Was danach?
- ▶ Wer wäre am meisten überrascht davon?
- ▶ Was würden Sie am meisten vermissen in Ihrem Leben, wenn das Problem plötzlich weg wäre?

2. Problemorientierte Fragen („Verschlimmerungsfragen“)

- ▶ Was müssten sie tun, um Ihr Problem zu behalten oder zu verewigen oder zu verschlimmern? Was könnte ich/könnten wir tun, um Sie dabei zu unterstützen?
- ▶ Wie könnten Sie sich so richtig unglücklich machen, wenn Sie dies wollten?
- ▶ Wie könnten die anderen Sie dabei unterstützen? Wie könnten die anderen Sie dazu einladen, es sich schlechtgehen zu lassen?

3. Kombination lösungsorientierter und problemorientierter Fragen

1) Fragen nach dem Nutzen, das Problem (vorläufig) noch zu behalten:

- ▶ Wofür wäre es gut, das Problem noch eine Weile zu behalten oder es gelegentlich noch einmal einzuladen?
- ▶ Was würde schlechter, wenn das Problem weg wäre?

2) Zukunfts-Zeitpläne

- ▶ Wie lange werden Sie Ihrem Problem noch einen Platz in Ihrer Wohnung gewähren? Wann werde Sie es vor die Tür setzen? Wie lange wäre es dafür noch zu früh?

3) Fragen nach einem „bewussten Rückfall“:

- ▶ Wenn sie Ihr Problem schon längst verabschiedet hätten, es aber noch einmal „einladen“ wollten: wie könnten Sie das tun?

4) „Als-ob“-Fragen:

- ▶ Wenn Sie gegenüber anderen nur so tun wollten, als ob Ihr Problem wieder zurückgekehrt wäre, ohne dass es da ist, wie müssten Sie sich verhalten?
- ▶ Würden die anderen erkennen, ob Ihr Problem tatsächlich wieder da ist, oder ob Sie nur so tun, als ob?

Später wird bei der Besprechung der modernen neurobiologischen Erkenntnisse zu sehen sein, dass diese Auffassung auch den rein naturwissenschaftlichen Ergebnissen der modernen Forschung entspricht.

Alle Suchtpatienten und auch die, die psychosomatische Leiden haben und eben deshalb auch seelisch Kranke sind, haben Traumata erlebt. Wenn es keine klar erkennbaren Traumata wie Missbrauch oder Misshandlung gewesen sind, dann sind es eben bereits ausreichende traumatische Erlebnisse, ständig mit negativen Gefühlen belastet zu sein, mit denen die Kranken nicht fertig werden. Dazu all die Niederlagen und Schwierigkeiten, die sich aus dieser ständigen Unsicherheit mit sich selbst ergeben haben, dieser ständige Leidensdruck über Dinge, die gesündere Menschen nicht als Schwierigkeit wahrnehmen.

Wenn Symptome und Suchtkrankheiten dazu gekommen sind, gehen die Traumata ins Unermessliche.

Solche Dinge sind allen Patienten passiert: Sie mussten in Krankenhäuser, um von Alkohol oder Drogen zu entgiften. Drogenkranke mussten ins Gefängnis. Alle diese Menschen sind Posttraumatiker, ohne die Fähigkeiten zu träumen oder zu verzeihen, vor allem sich selbst nicht.

Und dieses Sich-Selbst-Verzeihen wurde von da an in den Mittelpunkt der Behandlung gestellt, obwohl es nichts zu verzeihen gibt, denn Grundlage der Zauberwiese ist die grundsätzliche Schuldlosigkeit aller Kranken.

Um die Bedeutung des Systemischen Ansatzes für die Behandlung noch besser einzusehen, kam es in dieser Zeit Anfang 1999 zu einem weiteren Schlüssel-erlebnis.

Thomas neigte dazu, seine geschäftliche Zukunft immer wieder mal in sehr düsteren Farben zu sehen. So schlimm wie er es sah, war die Geschäftslage eigentlich nie, und doch kam er zeitweise aus dieser Zukunftsangst nicht wieder heraus und er litt dann auch. Er wendete die sogenannten zirkulären Fragen,⁽¹⁴⁾ die Teil des Kurzzeittherapie-Programms sind, auf sich selber an wie einen Illustrierten-Test.

Das weise Wesen hatte ihm diese Art zu fragen erklärt: Die Tochter ist krank, man fragt aber nicht: Wie geht es Dir, Tochter, sondern die Fragen beziehen sich auf das System, also: Was glaubst Du, wie es Deiner Mutter geht, wenn es Dir schlecht geht, oder: Woran würde Deine Mutter merken, dass es Dir besser geht?

Nachdem sich Thomas etwa zwanzig solcher oder ähnlicher zirkulärer Fragen⁽¹⁴⁾ beantwortet hatte, stellte er fest, dass seine Gedanken, sein Problem betreffend, sich deutlich abschwächten und weniger belastend wurden, als existierte das Problem nicht in gleicher Weise wie vorher, er dachte einfach nicht mehr in diese

negative Richtung, es ging einfach nicht mehr so wie vorher, nur dadurch, dass er diese Fragen beantwortet hatte. Er hatte im wahrsten Sinne des Wortes abgeschaltet.

Nun war die Zeit reif für die Zauberwiese. Es war ihm eine Bühne vorgeschlagen worden, eben die Zauberwiese.

Thomas entschied sich für diese Zauberwiese, weil er sie für besonders geeignet hielt, weil sie für Kinder geeignet war und er alle Menschen für große Kinder hielt, insbesondere die kranken Menschen.

Es war der systemische Ansatz wichtig, ein wie auch immer gearteter Eingriff in das System kann das Symptom des Patienten dauerhaft verändern.

Es ging darum, durch eine zentrale und wichtige und wirksame Intervention in dieses System das schlechte Gewissen zu verändern, das sich mehr und mehr als allen gemeinsamer Angriffspunkt im gestörten Seelenleben anbot.

Im Unterschied zu den meisten anderen Therapien wurde das System mit einer immer gleichen oder ähnlichen Intervention aufgebrochen, nachdem ein allen Kranken gemeinsames System als Krankheitsursache gefunden war, das duale Gewissens-Perfektionsproblem. Ich meine, dass Watzlawick dies auch in seiner „Anleitung zum Unglücklichsein“⁽¹⁾ beschreibt.

Er meint nur, dass mehr oder weniger alle Menschen destruktiv mit sich umgehen, so ist es eher nicht, da es doch viele lebens- und genussfähige Menschen gibt, gilt es, den gerechten Ausgleich zu schaffen.

Die Farben waren zunächst nur als ornamentale und emotionale Untermauerung der Zauberwiese gedacht, als Teil der zauberhaften Atmosphäre und der Regenbogen als Ausschmückung und Symbol des Brückenschlages zwischen Tagtraum und zu verändernder Wirklichkeit. Die besondere Wichtigkeit der Farben und ihrer Symbolik für die Wirksamkeit der Zauberwiese war noch unerkannt zu jener Zeit.

Die Zeit der Patienten-Zauberwiese beginnt

Thomas ging wieder in die kleine Klinik, wo seine traurigen Patienten schon auf ihn warteten. Nun begann ganz langsam die Zeit der Zauberwiese in der kleinen Klinik in der großen Stadt mehr in der Mitte von Deutschland.

Zunächst fing Thomas an, diese Therapie zu erklären, und seine Patienten guckten ihn mit großen Augen an und verstanden wohl einiges, wussten aber noch nicht, wie sie das auf sich beziehen sollten.

Nun war die Zeit reif, tatsächlich, selbst auf die Zauberwiese zu gehen. Thomas fing an, zu einer Entspannungsmusik die Augen zu schließen, um zunächst in der

Gruppe, dann aber auch einzeln mit den Patienten auf die Zauberwiese zu gehen.

Er merkte von Anfang an, dass es auch ihm sehr gut tat, dort hinzugehen. Er verließ, sobald er die Augen schloss und die Musik begann, die Wirklichkeit, nicht aber die Logik und den Verstand.

Es entstand die neue Wirklichkeit der Zauberwiese, der niemand ernstlich widersprechen konnte, er selbst nicht und die Patienten nicht. Thomas und auch jeder Patient mussten sich den Wahrheiten der Zauberwiese stellen und das ging von selbst, fast mühelos. Inhalt und Wirkung überzeugten einfach. Es schien so, als wenn die Seelen auf der Zauberwiese aus ihren ewigen Albträumen erlöst wurden, einfach so.

So fing Thomas an, das, was ihn sein weiser Freund gelehrt hatte, was sein weises Wesen ihm wohl schon von Kindesbeinen beigebracht hatte, an seine Freunde weiter zu geben. Er schilderte ihnen die Zauberwiese. Er ließ ihnen immer viele Auswahlmöglichkeiten, sich ihre eigene Zauberwiese zu schaffen. Er beschrieb den Himmel und er ließ anfänglich auch das weise Wesen immer wieder auftreten. Dies hatte er von dem anderen Zaubermeister aus Mainz übernommen.⁽⁵⁾

Später spielte das weise Wesen keine große Rolle mehr, weil Thomas und andere systemisch behandelnde Therapeuten der Meinung sind, dass das Weise im Unbewussten der Patienten selbst steckt und dass man diesen Patienten das auch direkt so sagen kann.

Über die Jahre 1999 und 2000 hin verfeinerte sich das System. Thomas versuchte immer neue Elemente in die Methode zu integrieren, verwarf einige wieder und ersetzte sie durch besser wirksame Bestandteile. Thomas betrachtete immer mehr die Gesamtwirkung auf die Patienten und fragte nicht nach den speziellen Reaktionen der einzelnen Patienten auf bestimmte Einzelheiten des Textes der Zauberwiese. So entstand etwas Gemeinsames für fast alle.

Irgendwann begann Thomas die Farben des Regenbogens auf Gefühle zu beziehen. Er ging davon aus, dass sieben Wochentage sieben Farben bedeuten könnten, und er erklärte zunächst den Montag zum Tag der Treue zu sich selbst, den Dienstag, das Grün, zum Tag der Hoffnung, den Mittwoch in Rot zum Tag der Liebe zu sich selbst und zu anderen, den Donnerstag zum Tag des Stresses, Lila, wo dann alle negativen Empfindungen und Probleme des Patienten erfasst und gelindert wurden, den Freitag in Weiß zum Tag der Angst. Thomas erklärte den Samstag zum Tag der Natur in Braun, das Braun wurde später wieder aufgegeben, den Sonntag in Orange zum Tag des Tagtraumes, um nämlich an diesem Tage die Langeweile des Sonntags zu vertreiben.

Mit diesem System ging es mit den Patienten eine Weile recht gut, aber es fehlte aber immer noch Entscheidendes. Wo war für den Patienten der Prozess zu erkennen? Wie konnte aus einer negativen Betrachtung der eigenen Person eine positive werden? Wie konnte man träumend lernen, sich selbst zu entlasten, sich selbst mehr lieb zu haben als vorher?

Das Modell war immer noch nicht plastisch genug. Es wurde zwar geträumt, aber die Träume gingen noch nicht in die Richtung der erwünschten Gefühlsverbesserung, den seelischen Kern des Patienten. Er hatte noch zuviel Raum, sich in seinen alten schwarzen und grauen Kugeln zu sehen. Entscheidend war vielleicht auch, dass die Zauberwiese noch nicht schön genug war, noch nicht träumerisch genug, um diesen Umlernprozess im Gefühlsbereich stark genug zu unterstützen. So war es tatsächlich Anfang 2001, dass die Umwandlung des Regenbogen-Farbmodells in das dynamische Farbmodell der Gefühle stattfand. Ein Patient, den Thomas schon länger kannte, hatte eine ihm von Arbeitsamt versprochene Maßnahme nicht bekommen, ohne dass ihn daran ein Schuld traf. Nach einer Woche hatte er wieder getrunken. Thomas fragte ihn nach der Farbe seiner von ihm als Rückfallgrund genannten Traurigkeit, die dann den Grund für den Rückfall mit Alkohol darstellte. Der Patient antwortete: „Lila!“ Thomas fragte: „Lila? Du hast doch nichts falsch gemacht, das Arbeitsamt hat Dir Deine Dir versprochene Maßnahme nicht gegeben, wieso hast Du also ein schlechtes Gewissen?“ „Ich habe immer ein schlechtes Gewissen“, antwortete der Patient. Thomas entdeckte hier den zentralen Fehler der traurigen Seele: alle negativen Empfindungen werden bei dem entsprechend negativ in seiner Seele geprägten Menschen zwanghaft mit dem schlechten Gewissen verbunden, Schuldgefühle auch bei erkennbarer Unschuld entwickelt.

Jetzt konnten die Zusammenhänge zwischen den positiven und negativen Gefühlen klarer und deutlicher herausgestellt werden, so dass die Patienten in ganz kurzer Zeit verstehen konnten, wozu sie diesen Traum und diese Traumreise auf der Zauberwiese machten. Es kam ihnen wie das gute Erwachen aus einem langen Altraum vor. Es wurden die vorher statischen Gefühle wie Hoffnung, Liebe und Treue in entwicklungsfähige, dynamische, mit Farben leicht erkennbare Gefühle umgewandelt. So bedeutete ab sofort das Blau Toleranz und Akzeptanz bis hin zur Sympathie für die eigenen Person. Rot blieb als Ziel, der Liebe zu sich, erhalten.

Lila wurde das schlechte Gewissen. Nun stellte sich heraus, dass das schlechte Gewissen, Lila, die zentrale Veränderungsgröße der Seele des Menschen auf der Zauberwiese ist und dass hier auch die Wirkung am ehesten einsetzt. Das schlechte Gewissen erwies sich als die wichtigste dynamisch veränderliche

Größe des Seelenlebens. Es war zu verstehen, dass das schlechte Gewissen früh entstand, und es kam heraus, dass es schon immer da gewesen war. Es bildet sich als Ersatzlösung heraus für das, was eigentlich erforderlich ist: der Lernprozess für das freie Gefühlsleben, am besten im Wechselspiel und in freier Kommunikation mit der Mutter erlernbar.

Thomas erkannte, dass seine Alkoholiker nicht wegen des Alkohols ein schlechtes Gewissen bekamen, sondern wegen des schon immer vorhandenen schlechten Gewissens überhaupt erst getrunken hatten.

Ein Kind braucht Liebe und das Vorbild einer Bezugsperson. Das Vorbild muss sich auf Gefühle beziehen und muss das Innenleben eines Erwachsenen durchsichtig machen, damit das Kind in ihn hinein gucken kann wie in einen Kristall, damit es die vorgelebten Strukturen der Gefühle von den Erwachsenen übernehmen kann, um sie dann selbst auf sein Leben und sein Innenleben anwenden zu können. Es geht dabei nicht etwa um seelische Inhalte, die übernommen werden sollen, sondern um die grundsätzlichen und freiheitlichen Denkstrategien, die, wenn sie angewendet werden, zum freien, unbelasteten Fühlen führen.

So wurde das Modell immer einfacher und durch die Farben so deutlich und verständlich, dass offensichtlich eine größere und effektivere Wirkung auf die Patienten entstand.

Thomas merkte, dass seine traurigen Freunde geradezu sehnsüchtig nach dieser Zauberwiese wurden, sowohl in den Gruppensitzungen als auch in der Einzelsitzung. Immer mehr und immer häufiger begann Thomas diese Gruppen mit Einführungsreden, die darauf hinwiesen, dass eine wirklich neue Zeit angebrochen war, und Thomas verzichtete zunächst darauf, viele Fragen dazu zu stellen, was denn nun die Zauberwiese eigentlich bedeutete für die Patienten.

Er stellte fest, dass die Patienten sich schneller erholten, sich seelisch besser fühlten, und so fing Thomas an, immer mehr Patienten in dieser Richtung zu behandeln, bis die Behandlung auch auf andere Krankheiten angewendet wurde, die nicht mit Sucht zusammen hingen, sondern die sich auf chronische Erkrankungen wie Rheuma oder Asthma oder andere Schwierigkeiten bezogen.

Wichtig war auch, dass die Sitzungen zu einer Trance führten, zu einer tiefen Entspannung. Eine wichtige Unterstützung dafür, dass Patienten der Traumreise gerne wiederkommen, denn Unruhe ist Begleitung jeder seelischen Erkrankung, und die Unruhe zu dämpfen und zu behandeln ist ein wesentlicher Punkt für den Erfolg jeder Therapie.

Thomas hatte auch früher in der Zeit, wo er noch in der üblichen Art seine Therapie machte, in relativ kurzer Zeit den Menschen eine Erklärung über die Entstehung ihrer Schwierigkeiten gegeben und ihnen dann Hinweise erteilt, wie

sie sich für die Zukunft zu entlasten hatten. Thomas merkte aber, dass Fakten gleichen Inhalts, über den Schreibtisch erzählt, längst nicht die gute Wirkung hatten.

Es galt eine Werbemethode zu erfinden, die diese Fakten den Patienten auf traumhaft schöne Weise näher brachte – die Zauberwiese, die so so schön war, dass die Patienten nicht mehr auf diese neue schöne Welt verzichten wollten. Es war eine Botschaft von Liebe, Entlastung, Unschuld und Zärtlichkeit geworden. Wichtig war auch die Tatsache, dass hier etwas ohne Mühe für sie geschah, denn sie alle waren Menschen, die bisher zwanghaft immer etwas für andere getan hatten. Nun standen sie endlich einmal selbst im Mittelpunkt des Geschehens, sie waren zu Hauptpersonen eines Märchens geworden, das ein wunderschönes Ziel hatte: ihr Leben in eine neue, schönere und gesündere Richtung zu lenken. Thomas ging auch selber auf die Zauberwiese und stellte fest, dass sogar er, der immer Schwierigkeiten hatte, sich Bilder vorzustellen, Farben vor sich sah und eine Wirkung spürte, die über das hinausging, was er sonst in Trance zu erleben gewohnt war.

Thomas führte später Umfragen unter den Zauberlehrlingen durch und es stellte sich heraus, dass die Patienten die Musik, die Farben und die Zauberwesen besonders wichtig fanden und dass die Entlastung des Gewissens im Vordergrund stand, gekoppelt mit dem Hinweis auf die goldenen Kugeln der eigenen guten Fähigkeiten.

Thomas mischte Erklärungen in diese Zauberwiesenreise an, um vor allen Dingen die Entstehung des schlechten Gewissens in der frühen Kindheit als Basis für die eigene Unschuld an den Schwierigkeiten erkennbar zu machen. Es gelang, zwischen den Traumelementen der Zauberwiese und der Trance diese Grunderklärungen einzufügen, ohne dass es den Patienten in seiner Ruhe, in seiner inneren Einkehr, in seiner Trance, gestört hätte. Thomas hatte sich in seinem Leben nie so sehr mit Religion beschäftigt. Immerhin war ihm aber schon immer die christliche Nächstenliebe als eine der großartigsten Ideen der Menschheitsgeschichte erschienen. Nach und nach wurde er sich der Wichtigkeit seiner Entdeckung mehr und mehr bewusst.

Sonst nicht gerade häufig von Selbstzweifeln geplagt, fragte sich Thomas, ob es möglich wäre, dass einer wie er so etwas herausfinden konnte, wo sich schon so viele große und verdiente Männer um diese Frage bemüht hatten, ohne auf diese bestechend einfache zentrale Lösung gekommen zu sein: die Entlastung des Kranken in Form einer Generalamnestie durchzuführen, ihm nicht im einzelnen alles zu erklären, sondern gleich im Ganzen den Kern der Störung zu treffen und zu verändern.

Thomas hatte von Anfang an auf der Zauberwiese das Gefühl, dass er nur Werkzeug einer größeren Idee war, nur Instrument eines größeren Geistes, und er war froh, diese Bescheidenheit in sich zu spüren. Er wusste ja auch, dass er die Zauberwiese seinen Patienten von der Seele abgesehen hatte. Ohne ihr vertrauensvolles Echo hätte er nie etwas herausfinden können.

Es war wohl immer davon ausgegangen worden, dass komplizierte seelische Probleme eine komplizierte Lösung brauchen. Dies scheint nicht so zu sein. Der Psychologe Fred Gallo meint, die Posttraumatherapie durch das Beklopfen von geeigneten Akupunkturpunkten betreiben zu können.⁽⁸⁾ Er meint, damit die zu große Energie aus der Erinnerung an das Trauma herausnehmen zu können, dann kann der Patient sich zum Beispiel zwar noch an den Inhalt seiner Platzangst erinnern, er hat aber keine Panik mehr bei dem Gedanken an die Vergangenheit.

Gallo hat damit eine Selbsthilfemethode für seelische Störungen geschaffen. Auch in seinem Buch werden erstaunliche Erfolgszahlen über die Wirksamkeit der Methode genannt (über 90 %).

Vielleicht geschieht in der Harmonisierungswirkung der Zauberwiese etwas ähnliches in der Seele der Patienten. Auch die trickreichen Interventionen der systemischen Therapeuten könnten so in ihrer Wirkung noch besser erklärt werden.

Frank Farally schuf die Provokative Therapie,⁽⁹⁾ hier interveniert er zum Beispiel bei einem depressiven Patienten dadurch, dass er ihn massiv beschimpft und damit unter Umständen so den Leidensdruck aus der gestörten Persönlichkeit des Patienten herausnimmt.

Thomas erkannte, dass seine Aufgabe darin bestand, die fehlende Unterweisung im seelischen Bereich in der Ursprungsfamilie nun auf der Zauberwiese im Schnellverfahren nachzuholen, eine liebevolle Rosskur zu Nutzen der einsamen Kinder von gestern.

Thomas wusste, dass die meisten seelentherapeutischen Methoden zunächst einer Theorie folgten, die dann wie im Falle der Freud'schen Psychoanalyse mit aller Kraft und mit dem Anspruch der absoluten Richtigkeit über Generationen von Psychoanalytikern auf die Probleme der Patienten angewendet wurde, die lange und ineffiziente Dauer der Behandlung wurde mit der großen Vorstellung der dann vollständigen Heilung begründet. Kürzere Behandlungsformen wurden mit der Drohung der Symptomverschiebung belastet.

Die Besserungen auf der Zauberwiese scheinen gründlich zu sein. Thomas meinte, dass alle Konfliktlösungen, wenn sie denn überhaupt stattfinden, gründlich sind, das Unbewusste folgt der Wahrnehmung im Bewusstsein, wenn dort, im

Unbewussten, überzeugend gearbeitet wird. Auch wusste er, dass chronische Krankheiten sowohl im körperlichen als auch im seelischen Bereich eigentlich nie vollständig heilbar sind, vom Bluthochdruck zur Diabeteserkrankung, von der Angst bis zur Psychose.

Daher kann keine Methode Garantien geben, und sei sie auch noch so gründlich und langwierig. Besserung und Linderung von Krankheiten ist meistens die Aufgabe, und sie ist schwer genug.

Die Zauberwiese macht Fortschritte und wird Standardmethode der Behandlung

Es war eine unheimliche Akzeptanz unter den Zauberlehrlingen, Sie erzählten, dass sie auch, wenn sie zu Hause wieder in ihren krisenhaften Zustand kämen, wenn sie also wieder Alkohol tranken oder sehr traurig wären, sie auch in ihren schlechtesten Zeiten diese Zauberwiesenreisen durchführen würden.

Thomas betonte immer wieder auf all seinen Traumreisen und auch in den Erklärungen, die er dazu abgab, dass es im Wesentlichen nicht um das Symptom ginge, sondern um eine grundsätzliche Veränderung der Einstellung zu sich selber, die dann das Symptom auch günstig beeinflussen würde.

Es kamen ja immer wieder Patienten in seine Praxis, die nur ambulant behandelt werden wollten, und er ging dazu über, auch Rheumatiker und Schmerzpatienten darauf hinzuweisen, dass es eine Therapie gäbe, die aus einer Traumreise bestünde, die wahrscheinlich auch bei ihnen wirken könne.

Oft beschränkte er sich auf eine Vorrede von etwa fünf bis zehn Minuten, um dann zu sagen, dass es am besten wäre, die Methode gleich einmal kennen zu lernen, um zu sehen, was daran wäre. Thomas verzichtete meist darauf, sich die gesamte Vorgeschichte des Patienten anzuhören. Er hörte sich die aktuellen Probleme an, betrachtete sich den Typ des Patienten, fragte ihn nach seinen Stärken, um diese in die goldenen Kugeln einsetzen zu können und schlug dann vor, direkt und gleich jetzt auf die Zauberwiese zu gehen.

Das Erstaunliche war, dass fast alle Patienten, wenn sie sich denn überhaupt als solche betrachteten, die Geschichte der Zauberwiese als die ihre erkannten. Thomas unterstellte den Patienten, dass sie unter einem chronisch schlechten Gewissen litten, dass sie ängstlich waren, etwas falsch zu machen, dass sie Perfektionisten waren und dass sie immer versuchten, die Wünsche anderer zu befriedigen. Er unterstellte, dass dies aus der Stille der Kindheit herrührte, aus zu wenig Zauberwiese in der Kindheit und zu viel Schweigen, und dass daraus sich dann sozusagen automatisch das schlechte Gewissen entwickelt hatte.

Fast alle Patienten konnten dies annehmen. Manchmal hatten sie natürlich noch wesentlich Schlimmeres zu berichten, Prügel oder Missbrauch oder Vernachlässigung in der Kindheit. Immer wieder fragten sie: „Woher weißt du das alles, Zaubermeister, woher kennst du mich?“ Und Thomas als Zaubermeister konnte nur sagen: „Ich weiß es, weil es immer so ist, bei allen Kranken.“

Und immer wieder ging Thomas auch zu seinem weisen Wesen, weil er es auch kaum glauben konnte, dass es ein so einfaches Prinzip geben konnte, das alle als das ihre erkannten, fast allen half und das so wirksam war.

Thomas veränderte sich selbst mit seiner Methode. Er verbrachte fortan fünf bis sechs Stunden am Tag auf der Zauberwiese mit seinen Patienten. Er sprach vorher mit ihnen und ließ sich ein Problem nennen.

Es gab Folgesitzungen und es stellte sich heraus, dass es im Prinzip auf jedes Problem auf der Zauberwiese eine Antwort gibt: eine Form der Erklärung im Farbmodell der Gefühle mit den guten Farben Blau und Rot und dem Orange der Tagträume, mit dem Ziel der Verkleinerung des schlechten Gewissens in Lila und der Zurückdrängung von Grau und Schwarz als den schlechten Erinnerungen, dem Weiß der Angst, dass nie etwas besser wird.

Immer wieder fragten die Patienten, wieso das alles so einfach wäre, und Thomas sagte dann, dass er dies auch nicht beantworten könnte. Es wäre eben wirksam, zusammen auf der Zauberwiese von der Wahrheit zu träumen. Also sollte man dies tun, dies immer wieder tun, weil natürlich klar wäre, dass die alten negativen Glaubenssätze aus der Kindheit wieder da wären und wieder Oberhand gewinnen könnten, wenn die neuen nicht genügend eingeübt und wiederholt würden.

Thomas wunderte sich immer wieder über die Veränderung, die in den Patienten vorging, die oft in sehr schlechtem Zustand sich hinlegten, die Augen zumachten und nicht genau wussten, was auf sie zu kam, und die dann hinterher entweder geweint hatten, aber in allen Fällen sehr erleichtert waren und zum Teil sagten, darüber müssten sie erst mal nachdenken, bevor sie sich dazu äußern könnten. Thomas fiel die Veränderung der Gesichter auf, die entspannten Gesichtszüge, die Fähigkeit zum Lachen nach der Sitzung und die erstaunlich oft vorhandene Bereitschaft, mit der Behandlung weiter zu machen.

Nicht in jedem Fall wurde die Behandlung tatsächlich fortgesetzt, natürlich sind die negativ besetzten Rituale der Vergangenheit noch wirksam, nach den naturwissenschaftlichen Befunden der Neurobiologen⁽¹⁶⁾ auch nicht anders zu erwarten. Immer spielt die psychosoziale Gesamtsituation des Patienten eine große Rolle, immer dann, wenn es gelang, auch in der Tagesstruktur des Patienten etwas zum Besseren zu verändern, griff dann auch die Zauberwiese besser.

In der weiteren Therapie fand Thomas die Überlegenheit der Einzelgespräche für diejenigen heraus, die besonders große Probleme hatten, die mit wenigen Sitzungen nicht zu bewältigen waren. Es mussten weitere Termine vereinbart werden. Die Bereitschaft auf der Zauberwiese zu reden, zunächst seine Probleme zu benennen, um dann die spezielle, auf das Problem bezogene maßgeschneiderte Reise anzutreten, war viel größer, als sich in eine Gruppe zu setzen und über sich zu erzählen.

Thomas hatte eine Reihe von Patienten, die ihn seit Jahren immer wieder aufsuchen mussten, weil sie immer wieder Rückfälle in ihr altes Suchtverhalten hatten. Diese Patienten hatten zum Teil die Hoffnung aufgegeben, überhaupt etwas an ihrem traurigen Zustand ändern zu können. Immer wieder versprachen sie während der stationären Aufenthalte, Dinge zu ändern und ihre Behandlung ambulant fortzusetzen. Dies gelang in vielen Fällen nicht, weil in einer nur allzu ungünstigen sozialen Situation von Arbeitslosigkeit und Einsamkeit solche therapeutischen Bemühungen einzuhalten und fortzusetzen sehr schwer ist.

Hinzuzufügen ist, dass die therapeutischen Rahmenbedingungen in der Zauberwiesenpraxis von Thomas nicht gerade zauberhaft sind: viele Patienten drängen sich auf engem Raum und müssen oft stundenlang warten, ehe sie in die kleine Zauberkabine mit den bunten beleuchteten Schirmen kommen können. Allerdings haben diese Patienten auch die meiste Zeit, sich mit der Zauberwiese zu befassen. Sie konnten sich unter Umständen jeden Tag für zwanzig Minuten zum Zaubermeister begeben, um weiter an ihrer Veränderung des Seelenlebens zu arbeiten. Wenn sie es taten, gab es erstaunliche Besserungen. Diese Behandlungsverläufe konnten dann auch schon mal dreißig Sitzungen, auf acht Wochen verteilt ergeben. Wie Gunther Schmidt einmal⁽⁷⁾ in einem Seminar sagte: „Meine längste Kurzzeittherapie dauert nun schon 11 Jahre.“

Das Erschaffen einer neuen inneren Welt

Doch weil Thomas diese zuletzt genannten Patienten so oft sehen konnte, war an ihnen am besten abzulesen, was die Zauberwiese bewirken konnte. Thomas war sich bewusst, dass er immer mehr eine Gegenwelt für diese Patienten in der Einstellung zu sich selbst schuf, gegen ihre negativen Vorstellung von sich, außerdem auch zur Umwelt, in der Leistung und Geld eine wesentliche Rolle spielen, Menschlichkeit oft nur als Feigenblatt dient, um die Gier der Reichen nach Erhalt und Vermehrung ihres Vermögens und ihrer Macht zu verdecken. Thomas merkte auch immer wieder die Widersprüche in seiner eigenen Person. Wenn er nicht auf der Zauberwiese war, wurde er leider zwischendurch auch

immer wieder zu dem zeitweise sehr ungeduldigen, sich aufregenden, sich ärgenden und laut vor sich hinschimpfenden Durchschnittsmenschen. So kam auch bei ihm immer mehr die Sehnsucht auf, schnell wieder auf die Zauberwiese gehen zu dürfen.

In dem Moment, wo er sich hinsetzte in seine kleine Kabine mit den bunt beleuchteten Regenschirmen, schloss er die Augen, guckte nach unten und entwarf sein Bild von der märchenhaften Welt der Zauberwiese, die dazu dient, den Patienten zu lehren, wie es wäre, wenn sich ihre Wünsche nach einer besseren inneren Befindlichkeit erfüllen würden.

In der Folgezeit setzte sich Thomas immer wieder mit dem weisen Wesen auseinander, um zu erfahren, warum seine Zauberwiese so gut wirkte. Es war so, als wenn er eine neue Lebensphilosophie entwickelt hatte, die augenscheinlich der Sehnsucht der Menschen entsprach, mindestens derjenigen, die er auf die Zauberwiese führte. Eine Patientin sagte nach der ersten Sitzung, dass sie sich erst an diese neue Welt gewöhnen müsse.

Thomas ging auf die Zauberwiese und saß in der Höhle des Zauberwesens und fragte, warum diese neue Lebensphilosophie denn so gut ankäme bei den Patienten. Das weise Wesen antwortete, dass das eigentlich gar keine neue Lebensphilosophie sei. Diese Sehnsucht nach dem Guten, nach dem Paradies auf Erden, hätte die Menschen doch immer schon bewegt.

Die meisten Religionen haben dem Menschen erst ein besseres Leben nach dem Tode versprochen und dieses Leben hier auf der Erde als Jammertal bezeichnet. Die Priester dieser Religionen behaupten in unterschiedlicher Weise, dass diese Welt erst durch die Sünden der Menschen in diesen schrecklichen Zustand gerät, und durch die Teilnahme an der jeweiligen Religion erwirbt sich der sündige Mensch eine gewisse Berechtigung, im Jenseits besser zu leben.

Keine Religion äußert sich zu dem Widerspruch, dass ja wohl jeder Mensch unschuldig geboren wird, ausgestattet mit der biologischen Programmierung, sich selbst und seine Art zu erhalten.

Da die Welt schon verteilt ist, wenn der neue Mensch geboren wird, kann er in vielen Fällen nur untergehen oder muss um sein Überleben kämpfen, wobei er dann wieder sündig wird. Hinter den meisten sogenannten Sünden stehen elementare Ängste und Triebe, ein sündenfreier Mensch wäre eben kein wirklicher Mensch mehr.

Thomas meinte, den Begriff der Sünde als nicht zauberwiesengemäß abschaffen zu wollen.

Der Mensch untersteht seinem Unbewussten, das in der Hauptsache ohne sein Zutun programmiert wird, in den ersten sechs Lebensjahren.

Milton Erickson, der Neumeister der Hypnotherapie, sagt: „(Systemische-) Hypnotherapie von Kindern ist eine an Kinder gerichtete Psychotherapie, wobei sich der Therapeut bewusst ist, dass Kinder kleine junge Menschen sind. Sie sehen die Welt und ihre Ereignisse mit anderen Augen als Erwachsene. Ihr auf Erfahrung beruhendes Verständnis ist begrenzt und unterscheidet sich wesentlich von dem Verständnis eines Erwachsenen. Es geht dabei nicht um eine völlig andere Therapie, anders ist lediglich die Art und Weise, in der die Therapie durchgeführt wird.“⁽¹⁰⁾

Das weise Wesen fuhr fort: Da die beim Erwachsenen behandelten Störungen die Wunden betreffen, die in der frühen Kindheit entstanden sind, ist es offensichtlich gut, wenn die Therapie kindgerecht ist. Diese Bedingung erfüllt die Zauberwiese.

Thomas konnte bestätigen, dass die Kinder, die er schon behandelt hatte, mit fast genau dem gleichen Grundtext erfolgreich behandelt werden konnten.

Das weise Wesen fuhr fort: „Ich meine, die Menschen haben irgendwann die Fähigkeit verloren, nach ihren inneren Bedürfnissen zu leben. Sie haben die Natur, aus der wir alle stammen, die unser göttlicher Ursprung ist, verlassen und die Welt der Zivilisation geschaffen, die eine Ordnung herstellen sollte, damit die Menschen besser für sich und miteinander leben können.

Was aus diesem besseren Leben geworden ist, wissen wir. Es entstand eine Welt von Widersprüchen, die die Ungleichheit der Menschen untereinander noch vergrößerte, und die Gesetze und Regeln, die die wenigen mächtigen Menschen für die vielen ohnmächtigen Menschen schufen, vergifteten das Leben der Menschen bis hin in ihre Familien, bis hin in ihre Seelen.“

„Es wäre ja vielleicht auch so ganz gut“, meinte der Weise, „wenn es alle gleichermäßen gerecht träfe, wenn es für alle ein und dasselbe Jammertal auf der Welt wäre, und dann würden auch alle im Jenseits erlöst.“

Es gäbe aber eindeutig Menschen, die diese Welt schon zu ihrem Vorteil nutzen könnten und im Grunde auf Kosten der anderen lebten, die das nicht könnten. Um diese Gerechtigkeit herzustellen, allein dazu wäre schon der Ausgleich auf der Zauberwiese gerecht und damit auch moralisch richtig und ethisch gerechtfertigt.

Das weise Wesen fuhr fort: „Uns ist bei unserer langen Wanderung über die Zauberwiese aufgefallen, dass die vielen kranken Menschen, die wir dort hingebracht haben, auf Grund ihres eigenen, schon in der Kindheit erlebten Leides einfühlsam für das Leid anderer sind und sich nur selbst vergessen haben unter denen, in die sie sich einfühlen können. Dies macht ja das Wesen ihrer Störung aus.“

Thomas fragte nach dem Sinn des schlechten Gewissens und warum seine Abschaffung so wirksam wäre.

Das Weise Wesen antwortete: „Ich glaube eben gerade nicht, dass das schlechte Gewissen einen Sinn für denjenigen hat, der unter diesem schlechten Gewissen zu leiden hat. Es ist ja nur ein Teil des inneren Ausgleichs, den das traurige Kind sich schaffen muss, um den Mangel an Liebe und Aufmerksamkeit auszugleichen, der seine zu stille Jugend bestimmt. Das Gewissen wird das zentrale Messinstrument des Seelenlebens, das gleichzeitig unter der Regierung des Strebens nach Perfektion steht.

Das kleine Kind läuft in seiner Familie umher und bekommt keine richtige Unterstützung. Entweder wird es gar nicht geliebt oder es wird angeschwiegen oder die Liebe wird an strenge Bedingungen geknüpft und damit wird das Kind unsicher. Das Kind hat keinen Halt und fängt an sich selber als Ursache der Schwierigkeiten, die es hat, zu betrachten. Dieses scheint eine automatische Entwicklung zu sein, da, wie du jetzt weißt, fast alle chronisch erkrankten Menschen sich so entwickeln. Es entspricht etwa dem Phänomen des verlassenen Rehkitz im Wald, das eingetht ohne seine Mutter, auch wenn man ihm die fehlende Milch ersetzt.

Dieses Krankwerden der Seele ist als Störungsmöglichkeit offensichtlich programmiert und wird durch die äußeren gefühlsmäßigen und kommunikativen Bedingungen der Familie nur ausgelöst oder tritt, im günstigen Fall, eben nicht in Erscheinung. Wenn die Außenbedingungen so ungünstig sind, hat das Kind dann offensichtlich keine andere Wahl, als die Schlechte-Gewissens-Perfektionismus-Krankheit zu entwickeln.

Die Entstehung des schlechten Gewissens beruht also auf Liebesmangel und Kommunikationsmangel in der Kindheit des Patienten. Seine Urankst besteht darin, dass er verlassen wird.

Jedes neugeborene Säugetierlebewesen braucht zum Überleben die Anwesenheit der Mutter, sonst stirbt es. Es wird alles tun, um nicht verlassen zu werden, also wird es in den Fällen, in denen die naturgewollte Nähe zur Mutter nicht richtig funktioniert, alles tun, um dieses Verhältnis zur Mutter zu verbessern. Etwa im Alter von zwei Jahren bekommt das Kind ein Gefühl für seine eigene Existenz, für sein Ich. Nun fängt es endgültig an, die Schuld für das negativ erlebte und angstmachende Verhalten der Mutter bei sich zu suchen. Dann kommt es zur Selbsteinrichtung des Gewissen-Perfektions-Systems, welches man als Unterwerfungs-Ritual ansehen könnte, das auch überall sonst in der Natur gezeigt wird, wenn sich ein Schwächerer dem Stärkeren nähern will und ihm seine Unterlegenheit zeigt, und alles für ihn tun will, um nicht bestraft zu



*Der Zauberviesenraum bei mir – die Reise beginnt
– als Landschaft in der Fantasie des Wanderers*



werden. Auch dies ist ein natürliches Verhalten, das unter negativen äußeren Bedingungen gezeigt wird.

Liebe kann ebenfalls auf nonverbale Weise vermittelt werden. So kann auch eine innere Sicherheit erzeugt werden. Eine verstandesmäßige Kommunikation ohne Liebe wird sich kaum ergeben. Es hat keinen Patienten gegeben, der erzählt hätte, dass man mit ihm nur verstandesmäßig gesprochen hätte, ohne dass irgendein Gefühl rüber gekommen wäre. Es scheint so zu sein, dass die freie Aussprache und das freie Äußern von Gedanken über Gefühle für die eigene Persönlichkeitsentwicklung das gefühlsmäßig entscheidendere Moment ist, das mindestens ein Elternteil beherrschen und zeigen muss, damit das Kind sich gesund entwickeln kann. Ein Elternteil, das dem Kind frei und offen im Gespräch gegenüber tritt, beweist dem Kind damit Liebe, selbst, wenn es in der üblichen Weise auf die liebevolle Demonstration von körperlicher und seelischer Zärtlichkeit verzichtet.

Es ist sicher so, dass eine egozentrische Mutter, die viel von sich erzählt und über ihre Gefühle spricht, auch wenn sie nicht so liebevoll zu dem Kind ist, dem Kind in seiner Entwicklung mehr nützt als eine schweigende stille Mutter, die über ihre eigenen Gefühle nicht spricht und dafür das Kind verwöhnt und körperlich zärtlich begleitet, ihm dann aber ihr Leid als Grundstimmung beibringt, im Vorleiden sozusagen.

Kinder wie Erwachsene leiden unter schlechten Stimmungen, entweder bei sich oder von anderen verbreitet. Therapie muss die Stimmung des Patienten verbessern und ihm zeigen, wie er die Stimmung selbst verbessern kann.

Das Gute und die Bedeutung der Liebe für die Welt

Thomas wollte nun von dem weisen Wesen wissen, welche Bedeutung denn die Liebe und auch die christliche Nächstenliebe in der Welt hätten, wenn doch im persönlichen Bereich alles von der Liebe zueinander so abhängig wäre.

Das weise Wesen antwortete: Leider hat die Liebe eine viel zu geringe Bedeutung. Jesus hat die Liebe ohne Einschränkung, die Nächstenliebe, gepredigt nach dem Prinzip „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Er scheint nicht richtig verstanden worden zu sein. Seine Jünger haben teilweise etwas anderes daraus gemacht, indem erneut jede Art von Unterschied zwischen den Menschen gemacht werden konnte, ohne dass dies anscheinend ein Widerspruch zum Neuen Testament war. Da die Kirchen in ihrer materiellen Existenz abhängig von den Mächtigen waren und wenn sie Macht ausübten, auch den Verführungen des Missbrauchs der Macht erlagen, wurden die Kirchen vorwiegend welt-

lich, also machtorientiert und konservativ, so dass die Botschaft der Liebe bis zur Unkenntlichkeit verfälscht wurde und nur noch in den Büchern und in Sonntagspredigten fortlebte, jedenfalls hatte die christliche Botschaft keine entscheidende Bedeutung auf die moralische Gestaltung der Geschichte der Menschen und ist lediglich als Zuflucht für den Einzelnen in seinem Glauben zu sehen. Erst im 19. Jahrhundert begann auch die Kirche den Fortschritt für sich zunehmend zu entdecken. Ein Hindu, kein Christ wurde das Symbol für den gewaltlosen Widerstand, Ghandi befreite Indien von der Kolonialherrschaft der Engländer. Bis heute gelingt es besonders den rosaroten, konservativen Menschen, die immer alles so bewahren möchten, wie es ist, ihr zur Schau getragenes Christentum mit dieser mit Gewalt aufrecht erhaltenen Weltordnung als vereinbar zu erklären. Wohl wird die Humanität immer mitgenannt, nach dem Motto wie zuletzt in Afghanistan: wir müssen leider unschuldige Zivilisten bombardieren und töten, aber wir werfen dann im Namen der Menschlichkeit Lebensmittel hinterher ab, für die Hinterbliebenen.

Macht konzentriert sich immer auf aggressive und ehrgeizige Menschen, die sich mit ihrer eigenen Person nicht auseinandersetzen können und gänzlich zwanghaft mit der Erfüllung ihrer Wahnvorstellungen von der eigenen Größe beschäftigt sind.

Die Traurigen und Unsicheren sind ganz gefangen in ihrem persönlichen Leid. Wenn es gelänge, sie frei zu machen vom Zwang der Selbstabwertung, könnten sie den jetzt Mächtigen zauberwiesemäßig entgegentreten. Eine neue bessere Welt könnte geschaffen werden. Es könnte eine ganz neue kollektive Form des freiheitlich liebevollen Denkens und Fühlens entstehen, die Sehnsucht des Einzelnen nach der Liebe könnte zum Weltprinzip erhoben werden.

Die modernen Medien sollten der Verbreitung der Liebe unter den Menschen dienen, eine demokratische Mehrheit würde sich für die Liebe allemal finden lassen.

Dann könnte das Weltgewissen im Sinne der Zauberwiese veränderert werden. In der UN-Charta stehen viele diese liebevollen Forderungen. Sie harren der liebevollen Umsetzung durch die Menschen.

Warum sind die Einzelheiten der Vergangenheit für die Behandlung nicht so wichtig?

Thomas fragte nach der Bedeutung der Vergangenheit, wieso es tatsächlich in so vielen Fällen ausreichen würde, nur das Ergebnis zu behandeln, die Ursache vorauszusetzen und die Einzelheiten nicht zu klären.

Der Weise meinte, dass es offensichtlich so wäre, dass die Menschen eine bestimmte Struktur in ihrer Seele hätten, die immer den gleichen Regeln folgen würde. Die Menschen empfinden offensichtlich Liebe, Hass, Freude, Verzweiflung, Angst und Sehnsucht untereinander ähnlich. Es ist natürlich erstaunlich, dass ihnen nicht schon vorher auf ihrem Lebensweg und bei ihrer meistens guten Intelligenz Zweifel an ihrer eigenen Sicht der Dinge gekommen sind. Das liegt daran, dass sie die Kommunikationsstörung haben.

Kommunikationsstörung heißt ja nicht, nicht zu denken, sondern dieses Denken mit anderen nicht austauschen zu können, genauso wenig aber auch mit sich selbst in einen inneren Dialog zu kommen.

Um dies zu können, muss der Mut vorliegen, sich frei zu äußern. Da dieser Mut und die Fähigkeit dazu nicht vorhanden sind, stellen diese Menschen, die unter sich leiden, diese Grundstörung mit sich nie zur Diskussion, sie wenden Logik und Erfahrung auf sich selber nicht an, sondern bleiben zwanghaft bei diesen negativen Glaubenssätzen. Sie glauben, dass das ihre Erfahrungen sind, die sie in ihrem Leben gemacht haben. Und es ist leider so, dass die früh gemachten Erfahrungen innerhalb der Familie ungeheuer prägend sind. Prägung heißt, diese negativen Gefühle aus eigener Kraft nicht mehr in Frage stellen zu können.

Anders ausgedrückt besteht neben der Kommunikationsstörung mit anderen auch die Störung des Gedankenaustausches mit sich selbst. Wenn nun alle Einzelheiten der Vergangenheit besprochen werden, kann das natürlich auch etwas bewirken, wenn es auf die Herausarbeitung der Störung im Denken und Fühlen des Patienten hinausläuft. Sehr viele andere Therapien versuchen so zu helfen. Wirksamer muss aber sein, die Grundstörung behandeln zu können.

Die Vergangenheit wird dann entspannter gesehen und die Gegenwart entspannter erlebt. Es steht nicht fortwährend eine neue belastende Gegenwart nach dem Muster der belasteten Vergangenheit.

Es scheint so zu sein, dass durch die Behandlung auf der Zaubermiese und durch die Erklärung, die den Patienten dort angeboten wird, die Blockade des toleranten Nachdenkens über sich selbst aufgelöst und aufgehoben wird. Es scheint so zu sein, dass die Maßstäbe der Vergangenheit, sich destruktiv betrachten zu müssen, nicht endgültig sind.

Als Sofortwirkung berichten die Patienten, dass sie nach der ersten Sitzung bereits „nicht mehr so viel über ihren Kummer nachdenken möchten.“

Zu der Grundnatur der Patienten gehört, alles anzuzweifeln, was sie glauben und denken, besonders auch die Dinge, die sie über sich glauben, in diesem Fall kommen ihnen ihre Zweifel zur Hilfe. Dadurch, dass sich schon immer gewohn-

heitsmäßig nach den Wünschen anderer richteten, können sie dieser neuen, besseren Botschaft nun auch leichter folgen.

Ebenso wichtig ist aber auch, dass ihnen erklärt wird, dass die Fähigkeit, diese Veränderung in ihrem Gefühlsleben durchzuführen, aus ihren eigenen Stärken kommt. Die goldene Kugel mit der Eigenschaft, anderen zu helfen, ist ein Rückgriff auf ihre Ressourcen, auf ihre Kraftquellen, so dass sie nicht wieder automatisch in eine neue Abhängigkeit von der Zauberwiese oder dem Zaubermeister kommen, sondern sich auf ihre eigenen Kräfte besinnen können.

Die Verbesserung des Kommunikationsverhaltens

Thomas fragte, weshalb das Kommunikationsverhalten der Menschen durch die Zauberwiese besser würde. „Zweifellos“, meinte der Weise, „denn warum sprechen Menschen innerhalb ihrer Familie nicht oder überhaupt nicht über sich? Weil sie Angst haben, dass dieses Sprechen zu irgendeinem Nachteil für sie führen könnte, außerdem macht es ihnen niemand vor. Da sie das Kommunizieren aus diesen Gründen dann auch nicht durchführen können, wissen sie zum Teil gar nicht, wie es funktionieren könnte, das miteinander frei Reden. Aber da sie inzwischen erwachsen geworden sind und viele Vorbilder aus Filmen oder von anderen Menschen haben, die offener mit sich umgehen, gelingt es ihnen dann schon, offener zu reden, zumal wenn sie die Folgen dessen nicht in gleicher Weise mehr fürchten müssen wie früher, weil die Zauberwiese ihnen den Mut zum Leben, also auch zum Sprechen macht. Man könnte auch sagen: durch das ständige Hin- und Herwenden und dem Austausch von Gedanken dabei mit sich und den anderen, kommt eine lebendige innere Atmosphäre auf, die auch dann noch weiter wirkt, wenn man allein ist.“

Warum kommt es jenseits der Stille zur Ausbildung des Perfektionismus?

Thomas fragte nach der Entstehung des Perfektionismus. Warum müssen alle Kinder, die ständig ein schlechtes Gewissen haben, auch Perfektionisten sein?

„Sie haben doch nur die Möglichkeit über ihre Leistung ihren Wert zu beweisen“, sagte das weise Wesen. „Da sie niemals sicher sind, dass das, was sie tun, ausreicht, weil das schlechte Gewissen sich nicht abschaffen lässt, indem sie zum Beispiel 100 % Leistung bringen, müssen sie 120 % bringen. Dieses rastlose Sich-darum-bemühen, führt zu diesem Perfektionismus, der auch dann weitergeht, wenn der Vater oder die Mutter gar nicht mehr da ist, um diese Leistung zu sehen und anzuerkennen.“

Die unsicheren Kinder haben sich ein Spiel geschaffen, eine Art Schachspiel gegen sich selbst, das sie nie gewinnen können. Ähnlich wie der seelisch Gestündere seine Langeweile bekämpfen muss, füllt der chronisch Selbstunsichere seine Leere mit dem Schachspiel aus, nur dass er unbedingt gewinnen muss, und sich dennoch nie eines Sieges freuen kann, weil er bis zur Erschöpfung zwanghaft weiterspielen muss.

Die Produkte seines Perfektionismus kann er vorzeigen. Sie ersetzen die ihm aus den genannten Gründen unmögliche Kommunikation mit sich und anderen, der Perfektionismus ist die ‚seelische Droge des Selbstunsicheren‘.“

Der Rosarote Panter fragt nach der Schuld der Menschen

Das weise Wesen und sein Schüler Thomas kamen zum Ausgang der Zauberwiese. Dort stand einer der rosaroten Panter und wartete auf sie. Der rosarote Panter stand stellvertretend für alle die, die lieber fortfahren möchten, den Kranken und Traurigen Schuldgefühle zu machen.

Der rosarote Panter wandte zum Beispiel ein, dass ein Patient, der Alkoholiker ist und immer getrunken hat, nun da er erfahren habe, dass er an allem nicht schuld ist, ja nun sein Trinkverhalten fortsetzen könnte.

Der Weise antwortete: „Rosaroter Panter, du wirst doch nicht glauben, dass irgendjemand so dumm sein könnte, so eine Krankheit in der Weise fortzusetzen, wie es Alkoholiker tun müssen. Glaubst du im Ernst, sie würden das Trinken nicht lassen, wenn sie könnten? Bei all den schrecklichen Folgen des Trinkens, die sie schon erlebt haben? Sie verlieren alles, ihre Beziehungen, ihre Arbeit, ihren Führerschein, ihr Selbstwertgefühl, das ohnehin nie groß war, und dann setzen sie freiwillig diese Trinkerei fort, nur um sich weiterhin von rosaroten Pantern wie Dir Vorwürfe machen zu lassen?“

Der rosarote Panter meinte, dass man dann ja die ganze Rechtsprechung abschaffen könnte. Es gäbe keine Täter mehr, die nicht vorher Opfer gewesen wären, und daher dann wären auch alle von ihrer Schuld zu entlasten.

„Das glaube ich schon“, meinte der Weise, „denn die Gesetze der Zauberwiese, die für jeden Menschen bestimmt sind, gelten natürlich auch für Straftäter. Wir sind aber leider nicht so weit, die Prinzipien der Zauberwiese auf alle Menschen ausbreiten zu können. Das hieße nämlich, dass von Anfang an gerade in den Familien dafür gesorgt werden müsste, dass diese seelischen Unterschiede bei den Kindern gar nicht erst entstehen dürften.

So müssen sich tatsächlich weiterhin die Menschen vor ihren Mitmenschen schützen, die aus ungünstigeren Verhältnissen stammen als sie selber und daher

Straftäter geworden sind. Die Menschheit hat offensichtlich nicht die Kraft, sich diese Zauberwiesengesetze zu verschaffen, noch nicht.

Hier ist zu beachten, dass man die falsch programmierte menschliche Natur bestraft, die dazu führen kann, dass Fehler und negative Handlungen gemacht werden. Da eine Ordnung in dieser Welt erforderlich ist, wird es die absolute Freiheit für den Menschen niemals geben können. Sie findet immer da ihre Grenze, wo die Freiheit des Anderen eingeschränkt wird. Dabei wäre genauso zu beachten, dass, während der Übeltäter seine Strafe verbüßt, ihm die Gelegenheit gegeben werden sollte, seine Schuldgefühle, wenn er sie hat, abzubauen und sie durch ein besseres Verständnis seiner Seele zu ersetzen.

Es wäre also absolut wichtig, gerade die Strafgefangenen von ihrer Vergangenheit zu entlasten, damit sie besser nach der Entlassung aus dem Gefängnis leben und mit sich umgehen können. Die Strafe allein wird wenig bewirken, zumal bei den Straftätern ihr Straftatmuster suchtartig, also krankhaft fixiert ist, wie z.B. bei den Kleptomane oder Betrügern.

Ihr Straftatverhalten ist ähnlich wie die Drogensucht in der Jugend entstanden, war Kompensation für einen früh, meist in der leistungsorientierten Schule gescheiterten schlechten Perfektionismusversuch. Das Symptom verselbständigt sich, wird zur Krankheit, ist mit dem unersättlichen Gewissen verbunden. Aus der Gewissensnot werden neue Taten begangen, um dann mit einem Schlag alle Niederlagen der Vergangenheit ausgleichen zu können, oder einfach nur aus dem Wiederholungszwang heraus.“

Sind alle Menschen schuldlos?

„So sind alle Menschen schuldlos, ganz gleich, was sie tun?“ fragte Thomas. „Das würde ich so nicht sagen“, antwortete der Weise. „Wirklich schuldig können allerdings nur die werden, die die Wahl haben: die es entweder lassen können oder es eben tun, auch gegen ihre Überzeugung. So eine Schuld kann es schon geben. Man wird nicht ausschließen können, dass manche Menschen einfach aus der Befriedigung von triebhaft begründeten Wünschen heraus Dinge tun, die sie auch lassen könnten und wofür sie dann auch bestraft werden müssen, schon wegen der Abschreckung.

Es gibt schon Menschen, die frei genug in ihren Gefühlen und Gedanken sind, um schuldig zu werden. Sie können abwägen und sich entscheiden. Je geringer das schlechte Gewissen ist, desto eher wieder die Hinwendung zu den Trieben wie Habgier und Aggression, um schuldig zu werden. Es gibt aber wiederum aus der neurobiologischen Hirnforschung, Hinweise dass beispielsweise Triebtäter

einfach bei ihren Straftaten kein schlechtes Gewissen, also auch keine Angst entwickeln können. Das kann man technisch messen, durch die moderne Kernspintomografie.

Diese Täter sind unschuldig, können aber nur dann entlassen werden, wenn man ihnen das Gewissen antherapieren kann. Vor der Entlassung aus der Haft müssen die Täter erneut vermessen werden. Wenn diese Messungen dann positive Ergebnisse zeigen, sind sie seelisch gesünder geworden. Solche Bestrebungen sind in der forensischen Medizin in der Entwicklung.“

Wie funktioniert die Seele überhaupt?

Thomas fragte das weise Wesen nach der Funktion der Seele und was sie eigentlich sei. „Eine sehr schwierige Frage“, meinte der Weise. „Der Mensch wird geboren mit gewissen Eigenschaften und Fähigkeiten zu fühlen und zu denken. Diese Fähigkeiten werden nach und nach entwickelt. Die Anlagen zur Wahrnehmung der Gefühle sind schon sehr früh, wahrscheinlich bei der Geburt oder vorher, formal vorhanden, die Wahrnehmung von Wärme, Liebe, Geborgenheit, Angst und Verzweiflung. Diese Wahrnehmungsfähigkeiten für Gefühle bringt der Mensch schon mit auf die Welt. Der Mensch hat im Gegensatz zu den Tieren die Möglichkeit, in sich hineinzusehen und sich über die Sprache Gedanken zu machen, was mit ihm ist. Der kleine Mensch trifft seine Eltern und wird von ihnen beeinflusst mit den Konsequenzen, die schon besprochen worden sind.

Eine negative kommunikationsarme Behandlung macht ihn ängstlich und schwach. Das Gegenteil davon macht ihn frei und zufriedener. Der Mensch steht ständig vor Entscheidungen, die er treffen muss – im Alltag und auch bei größeren Problemen. Derjenige, der seine Fähigkeiten grundsätzlich anerkennt und sich moralisch nicht unter Druck setzen muss, wird Probleme angehen und lösen können. Der Ängstliche, der sich schämt, wird Problemen ausweichen, sie aufschieben, dann daraus erneut Schuldgefühle entwickeln, sich dann doch entscheiden, um diese Entscheidung dann sofort wieder in Zweifel zu ziehen.

Natürlich haben auch die selbstbewussten Menschen Probleme und negative Gefühle, die sie allerdings nicht auf ihre Fähigkeiten beziehen, sondern die sie als Herausforderung ansehen. Selbst, wenn sie leiden müssen, zum Beispiel wenn jemand stirbt, werden seelisch gesündere Menschen sich besser über solche Todesfälle hinweg bringen können, weil sie zu vielen Menschen Kontakte haben und diese auch intensiver sind, so dass ihre Abhängigkeit von dem einzelnen menschlichen Kontakt nicht so groß ist wie bei dem kontaktgestörten Selbstunsicheren.

Der Unsichere ist ständig in Gefahr, dass er in tiefe seelische Löcher fällt, zumal er auch nicht gelernt hat, sich durch Tagträumen – und das ist ja ein wichtiger Teil der Zauberwiesenbehandlung – aus solchen Stimmungen wieder heraus zu bringen. Er würde sich schon für den Inhalt der Träume oder für die Tätigkeit des Träumens selbst schämen.“

Thomas fragte dann: „Warum hat der Ablauf des ganzen Lebens später für die Klärung der Gegenwart und Zukunft eine so geringe Bedeutung? Warum ist diese Prägung im Kindesalter so entscheidend?“

Der Weise meinte, dass das sicherlich nicht so wäre, dass das Leben nach der Prägungsphase der Kindheit keine große Bedeutung für die weitere Prägung hätte. Der leidende Mensch hat eben auch, in den meisten Fällen jedenfalls, gute Erfahrungen gemacht. Durch die befreiende Wirkung der Zauberwiese kann er nun endlich auf diesen positiven Erfahrungsschatz zurückgreifen, vorher war er blockiert durch seine Schlechte-Gewissenskrankheit. Es ist über weite Zeiten so, dass die Erfahrungen und Erlebnisse, die der in sich unfreie Mensch später macht, immer wieder zu den gleichen negativen Erfahrungen und negativen Erlebnissen führen bis auf die Zeiten, wo alles so lief, wie das Gewissen will.

So wird natürlich der Neubeginn wie eine Erlösung empfunden. Es kann also sein, dass durch die neue Erfahrung der inneren Freiheit Erlebnisse in der Vergangenheit anders gesehen werden. Es können Niederlagen als bloße Erfahrungen gewertet werden oder Menschen, die angeblich Schlechtes getan haben, sich ebenfalls als Opfer ihrer eigenen kindlichen Prägungsphase herausstellen.

Man kann die Seele als eine vorgeprägte, dem Menschen zu eigene, innere Wahrnehmungsebene bezeichnen, die in ihrer Wahrnehmungsfähigkeit in den ersten Jahren des Lebens geprägt wird und die sich in vielen ungünstigen Fällen mit Vorurteilen gegenüber der eigenen Person so anreichert, dass neue, bessere Erfahrungen nicht mehr objektiv und freiheitlich aufgenommen werden können. Eine andere Prägung ist der Narzissmus, das starre Bild von der eigenen Person in positiver Hinsicht, wo wiederum Erfahrungen von außen nicht aufgenommen werden können, um dieses falsch-positive, die anderen belastende Selbstbild zu verändern.

Erst die befreite Seele kann wirklich Erfahrungen zulassen und an diesen Erfahrungen und an dabei wahrgenommenen Gefühlen reifen, wobei sich dem seelisch Befreiten nicht immer wieder die Frage stellt, ob er diese guten Gefühle nun auch verdient hat, ob er überhaupt etwas wert ist und ob er nicht noch viel mehr tun müsste, um sich auf dieser Welt aufhalten zu dürfen.

Wie fühlt sich der seelisch gesunde Mensch?

Thomas fragte dann das weise Wesen, was denn überhaupt auf der Zauberwiese zu erreichen wäre und wie sich der Gesunde denn fühlt, der nicht unter den gleichen Schwierigkeiten leidet wie der, der sich immer selbst verletzen und wehtun muss. Der Weise antwortete: „Solche Menschen leben viel eher auf einer Zauberwiese und haben schon früher Erlebtes einem Traum einverleiben können.“ Skinner und Cleese,⁽¹¹⁾ schildern diesen gesunden Menschen eingehend in ihren Büchern. Sie sind immer auf der Suche nach dem Schönen, dem Interessanten, können sich daran freuen und haben offensichtlich auch Tagträume, die ihnen helfen können, schwere Dinge zu verarbeiten. Wenn sie vor Problemen stehen, gehen sie sie an, weil sie sich zutrauen, diese Dinge zu erreichen und sogar das Scheitern einkalkulieren, weil sie dann immer noch sich und das Vertrauen zu sich besitzen. Ein Mensch, der Selbstwert empfindet, stellt diesen Wert nicht in Frage. Es geht dabei weniger um die absolute Höhe seiner Selbsteinschätzung, denn er soll und darf nicht größenwahnsinnig sein. Er muss an sich glauben, so wie er ist, und dass es so irgendwie geht mit ihm, er betrachtet sich einfach nur wohlwollend oder mit selbstironischem Abstand.

Ein Bemühen um eigene Mängel kann, muss aber nicht um jeden Preis erfolgen und auch das Nichtbemühen hat seine Begründung in der Freiheit des seelisch Gesunden. Der seelisch Gesunde bewertet das, was er oder andere Menschen tun oder sagen, meist nicht, sondern erlebt und vergleicht, registriert, wählt aus, was für ihn und sein Wohlempfinden gut ist. Gerät er in Not, fühlt er ebenfalls Angst und Trauer, Wut und Enttäuschung, kann aber diese negativen Gefühle leichter wieder abbauen, weil er sich und anderen nur selten etwas nachträgt. Die Hauptsorge des seelisch Gesünderen ist die Langeweile, die er sich vertreibt. Er muss sich beschäftigen, weil sich in seiner eigenen Seele sonst so viele Dinge nicht abspielen. Er verfügt nicht über das Mittel der unterhaltsamen Selbstquälerei des Schlechte-Gewissens-Perfektionsspiels.

Wenn der seelisch Ausgeglichene Dinge tut, dann ist er ganz bei diesen Dingen und nicht bei sich. Er erlebt seine Tätigkeiten sehr nah, spontan und auch sehr emotional, weil eben diese Gefühle, die bei ihm nicht aufgesaugt werden von inneren Zweifeln, in diese Tätigkeiten hineingelegt werden können.

Diese Wahrnehmungsqualität in der Seele zu schaffen, dieses Ziel wird in jeder Therapie verfolgt, so auch auf der Zauberwiese.

Vielen Patienten gelingt es, dies zu erreichen, zumindest teilweise. Man könnte auch sagen, dass diese neue Einstellung zu sich regelrecht eingeübt werden kann.

Die Attraktivität des Negativen

„Wir alle wissen“, sagte Thomas, „dass wir negative Nachrichten in der Zeitung und im Fernsehen wesentlich intensiver wahrnehmen als positive. Anscheinend verkaufen sie sich besser. Es könnte auch sein, dass der positive Umgang mit sich langweilig wäre, während das sich immer wieder neu Infragestellen und sich auf seine Schmerzpunkte hin zu untersuchen, sicherlich unterhaltsamer ist und die Seele ständig beschäftigen kann.“ „Das ist ein Trugschluss“, sagte das weise Wesen.

„Die Menschen haben einfach nicht gelernt, positive Nachrichten mit gleichem Interesse zu verfolgen wie negative. Am interessantesten werden Entwicklungen von negativen Erscheinungen zu positiven hin empfunden.“

Ich glaube mit Sicherheit, dass letztlich die Freudenfeiern am Ende des Zweiten Weltkrieges in den Hauptstädten der Siegermächte von genauso großem Interesse waren wie die negativen Kriegsnachrichten von vorher. Es gibt nur einfach zu wenig gute Nachrichten und die Menschen sind nicht gewohnt, gute Nachrichten entgegen zu nehmen. Wenn es viel mehr schöne Liebesfilme gäbe, dann würde es nicht so viele Kriminalfilme brauchen, die man sehen müsste. Tatsächlich hat fremdes Leid einen ablenkenden Charakter vom eigenen Leid, nach dem Motto „Uns geht es ja noch ganz gut.“

Die Reaktion fast aller, die mit der Zauberwiese in Verbindung gekommen sind, zeigt, dass das Gute sehr gut ankommt. Es ist sogar so, dass die Behandlung letztlich auf das Liebesprinzip hinaus läuft. Zärtlichkeit heilt alle seelischen Wunden und befreit in der Weise, wie das auch passiert, wenn Zärtlichkeit bei Kindern ausreichend angewandt wird und so ihre segensreiche Wirkung entfaltet. Die Liebe als Prinzip der Therapie ersetzt genau das, was den Menschen in früheren Zeiten und auch später noch gefehlt hat.

Der Weise fuhr fort: „Ich vermute, dass die Verkaufsstrategie mit den schlechten Nachrichten auch ein Effekt der ständigen Reklame für eben diese Katastrophen ist. Der Voyeurismus der Zuschauer ist trainierbar, es entsteht eine Toleranzentwicklung wie bei den Drogen, das heißt, es müssen immer mehr und schlimmere Nachrichten gefunden und gebracht werden, um den Konsumenten dieser Nachrichten noch zu erreichen. Das Mitleid der Zuschauer mag bei Katastrophen wichtig sein, um zu spenden, die Anregung zum ‚Gutestun‘ wäre aber auch direkt zu erreichen, indem viel mehr Reklame für das Gute überhaupt gemacht würde.“

Gib es eine Selbstreinigung der Seele beim Gesunden?

Die Tätigkeit der Selbstreinigung der Seele, die ein seelisch Gesunder täglich durchführt, liegt in einer Technik, die in etwa folgendermaßen aussieht:

Da der seelisch Gesunde sich aus Gewohnheit unbewusst positiv annimmt, ist er in der Lage, sich mit Problemen auseinander zu setzen. Er kann seinen Verstand gebrauchen, um Probleme zu erkennen und zu bearbeiten, während der seelisch Angeschlagene diese Probleme immer wieder auf sich bezieht und sie zwanghaft in sein negatives Selbstbildnis einbauen muss, ohne eine andere Möglichkeit zu haben.

Das heißt: Seelische Gesundheit bedeutet auch, die Möglichkeit zu haben, abzuwägen, ob es sich bei einem Problem, in das man verwickelt ist, um ein Ver säumnis oder einen Verdienst handelt. Wenn der seelisch Gesunde feststellt, dass er etwas falsch gemacht hat, bedauert er das. Er kann sich entschuldigen, vor sich selbst und vor anderen. Er weiß, dass er das unabsichtlich gemacht hat, auch wenn er später erkennt, dass es noch andere Möglichkeiten gegeben hätte. Lag bei ihm eine Absicht zur Fehlleistung vor, gesteht er sich diesen Fehler zu. Das fällt ihm Leichter, weil er sich mit seinen Fehlern mag.

Das liegt auch daran, dass er weder an andere noch an sich übertriebene Erwartungen hat. Ein seelisch Gesunder ist nicht gerade übertrieben ehrgeizig, freut sich an der Tat und den sich danach einstellenden Ergebnissen, aber mehr um des Werkes und nicht so sehr um der persönlichen Eitelkeit willen, die sonst oft als Triebfeder für alles Handeln angesehen wird.

Er ist von fremdem Lob relativ unabhängig. Übertriebenes Lob empfindet er sogar als peinlich, weil er weiß, dass er dieses Lob nicht nötig hat. Er weiß, was er kann und was nicht. Es gilt, diese Selbstreinigung dem Patienten beizubringen und ihm dieses Prinzip so schmackhaft zu machen, dass er gar nicht mehr anders kann, als in diesem positiven System weiter zu arbeiten.

Ist der seelisch Gesunde amoralisch?

Diese Einstellung zu sich muss nicht zu amoralischem Verhalten führen, denn die Maßstäbe moralischer Menschen sind die gleichen, nach denen auch die frei denkenden und frei fühlende Menschen leben. Nur lassen sich die letzteren Raum außerhalb dieser gängigen moralischen Vorstellungen, weil sie diesen Raum spüren und weil dieser freie Raum, auch im Bereich der Moral, Voraussetzung für ihr freies Lebensgefühl ist. Sie verteidigen diese Freiheit vehement, so lange sie können, nach innen und außen.

Diese tägliche Auseinandersetzung mit der Umwelt ist eine ganz andere als die mit sich selbst, denn die Umwelt ist ungleich vielseitiger und anregender als das Innenleben eines Gesunden, der sich einfach grundsätzlich viel weniger mit sich beschäftigt als der sich selbst zwanghaft moralisierende Patient.

Der Gesunde macht Fehler und er darf Fehler machen. Er muss sich mit seinen Trieben auseinander setzen und er versucht, das Gleichgewicht zwischen der Befriedigung der eigenen Wünsche und den Wünschen der anderen zu finden. Hier entstehen Konflikte, die er in anderer Weise löst als der Belastete.

Er kann sich auch hier wieder seinen Weg suchen, mit dem er zurecht kommt. Er kann aber auch schuldig werden, gestattet sich auch dies. Wenn er negative Dinge erlebt, von Menschen enttäuscht wird, von denen er etwas erwartet hat, so ist seine Enttäuschung nie so tief, weil auch seine Erwartungen nicht so hoch waren. Da er Verständnis für die Schwächen der anderen hat, wird er ihnen verzeihen können.

Wohl fühlt auch er sich überwiegend allein, auch bisweilen einsam, auch er versucht, durch Beziehungen zu anderen Menschen dieses Alleinsein zu vermeiden. Er braucht aber auch Ruhe für sich, die er dann gut vertragen kann im Gegensatz zu den Gewissenskranken, die überhaupt nicht gut allein sein können.

Die Grundängste aller Menschen hat der Gesunde ebenfalls, er kommt nur anders damit zurecht. Sein Leid lässt sich begrenzen, bleibt noch zu ertragen. Sein Mitgefühl gegenüber dem Leid der Welt hat etwas Resignatives, wenn er sich denn nicht aufrafft, etwas gegen dieses Leid zu tun. Er schwankt zwischen seinem eigenem Wunsch nach Wohlleben, seiner Bequemlichkeit, die er schätzt, und seinen Erkenntnissen über die Unzulänglichkeit der Welt.

Da es ihm an persönlichem Ehrgeiz mangelt, engagiert er sich oft nicht, lebt für sich und seine Bedürfnisse und wird so schuldig. Er kann sicherlich ein Pflichtgefühl und auch ein Gefühl für Gerechtigkeit haben. Wenn er dies nicht hätte, würde er auch nicht tolerant sein können.

Thomas hatte nach der Entdeckung der Zauberwiese allerdings das Gefühl, sich nun sehr wohl aufraffen zu müssen. Er hatte etwas Wichtiges herausgefunden, das die anderen Menschen erfahren sollten. Dies stellte einen Umgewöhnungsprozess dar. Er spürte, dass es sich für ihn nun nicht mehr ergab, zu resignieren. Er glaubte, etwas wirklich Neues entdeckt zu haben.

Die negative Eigenbetrachtung als Lösungsversuch

Das weise Wesen sprach dann über die negative Eigenbetrachtung als Lösungsversuch. Das Schwierige an der ständigen Selbstbeschäftigung mit den eigenen

Gefühlen besteht darin, dass es eine zwanghafte Beschäftigung ist, die zu keinem Ergebnis führt. Könnte der Leidende seine Probleme analysieren, käme er zu einem Schluss, der ihm nützen könnte. Bei der Auseinandersetzung des Leidenden mit sich steht das Ergebnis immer fest: Es ist ein negatives Bewerten der eigenen Fähigkeiten und der eigenen Person. Erstaunlicherweise bemerkt der sich selbst Quälende und Zerstörende diese Technik nicht. Für ihn ist es der einzig mögliche Weg.

Eine alternative Betrachtungsweise seiner Person scheint ihm fast unmöglich, obwohl ihm das teilweise doch auch gelingt. In der Systemischen Therapie würde man nach den Ausnahmen fragen. Wie kommt es, dass auch ein sich ständig negativ Selbstbetrachtender wieder in der Lage ist, sich doch positiver zu sehen?

Hier setzen die scheinbaren Lösungsversuche ein, die wir schon erwähnt haben: Alkoholismus, Arbeitssucht, Glücksspielsucht, psychosomatische Beschwerden usw., alle seelischen Störungen und Krankheiten, die es gibt. Diese Beschwerden stellen beispielsweise deshalb eine Lösung dar, weil sie einem Arbeitssüchtigen dann eine krankheitsbedingte Pause verschaffen, für die er sich dennoch nicht schämen muss.

Leider haben diese oft zunächst funktionierenden Lösungen einen zu hohen Preis, nämlich die sich in der Folge einstellende körperliche oder seelische Erkrankung.

Es muss immer wieder betont werden, dass auch die negative Betrachtungsweise der eigenen Person als ein Lösungsversuch betrachtet werden kann, die innere Leere bei fehlendem Urvertrauen zu sich selbst zu füllen.

Das System der Aufrechterhaltung der eigenen Depression ist ein unharmonisches Spiel mit sich selbst. Es ist auf Dauer unerträglich, aber in Form seiner Verselbstständigung ein unterhaltsames Drama. Die Rituale der Depression verfestigen diese und es fällt den Patienten um so schwerer, alte Gewohnheiten der Selbstverhinderung zu verlassen. Es ist wichtig, Veränderungen in dieses destruktive Denken des Patienten einzuführen. Die reaktiven depressiven Erscheinungen der Selbstunsicheren mit den Lösungsversuchen in Sucht und psychosomatischer Krankheit lassen sich wesentlich besser verändern als in der endogenen oder schweren Depression.

Der Patient der letzteren Kategorie kann Veränderungen in seiner Seele nicht durchführen, es funktioniert einfach der Prozess der Veränderung nicht mehr. Hier fanden sich die einzigen Patienten, die nicht auf die Zauberwiese reagierten. Sie fanden sie schön, fielen aber gleich nach dem Ende wieder in ihre alte Stimmung zurück. Hier mag die Grenze zur stoffwechselbedingten Depression

erreicht sein, doch fehlen bis heute die Beweise dafür, ob die Mangelzustände an nervlichen Reizüberträgerstoffen Ursache oder Folge der Depression sind.⁽¹⁹⁾ Es könnte sein, dass diese schweren Formen der Depression ein Lösungsverhalten der kranken Seele sind, dass die Nichtveränderbarkeit des Zustandes der Depression zur Lösung gemacht hat, wobei nun aber die Unveränderlichkeit das Therapiehindernis ist. Immer wieder fiel Thomas die Lebensenttäuschung in Verbindung mit Einsamkeit als schwer oder nicht therapierbar auf. Ab der Lebensmitte fehlt manchen Menschen die Kraft, an eine Veränderung ihres Daseins noch zu glauben oder mit der begrabenen Hoffnung auf Veränderung zu leben. Trauer um tote Partner oder um die Eltern oder gar um verstorbene Kinder sind wohl für niemanden leicht zu überwinden. Hier kann die Zauberwiese zumindest trösten, was auch wichtig ist.

Wie entsteht die momentane seelische Verfassung des Menschen?

Thomas ging nachdenklich neben dem weisen Wesen her und blickte auf den Regenbogen. „Wie kommt die momentane seelische Verfassung des Menschen zustande?“ fragte er das weise Wesen. „Warum fühlen wir uns mal so und dann wieder ganz anders?“ Der Weise antwortete: „Wir haben doch alle schon festgestellt, dass unser Befinden von sehr vielen verschiedenen Faktoren abhängig ist. So ist es die Aufgabe eines Menschen, der unter seinen Gefühlsschwankungen sehr leidet, herauszufinden, was ihm hilft. Die Aufgabe jedweder Seelentherapie besteht darin, dem unter der Qualität seiner Gefühle Leidenden dabei zu helfen, seine momentanen, ihn belastenden Gefühle so zu verändern, dass er sie jetzt und zukünftig nicht mehr so fürchten braucht. Es gibt da die verschiedensten Möglichkeiten.“

Wichtig ist, überhaupt zu akzeptieren, dass schlechte Befindlichkeiten zugelassen werden und existieren dürfen. Jeder sollte für sich herausfinden, was ihm persönlich hilft, was ihn aufbaut und was ihm gefällt, was er tun kann, damit es ihm besser geht. Es ist klar, dass es verschiedene Lösungsmöglichkeiten gibt. Wenn es sich dabei zum Beispiel um das Problem der Alkoholsucht handelt, erzeugt diese Lösung Alkohol so viele Probleme, dass weniger strapaziöse und harmlosere Lösungen gefunden werden müssen, zum Beispiel die Lösung mit Hilfe der Zauberwiese.

Oft ist es nur erforderlich, die Grundstimmung zu verändern. Die Grundstimmung hängt nicht unbedingt davon ab, welche Probleme man hat, sondern von der momentanen Verfassung, die vom Wetter, vom Hunger, von der Jahreszeit und vielen anderen Umständen abhängen kann. Vielleicht hilft schon ein war-

mes Wannenbad, sich besser zu fühlen, oder ein Anruf bei einem Freund oder ein paar Stunden Schlaf.

Auch der seelisch Stabilere muss sich immer wieder und jeden Tag mit seiner Seele auseinandersetzen. Auch er hat Ängste und Probleme, die ihn drücken. So gibt es in einem aktiven Leben auch Tage, die weniger zerstreud sind.

Thomas sah sich auf der Zauberwiese um, sah die Schönheit und den Regenbogen und den klaren Himmel und die schönen Blumen und bat das weise Wesen, sich eine Weile mit ihm hinzusetzen.

Kann man das Tagträumen lernen?

Thomas fragte nach dem Tagträumen und ob es eine Möglichkeit gäbe, dies zu lernen. Das weise Wesen lächelte und erzählte von den Träumen: Das Tagträumen ist eine Fähigkeit, die gelernt werden muss. Man sollte eigentlich davon ausgehen, dass jeder in der Lage dazu ist. Depressive Menschen können nicht tagträumen, oder ihre Fähigkeiten zum Träumen reichen einfach nicht aus.

Menschen, die mit sich im Gleichgewicht sind, können mit Hilfe des Tagträumens eine schlechte Stimmung vertreiben. Die Tagträume müssen sich keinesfalls auf das Problem beziehen, sondern sollen die Grundstimmung bzw. die Farbe des seelischen Befindens positiv verändern.

Der Weise fuhr fort: „Jeder hat seine eigene Art tagzuträumen. Ich meine, dass folgende Dinge schon über Tagträume gesagt werden können: Zunächst träume das, was dir wirklich gefällt, was du dir wirklich wünschst, abhängig davon, welches Problem besteht. Wenn es sich um eine Person handelt, die du vermisst, dann träume, dass sie wieder da ist.

Wenn du etwas haben willst, was du nicht kriegen kannst, dann träume, du hättest es. Nimm in diesem Traum immer die Rolle ein, die du gerne hättest, auch wenn du sie in der Wirklichkeit nicht haben kannst. Es soll ein echter Tagtraum sein, ein Märchen, in dem du die Hauptrolle spielst. Er kann sich auf die Liebe beziehen, auch auf die körperliche, auf die Arbeit, auch auf materielle Dinge, die du haben möchtest. Es soll so sein, dass es dir gefällt. Dieser Traum sollte einfach und schlicht sein, unkompliziert, so dass du ihn bei schlechtem Befinden erinnerst und dich an den Einzelheiten festhalten kannst, wie an einen Rettungsanker in deiner Seele.

Nie sollte an den Tagtraum die Forderung gestellt werden, dass er sich erfüllt, denn dann müsste ja der Tagtraumerzeuger sich wiederum an den Möglichkeiten der Realität orientieren. Der Tagtraum soll in erster Linie funktionieren, eine schlechte Stimmung vertreiben helfen.

Kompliziertere Träume hebe dir auf für Zeiten, wo du wirklich Zeit und Muße hast. Wenn man zum Beispiel jemanden, den man sehr geliebt hat, vermisst, dann sollte dieser Traum über ihn schön und harmonisch sein. Er sollte sich auf diese Person beziehen. Diese Aktion sollte befriedigend sein und es sollte sozusagen das passieren, was du dir in dieser kurzen Szene wünschst.

Gut ist dann auch, wenn man diesen Traum verankert, z.B. auf Daumen und Zeigefinger der rechten Hand, wenn man diese zusammendrückt, also einen Anker setzt für diesen Trauminhalt. Dieser Tagtraum sollte dann in Konkurrenz mit dem negativen Grübeln über das Problem treten und als beruhigender Ausgleich eingebracht werden. Dies hat sich in der Angsttherapie bewährt, auch die Techniken des Neurolinguistischen Programmierens arbeiten mit dem Begriff des Ankerns von Ressourcen, die im Fall von negativen Gefühlen, die vermieden oder abgeschwächt werden sollen, eingesetzt werden und sich einmischen lassen. Niemand kann nämlich ein negatives und ein positives Gefühl unabhängig voneinander in unverminderter Stärke empfinden, es entsteht zumindest ein gemischtes, insgesamt besseres Gefühl.“

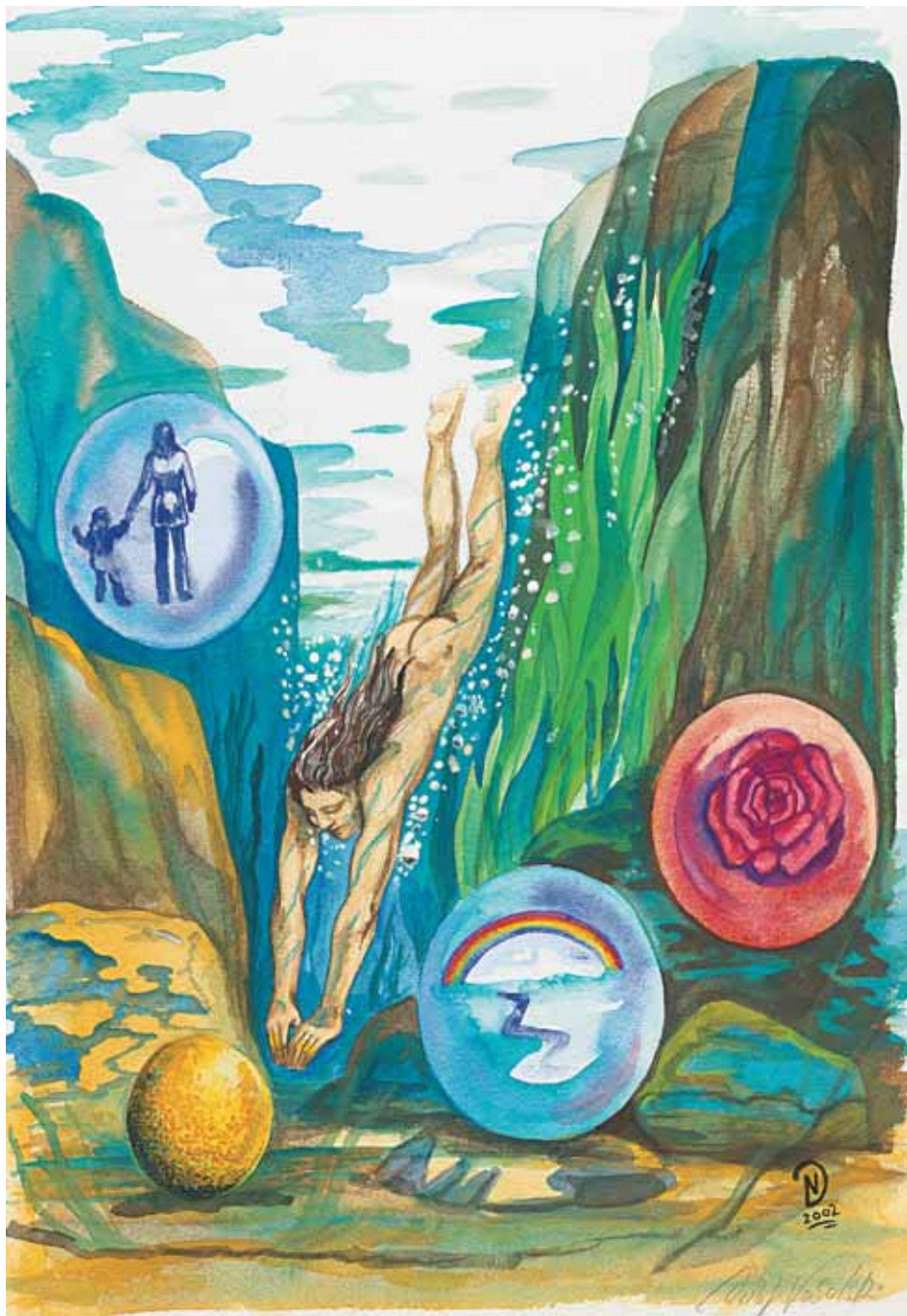
Die Gestaltung der Tagträume durch Selbstgespräche

Thomas wollte nun auch etwas über die längeren Tagträume wissen. Das weise Wesen antwortete: „Wenn es um längere Tagträume geht, dann können diese veränderliche, sich entwickelnde und fantasiereiche Träume sein.

Da die meisten schwereren Probleme der Menschen mit Angst oder Einsamkeit zu tun haben, eignen sich dann Selbstgespräche gut, Dialoge mit Menschen, mit denen man solch ein Gespräch führen könnte, die jetzt vielleicht gerade nicht da sind oder die vielleicht früher da waren. Selbstgespräche werden in der Beurteilung von anderen als Skurrilität oder Marotte abgewertet oder verspottet. Dies wird ihrer Bedeutung nicht gerecht.

Die Technik, diese Dialoge zu führen, besteht vor allem aus Fragen. Wie überhaupt Gespräche dann lebendiger werden, wenn man Fragen stellt und dann natürlich auch zuhört, was der andere sagt. Das würde z.B. heißen: Wenn man sich einen Dialog aussucht mit der Person, mit der man Probleme hat oder mit der Person, die einen wegen dieses Problems beraten soll, dann würde man also die Fragen stellen: Was soll ich tun, was könnte ich tun, was würde er antworten, wenn ich so oder so fragen würde? Dann entwickelt sich so ein Gespräch, wie es sonst auch geschehen würde, wenn der Betreffende anwesend wäre.

Die Phantasieleistung besteht darin, sich vorzustellen, was der andere sagen würde. Wenn man mit sich selbst sprechen will, kann man sich selbst solche Fra-



Der Suchende taucht nach dem neuen Weg für seine Seele

gen stellen. Es wäre gut, sich vorzustellen, dass man vielleicht auf einem Stuhl sich selbst gegenüber sitzt, so wie wir das auf der Zauberwiese zum Teil auch tun. Dies kann eine intensive Form der Beschäftigung sein.

Die Tagträume können sich sowohl auf die Vergangenheit als auf die Zukunft beziehen. Aus der Vergangenheit sollte man sich tatsächlich die goldenen Kugel ansehen und daraus Geschichten entnehmen. Auf der Zauberwiese sind die Wahrsagerkugeln im Garten deines Lebens die Gelegenheit, positive Erinnerungen aufzufrischen. Dies ist ein ganz wesentlicher Teil der Behandlung, denn hier werden deine positiven Reserven aus dem Unbewussten, aus Deiner Erinnerung, aus Deinem Leben mobilisiert, und diese sind genauso vorhanden wie die negativen, nur dass die letzteren über die Jahre viel zu oft betont worden sind.“

Die Bedeutung der Trance für die Zauberwiese

Thomas ging mit dem weisen Wesen weiter über die Zauberwiese und fragte nach der Bedeutung der Hypnose für die Behandlung. „Ja, ich weiß“, sagte das weise Wesen, „manche Zauberwiesenreisende mögen sich an diesem Begriff stören und glauben, dass eine Gefahr davon ausgehen könnte.

Die Trance oder die Hypnose ist nur ein entspannter und sehr nützlicher Zustand, den wir auch auf andere Weise immer wieder erreichen. Man kann ihn im Aufzug erreichen, während der Bahnfahrt beim Aus-dem-Fenstersehen oder vor dem Fernseher.

Trance entsteht, wenn die Mutter ihr Kind wiegt und es in den Schlaf summt. Jeder Mensch erlebt die Trance anders. Einige meinen, dass es sich sehr entspannend anfühlt, in Trance zu sein, andere werden müde davon. Dritte meinen, es wäre ihnen sehr schön warm geworden, und wieder andere gaben ein Kribbeln im Körper an. Grundsätzlich empfinden aber alle Menschen Trance als angenehm und auf der Zauberwiese hilft sie uns, diesen entspannten Zustand zu erreichen, der die Zauberwiese zusätzlich so attraktiv macht.

Es werden Lebensfragen über die Gefühle der Patienten bearbeitet und dennoch kommt es häufig vor, dass die Patienten einschlafen auf ihrer Traumreise. Sie schlafen nicht wirklich, ihr Unbewusstes hört weiter zu, aber entsprechend ist natürlich die Wirkung doppelt gut.

Trance konzentriert die Aufmerksamkeit nach innen auf die Geschichte. Das Bewusstsein wird abgelenkt, bis es zu Gunsten einer erhöhten Innenschau und der vermehrten Ansprechbarkeit des Unbewussten eingeschränkt wird. Hypnose überwindet unbewusste Widerstände, die der Zauberwiesenreisende aufbrin-

gen könnte, um sich gegen die neuen Erkenntnisse zu wehren. Entscheidend ist aber die Botschaft, die vermittelt wird.

Die Zauberwiese selbst als Methode ist besonders geeignet, Trance zu erzeugen. Es wird z.B. das Kind-Ich angesprochen. Dies ist ein Phänomen, das man in Trance auslösen kann und das die Trance vertieft, indem man den Zauberreisenden in seine Kindheit zurück versetzt. In den schwarzen und grauen Kugeln wird die traurige Vergangenheit angesprochen und dann ein Übergang empfohlen zu den guten Eigenschaften und den guten Ereignissen des Lebens. Dies bedeutet eine Entlastung im Moment von dem, was gerade belastet.

Wichtig ist auch das Phänomen der Konfusion, die entsteht, indem man verschiedene Ebenen schafft. Auf der einen Seite bist du auf der Zauberwiese und dann gehst du von der Zauberwiese in die goldene Kugel hinein, um deine guten Eigenschaften wahrzunehmen. Dies bedeutet wiederum eine Vertiefung der Trance und eine weitere Beruhigung.

Die Hypnoseexperten nennen dies Sich-in-den-Kugeln-wahrnehmen das Phänomen der Dissoziation oder auch Spaltung in verschiedene Wahrnehmungsebenen. Wichtig ist auch die Konfusion, die entsteht, wenn in sehr kurzer Zeit sehr viele Einzelheiten angesprochen werden, denn die erste Zauberwiesenreise dauert in der ersten Phase nur zehn oder zwölf Minuten. Dies ist eine Überladung mit Informationen für die Seele, die dann wiederum das Bewusstsein einschränkt, um sich wiederum unbewusst vor dieser dadurch ausgelösten Verwirrung zu schützen.“

Einige erfolgreiche Zauberwiesenpatienten

„Nun habe ich einige Fragen an Dich, Thomas“, sagte das weise Wesen. „Du hast nun schon viele Patienten behandelt. Erzähl mir davon, wie das bei denen so gegangen ist mit der Zauberwiese.“

„Das will ich gerne tun“, meinte Thomas, „und ich möchte zunächst von dem 19-jährigen Jungen erzählen, der immer Haschisch geraucht hat und auch vermehrt Alkohol trank. Er erzählte, dass er häufig traurig war, seine Mutter war ebenfalls bei mir in Behandlung und hat ebenfalls Alkohol und Tabletten zu sich genommen. Der Patient kam nur zu einer einzigen Sitzung. Diese bestand aus etwa dreißig Minuten Gespräch und der üblichen Reise über die Zauberwiese. Der Patient ging beeindruckt von dannen.“

Die Mutter berichtete über ihren Sohn, dass er die Zauberwiesenreise regelmäßig durchführte, dass er sich von Drogen und Alkohol fern halten könnte und neuen Lebensmut habe.

Genau so gut hat die Zauberviese bei der Mutter des Patienten gewirkt, sie wurde zunächst im Krankenhaus behandelt, um von Tabletten und Alkohol entzogen zu werden.

Die Patientin fühlte sich deutlich besser, kam mit ihrer Sucht besser zurecht. Sie wurde belastbarer und arbeitsfähig. Mit Alkohol hatte sie keine Probleme mehr. Erst als sie dann eine Zeit lang nicht mehr da gewesen war, Schwierigkeiten in der Familie hatte durch Todesfälle und ihre Arbeit verlor, kam sie wieder ins Straucheln und ihr Zustand verschlechterte sich. Sie ist nun wieder auf dem Weg, die Zauberviese für sich als richtig anzusehen und kommt regelmäßig zu Gruppen- und Einzelgesprächen, und hat gelernt, allein sein zu können, letzteres war vorher mit Panik verbunden und hatte immer wieder zu Rückfällen mit Alkohol oder Tabletten geführt.

Als nächstes berichte ich über eine etwa 35-jährige Patientin, die bisher nicht behandelbar schien. Sie litt unter Ängsten, die sie teilweise sogar ans Bett fesselten. Sie war dann völlig ohne Antrieb, andererseits war sie mit einem kräftigen Narzissmus ausgestattet, der sie zu Leistungen anstachelte, die sie nicht erbringen konnte. Auch sie nahm an der üblichen Entgiftung in meiner Klinik teil, brauchte einen längeren Aufenthalt von etwa vierzehn Tagen, hatte dementsprechend mehr Einzelgespräche.

Sie gab dann an, nach der Entlassung zwar nicht sehr belastbar, aber doch deutlich gebessert zu sein, insbesondere litt sie nicht mehr unter ihrem schlechten Gewissen in der gleichen Form wie vorher. Es kam noch zu weiteren Rückfällen. Sie konnte dann motiviert werden, ein die Abstinenz erzwingendes Präparat gegen Alkoholrückfälle einzunehmen. Sie kam dann fast täglich zur Nachsorge in die Praxis, zu dem zwanzig Minuten langen Termin einschließlich Gespräch und ergänzender Zauberviesensitzung.

Insgesamt war ihr Zustand deutlich gebessert. Sie musste allerdings noch mit einer geringen Dosis von Benzodiazepinen behandelt werden, von denen sie auch abhängig war. Das Abstinenzpräparat vertrug sie nicht, sie konnte nun auch ohne Schutz trocken bleiben.

Diese Patientin ist nicht geheilt, sie wird auch wohl nicht ganz gesund werden, aber sie ist lebensfähiger geworden, und kann diese Begrenzung ihrer Leistungsfähigkeit besser als vor der Behandlung ertragen, dies wiederum führte zu mehr Lebensfreude.

Ergänzend kann gesagt werden, dass die Patientin schon mehrere erfolglose Langzeittherapien hinter sich hatte, auch vor fünf Jahren einen vergeblichen Versuch beim Zauberviesenerfinder, der damals noch „konventionell“ behandelte.

Als nächstes berichte ich über einen 55-jährigen Immobilienmakler, der sehr erfolgreich durchs Leben gegangen ist und der mir seit drei Jahren bekannt war. Er besuchte eine Selbsthilfegruppe bei den Guttemplern. Er war dort sozusagen der Wolf unter Schafen, weil er immer noch trank. Seine Frau begleitete ihn.

Er kam dann zu mir, und es war noch nicht die Zeit der Zauberwiese in der jetzigen Form mit den Farben, die für die Gefühle stehen. Er trank also immer noch, zwar wesentlich weniger, aber er war nicht trocken. Er arbeitete immer weiter, trank morgens geringere Mengen Alkohol, um den Stress mit den Kunden abzubauen.

Es trat ein Stillstand in unserer therapeutischen Beziehung ein, er ließ sich lediglich noch ab und zu Schlaftabletten wegen seiner Schlafstörungen verschreiben. Er gab dann seine Selbstständigkeit auf, um in einem Angestelltenverhältnis Entlastung zu finden, war dort noch übermotivierter und noch gestresster, trank dementsprechend mehr, merkte, dass er das auch wieder nicht schaffen konnte, weil er sich nun zusätzlich dem Chef verpflichtet fühlte. Er stieg dann sozusagen aus, machte eine vierwöchige ambulante Therapie in einer Tagesklinik in der Stadt, die eigentlich denen dient, die besonders weit abgestiegen sind, zu denen er von seinem sozialen Status her aber überhaupt nicht passte.

Dort wurde er konventionell in den Gruppen vorbereitet, seinem Chef zu sagen, dass er zusätzliche Belastungen nicht mehr annehmen wollte. Er machte seinem Chef diese Mitteilung nach seiner Rückkehr aus dem Urlaub (ein Workaholic macht eine Therapie in seinem Urlaub und lässt sich nicht krankschreiben).

Daraufhin stürzte er noch einmal völlig ab und kam wiederum zu einer kurzen Entgiftung von drei Tagen in meine Klinik. Dort führte ich ein einziges weiterführendes Gespräch mit ihm mit der neuen Zauberwiesenversion mit den Farben. Ich versetzte ihn vorher in tiefere Trance, so dass er mir nun endlich die eigentliche Vorgeschichte erzählen konnte, nämlich die schlechte Behandlung durch seine Stiefmutter, der er es sein Leben lang hatte zeigen wollen.

Er beschäftigte sich seit dem 16. Lebensjahr zwanghaft sechzehn Stunden am Tag mit den Inhalten seiner Arbeit. Es gelang in einer einzigen Zauberwiesensitzung, die Probleme des Alkohols mit denen des Workaholics zusammenzuführen. Der Patient ging befriedigt aus der Sitzung heraus und verließ dann die Klinik. Seitdem geht es ihm so gut, dass er trocken ist und dass er von den Auswüchsen seines Workaholismus geheilt erscheint.

Diese Angaben wurden auch durch die Ehefrau bestätigt, weil man die Aussagen eines Patienten über seine Abstinenz und sein Befinden mit Vorsicht betrachten sollte, in seiner alten Art möchte der Patient dem Therapeuten positive Mitteilungen machen, sein Schamgefühl entsteht natürlich auch dem Thera-

peuten gegenüber, der sich ja soviel Mühe mit ihm gegeben hat. Der Patient macht jetzt gerade einen Suchthelferlehrgang mit.

Bemerkenswert ist auch ein 49-jähriger Patient, der mir seit drei Jahren bekannt ist, der alkohol- und tablettenabhängig war. Er kam in einem desolaten Zustand im Januar 2001 wieder zur stationären Aufnahme, wurde lange entzogen, blieb auf einer geringen Diazepamdosis, von der er inzwischen aber ambulant entzogen hat. Er litt unter narzisstischen Problemen und hatte in der Vergangenheit jede Form von ambulanter Therapie abgelehnt und nur stationäre Behandlungen akzeptiert, die ihn für eine Zeit lang stabilisierten. Er hatte massive soziale Probleme wie Wohnungslosigkeit und eine gescheiterte langjährige Beziehung. Er kam fast täglich in die Praxis über einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen, zu den etwa zwanzig Minuten langen Sitzungen einschließlich einer Zauberwiesens-Kurzintervention. So gelang es, die wirklich missliche soziale Situation und auch seine Beziehung zu verbessern und weitere Belastungen abzufangen, insbesondere gelang es hier, die Schaukelpartie zwischen Depression und Narzissmus, d.h. der übersteigerten Erwartungshaltung an sich selbst, aber auch an andere, zu stabilisieren. Nach etwa drei Monaten konnte der Patient sich selber helfen und nahm nur noch an Gruppenzauberwiesensitzungen teil. Die Schwierigkeiten des Patienten im sozialen Bereich blieben, er konnte sie nun aber bewältigen und ohne erneute Rückfälle überstehen.

Ein 40-jähriger Patient, Alkoholiker und mit Eifersuchtsproblemen belastet, machte zunächst eine Entgiftung und kam dann hinterher in krisenhafte Zustände. Während der Entgiftung gab er diese Eifersucht auf seine Partnerin gar nicht an.

Er geriet dann nach der Entgiftung in eine persönliche Krise mit dieser Partnerin, die sich auch mit der Zauberwiese gegen ihre reaktive Depression wegen der Eifersucht behandeln ließ. Auch sie wurde für sich entlastet und fühlte sich besser.

Es gelang dann in vier Sitzungen, die Eifersucht so zu vermindern, dass die Beziehung gerettet wurde. Auffällig war, dass trotz der großen Krise vorher nicht wieder getrunken wurde. Es zeigte sich hier die weitere Anwendungsmöglichkeit für die Probleme, die hier noch bestehen, die natürlich auch wieder mit dem schlechten Gewissen und dem Mangel an Selbstwertgefühl zu tun haben. Auch im weiteren Verlauf gab der Patient an, den ich jetzt nur noch alle drei Monate sehe, jetzt mit erneut auftretenden Eifersuchtsanfällen besser umgehen zu können.

Eine 38-jährige Patientin mit jahrzehntelangen Depressionen, die aus einer Familie von Süchtigen stammt, gab an, dass sie im Alter von 32 Jahren bei der

Geburt ihres Kindes sich für sechs Monate einigermaßen gut gefühlt hätte. Sie trank Alkohol seit dem 16. Lebensjahr und litt außerdem unter Angstzuständen. Die Patientin machte mehrere Langzeit-Therapien, die aber alle erfolglos waren. Es ging praktisch nie ohne Alkohol. Sie stellte sich nach einer erneuten Entgiftung der weiteren ambulanten Zauberwiesentherapie. Es gelang mit Hilfe der Zauberwiese, ein neues Verständnis von sich zu vermitteln, entscheidend das schlechte Gewissen zu entlasten und ihr die Fähigkeit zu vermitteln, sich selber so wahrzunehmen, dass sie sich ertragen konnte. Sie gab an, dass ihr auf der Zauberwiese das Herz geöffnet worden wäre.

Sie hat besonders intensiv die Nachbehandlung betrieben und sie verfügte über ein ganzes Reservoir von Zauberwiesen-Sitzungen-Tonkassetten, die sich jeweils verschiedenen Themen widmeten, wie z.B. dem schlechten Gewissen oder dem Verhältnis zu ihrem Kind, zu ihren Eltern. Es ist klar, dass, je intensiver so eine Behandlung betrieben wird, der Effekt um so größer ist. Auch bei dieser Patientin fiel wie bei anderen auf, dass die anderen negativen Empfindungen neben diesen Problemen wie schlechtem Gewissen, der Angst des Nichtalleinseinkönnens und der Abhängigkeit von Partnerschaften sich deutlich vermindern lassen, wenn das schlechte Gewissen geringer worden ist.

Auch bei dieser Patientin ist bisher eine Arbeitsfähigkeit noch nicht erreicht worden, aber sie konnte nun stationäre Entgiftungen vermeiden, hatte nur noch seltene und mildere Rückfälle im Vergleich zu vorher.

Damit ergibt sich, dass sich die Zauberwiese gerade auch für schwere und sonst kaum noch zu beeinflussende Verläufe eignet.

Die Patientin sagt über die Wirkung der Zauberwiese: „Ich habe für mich auf der Zauberwiese gelernt, mir nicht mehr an allem und jedem die Schuld zu geben, mir und anderen zu verzeihen. Ich kann negative Gedanken gegen positive austauschen. Die Visualisierung der Farben, z.B. das Grün der Gelassenheit, unterstützen meinen Prozess der Gelassenheit entscheidend. Ich habe angefangen, in schwierigen Situationen zu träumen und kann damit auch gut mit mir allein sein. Ich fühle mich auf der Zauberwiese friedlicher, harmonischer und ausgeglichener.“

Um auch die Wirkung der Zauberwiese auf andere Probleme als die, die mit Sucht zu tun haben, zu schildern, erzähle ich von einer 11-jährigen Patientin, die wegen Schulangst und immer wieder auftretenden Bauchschmerzen behandelt wurde, später auch wegen immer wieder auftretender Schlafstörungen. Wegen der Schüchternheit des Mädchens war der Aufwand an Zeit größer, den die Behandlung erforderte. Es fanden insgesamt drei Sitzungen zusammen mit der Mutter statt. In der Familie gab es das Problem der schweigsamen Mutter mit

der Tendenz zur Überfürsorglichkeit. Auch sie sprach nicht ausreichend über ihre Gefühle. Das Ganze ließ sich zurückverfolgen bis zur Großmutter der 11-Jährigen.

Ein neuer Lehrer, der sie verunsicherte, allein durch sein Auftreten und durch seine etwas komplizierte Art, Mathematik zu erklären, hatte ihr Angst eingebläst und daher kamen die Bauchschmerzen, die der Anlass für den Arztbesuch waren. Bereits nach den drei Sitzungen ging das Mädchen wieder gern zur Schule und die Bauchschmerzen waren weg. Sicherlich benötigt das Mädchen weitere Beratung, denn es bleibt noch die Schüchternheit und der Perfektionismus. Im Grunde hatte sie die gleichen Probleme wie alle anderen Patienten auch, die ich behandle. Sie profitierte sehr von der Zauberwiesensitzung. Die Zauberwiesensitzung wurde mit der Mutter und der kleinen Schwester in einer kleinen Gruppe durchgeführt, dies diente natürlich auch der Vertrauensbildung. In den Gesprächen, die wegen der Einmaligkeit des Falles und der Schwierigkeit mit diesem schüchternen Kind sehr ausführlich geführt wurden, fiel besonders auf, wie wichtig diese Kommunikation für das Kind war, denn sie kam ausgesprochen gern zu diesen Gesprächen, die sehr mühselig waren, so dass ich immer dachte, sie würde die Behandlung abbrechen. Aber, im Gegenteil, sie kam immer sehr gern, obwohl sie fast nicht sprach. In dieser Familie gab es kein anderes Problem als das der schweigsamen Mutter. Die Mutter war sich dieser Eigenschaft zum Teil bewusst.

Was auch auffiel, war, dass sie die Erklärungen über freie Kommunikation und das Sich-frei-äußern, sehr gut annehmen konnte und sehr aufmerksam zuhörte, als ich ihr das auseinandersetzte. Sie stand dann vor der Entscheidung, ob sie nach der Orientierungsstufe auf das Gymnasium oder auf die Realschule gehen sollte. Sie schlief sehr schlecht und sah im Gespräch aber keinen Zusammenhang zwischen dieser für sie schwierigen Entscheidung und den Schlafstörungen. Ich habe dann ihr auf der Zauberwiese geholfen, dieses Sich-entscheiden zu unterstützen, diesmal traten persönliche Zauberwesen auf, ein Riese, ein Gartenzwerg, eine Zauberfee und eine kleine Hexe, die verschiedene Versionen des Problems anboten. Resultat war wiederum, dass noch am gleichen Abend nach der Sitzung das Mädchen tief und fest schlief, ein gutes Beispiel für die lösungsorientierte Funktionsweise der Zauberwiese: Die Genese der Störung des Kindes war nicht sicher bekannt, nicht einmal das genaue Problem, und doch wurde ihr Befinden schlagartig besser.

Die Weisheit des eigenen Unbewussten steht auch Kindern schon zur Verfügung. Inzwischen hat sich das Kind für die Realschule entschieden und beginnt, auch mit fremden Erwachsenen zu sprechen.

Interessanter Weise musste ihre kleine 7-jährige Schwester dann auch noch behandelt werden, die nun schon als Begleitperson ihrer Schwester die Zauberwiese erlebt hatte. Drei Wochen vor dem Gespräch hatte sie plötzlich morgens große Angst beim Verlassen der elterlichen Wohnung gezeigt. Ihre Kommunikationsfähigkeit war bei mir so eingeschränkt, dass sie nicht einmal zu bejahenden oder verneinenden Kopfbewegungen auf Alternativfragen in der Lage war. Es kam nur heraus, dass keine Angst vor der Schule bestand, es war etwas zu Hause, das sich aber nicht herausfinden ließ. Also war das Problem für die Zauberwiese: Wie kann man mit einer Angst umgehen, deren Ursache man nicht kennt? Die Texte der Behandlung für die Kinder unterschieden sich nicht wesentlich von denen der Erwachsenen: Zärtlichkeit für sich, das Problem eingeschlossen, liebevoller Kontakt mit dem vernünftigeren Teil der eigenen Person (Kleinkindlich und Großkindlich). Auch dieses Kind hat diese Angst dann beim nächsten Schulgang zwei Tage später nicht mehr gehabt. Sicher muss hier noch weiter an beider Kinder Schüchternheit gearbeitet werden, andererseits beweisen diese Schwestern, dass die Schwierigkeiten, die dann zu Krankheiten führen können, auch schon früh erkannt und behandelt werden könnten, wenn man es denn nur täte und wenn die Beratung durch die Schule unmittelbar und auf Anregung des Lehrers erfolgen würde.

Weiter wäre über einen 7-jährigen Jungen einer drogenabhängigen Mutter zu berichten, der wohl alle Kriterien des hyperaktiven Kindes erfüllte. Er konnte kaum ruhig sitzen und schien sich für die Grundversion der Zauberwiese wenig zu begeistern, sie war ihm wohl langweilig. Bei der zweiten Sitzung erzählte ich die Zauberwiese aus der Sicht von Donald Duck, bezogen auf seine Probleme der Aggression gegen die Mutter und die störende Art in der Schule, verbunden mit dem Konzentrationsmangel allgemein. Die Mutter gab an, dass er dann doch immer wieder die Kassette selber gehört hätte, darauf hätte sich sein Verhalten in der Schule sehr gebessert. Dieser Erfolg stellte sich ein, gegen mein Gefühl, ich glaubte selber, ich hätte den Jungen garnicht erreicht. Ich habe den Jungen danach wegen der häuslichen Unruhe und der verbleibenden Agresivität gegen die Mutter dennoch mit Ritalin behandelt, bin mir jetzt aber bewusst, dass ein Mehr an Zuwendung auf der Zauberwiese auch weniger Ritalin bedeuten würde.

Bei einem anderen hyperaktiven 8-jährigen Jungen, der schon vorher mit Ritalin behandelt worden war, gelang ebenfalls eine deutliche Besserung des Verhaltens, mit anschließender Möglichkeit der Absetzung des Ritalins.

Die nächste Patientin war eine Angehörige eines von mir vorbehandelten Alkoholabhängigen, der trotz Zauberwiesenbehandlung mit seinem Alkoholismus

wieder rückfällig geworden war. Es bestanden Ähnlichkeiten zu dem Immobilienmakler, den ich vorher geschildert habe. Diese Ehefrau kam in meine Sprechstunde und begann gleich, bevor wir miteinander sprachen, zu weinen. Ich fragte sie nur ganz kurz, warum sie denn weinte. Sie sagte, ihr Mann würde wieder trinken und sie begründete ihre Traurigkeit damit, „dass doch immer die Frau schuld ist, wenn der Mann trinkt“. Ich habe dann gar keine weiteren Erklärungen gesucht, sondern habe ihr angeboten, sofort mit ihr eine Zauberwiesensitzung der bekannten Art durchzuführen. Nach dieser Sitzung weinte sie vor Freude und bedankte sich überschwänglich. Sie kam dann nach kurzer Zeit mit ihrem Mann zurück, die nächsten Sitzungen wurden gemeinsam auf der Zauberwiese durchgeführt. Der Mann hörte auf zu trinken, die Beziehung wurde besser und die Frau hatte ihre Selbstvorwürfe und Depressionen zunächst überwunden.

Ich möchte weiter über eine Patientin berichten, die ich nur ganz kurz gesehen habe, die Rheuma und Fieberschübe hatte und die mir schon vorher mal in Vertretung vorgestellt wurde. Sie war nun wieder da und erzählte von ihren Beschwerden und ich sagte ihr auf den Kopf zu, dass sie doch auch in ihrem Leben immer so viel gegrübelt, immer ein schlechtes Gewissen gehabt hätte, immer alles besonders perfekt hätte machen wollen, dass das doch auch ihr Problem wäre.

Sie wunderte sich und fragte, woher ich das wüsste, und ich sagte, ich hätte den Eindruck, dass eigentlich alle chronisch kranken Patienten, auch die mit den körperlichen Beschwerden, so einzuordnen wären. Ich bat sie dann zu einer einzigen Sitzung auf die Zauberwiese. Die Patientin war beeindruckt, bedankte sich und ich habe sie dann erst vier Monate später zufällig auf der Straße getroffen. Ich erkannte sie nicht wieder, weil ich sie eben nur so kurz gesehen hatte, und sie sagte mir, dass es ihr hervorragend ginge. Ihre Beschwerden wären deutlich besser geworden. Sie hätte sich in ihrer seelischen Verfassung deutlich verändert und sie machte auch diesen Eindruck.

Sie war optimistisch und schien das Leben kraftvoll anzugehen. Offensichtlich hatte sich auch ihr Rheuma gebessert. Dieses Ergebnis war die Konsequenz einer einzigen Zauberwiesenkassette.

Ich möchte auch von dem 60-jährigen Beamten berichten, von dem die gut bekannte Ehefrau berichtete. Ihr Mann litte so unter der Tatsache, dass seine Dienststelle geschlossen werden sollte, er würde grübeln und schlecht schlafen. Ich bat die Ehefrau, sich auf die Liege in der Zauberwiesenkabine zu legen und machte für ihn die Kassette. Wir haben selbst kein einziges Mal über seine Beschwerden gesprochen, aber es half, er hörte die Kassette oft und bedankte

sich bei Gelegenheit. Hilfe für einen Menschen, der auf Grund seiner Art selbst keine Hilfe suchen kann.

Ferner ist mir seit zwei Jahren schon eine Drogenabhängige bekannt, die um die 20 ist und der es schon immer sehr schlecht ging. Sie hatte sich zunehmend, nachdem ihre Wohnung abgebrannt war, von allen zurückgezogen, auch von ihren Eltern, und lebte in einer trostlosen Wohnung, meistens nur umgeben von anderen trostlosen jungen Menschen, die das gleiche Schicksal hatten wie sie. Es gelang mir lange Zeit nicht, sie auf die Zauberwiese zu bekommen. Es war einfach schwierig, mit ihr die Ruhe zu finden.

Bis es dann eines Tages doch gelang und dann begann eine intensive Zeit, in der es wirklich immer besser ging und sie sich von ihrer Droge doch weitgehend entfernte und auch den Kontakt zur Umwelt nach und nach wieder aufnahm, Gewicht zunahm und sich so erholte, dass es schon erstaunlich war. Die positiven Wirkungen setzten bereits nach etwa drei, vier Tagen ein und haben sich dann weiter fortgesetzt, auch nach einer vorübergehenden nochmaligen Verschlechterung, nach einem neuerlichen Trauma.

Heute nutzt sie die Zauberwiese regelmäßig weiter und hat sogar ihre Menschenscheu teilweise überwunden.

Weiterhin möchte ich Dir berichten, weises Wesen, über eine Krankenschwester um die 45 Jahre, die schon seit Jahren unter Depressionen litt und die nun in einer akuten Krise war, die ihren Arbeitsplatz gefährdete. Ich konnte sie zunächst persönlich nicht erreichen und habe versucht, sie zu Hause zu besuchen. Sie machte die Tür nicht auf und ich legte ihr eine Kassette mit einer Zauberwiesen-Version vor die Tür ohne große Erklärungen. Sie begann ihre Kassette zu hören. Sie kam dann erst zu mehreren Gesprächen in die Praxis.

Es ging ihr tatsächlich sehr schnell sehr viel besser. Sie zweifelte zwar die Besserung noch an, aber es war doch deutlich zu merken, dass es voran ging in ihrer Genesung. Sie sagte, dass sie es wie einen Eintritt in eine neue andere Welt betrachtete, und sie müsste sich erst dran gewöhnen, sich so zu betrachten oder so zu sehen. Es gelang immerhin, ihr den Arbeitsplatz zu erhalten.

Ich möchte jetzt noch über einen 65-jährigen pensionierten Pfarrer berichten, der wegen sich verschlechternder Bluthochdruckerkrankung und einer Erschöpfungsdepression nach einer Enttäuschung in seiner Laienspielgruppe behandelt wurde.

Auch er konnte sich trotz oder wegen seiner Vorbildung mit der Zauberwiesenbehandlung schnell und unkompliziert in eine bessere Verfassung bringen und wies eine erstaunliche Bereitschaft auf, die Prinzipien der Zauberwiese auf sich anzuwenden.

Das weise Wesen hatte sich all diese Schicksale angehört und meinte, dass ja wohl klar zu sehen wäre, wie erfolgreich diese Traumreisenbehandlung für die Patienten gewesen sei. „Aber wo sind deiner Meinung nach noch die Grenzen der Methode?“ fragte das weise Wesen und Thomas meinte, dass die Grenzen da noch sind, wo das Leben der Menschen zu traurig ist.

Es gehört eine Basis-Lebensqualität dazu, die sich auf den Wohnraum und die Behebung der Einsamkeit erstreckt. Die Menschen, die völlig isoliert von anderen leben, reagieren zwar auch auf die Zauberwiese, haben dann aber doch nicht die Kraft, ihre Misere zu verändern, zumal, wenn sie schon in einem Alter sind, in dem einem das ohnehin schwer fällt, oder wenn sie körperlich krank sind oder eben mit einer Suchtkrankheit zu kämpfen haben.

Hier kann sich die Vermittlung von Gefühlen und Liebe für die Menschen nicht nur auf die Zauberwiese erstrecken. Hier müssen menschliche Maßnahmen und Kontakte zusätzlich kommen, um diese Dinge dann herbei zu führen, nach denen sich der Patient sehnt. Die Zauberwiese hilft dann allerdings, diese Verbesserung der Lebensqualität auch wirklich wahrzunehmen und anzuerkennen und sie nicht durch weitere Selbstzweifel wiederum zunichte zu machen.

Die, die immer wieder erfolglos verschwinden müssen, weil sie den weiteren Kontakt zu mir nicht halten können, mögen die Zauberwiese dennoch. Sie kennen nun wenigstens eine Alternative zu ihrer bisherigen Art zu fühlen.

Manche schaffen es dann im dritten oder vierten Anlauf, den Anfang der neuen Zeit zu schaffen.

Die Bedeutung des Märchenhaften auf der Zauberwiese

Thomas ging mit dem weisen Wesen weiter über die Zauberwiese und fragte seinen weisen Freund dann, welche Bedeutung das Märchenhafte der Zauberwiese wohl für die traurigen Menschen hätte.

Der Weise meinte, Märchen stellten eine eigene Welt dar. Alle hätten als Kinder Märchen gehört und in dieser Märchenwelt gelebt und das Besondere wäre immer, dass diese Märchen eine Möglichkeit boten, sich aus der eigenen Gegenwart davonzustehlen, weil dort Kleine und Schwache Großes machen und leisten können und weil Märchen meistens gut ausgehen, weil im Märchen Ängste überwunden werden können. In Märchen wird gezaubert. Es ist eine Welt aus Phantasie und Bildern, die aber so geschildert wird, als wenn sie wahr wäre. Der Zuhörer oder der Leser glaubt dann, in diesen Märchen zu leben. Wenn das Märchen zu Ende ist, ist er wieder in seiner Welt, hat aber einen Teil des Zaubers noch an sich.

Nun führen wir unsere traurigen Menschen auch in so eine Märchenwelt ein, in der sie selber aber die Hauptrolle spielen, wo sie selber von vornherein mittendrin in dem Märchen sind, wo sie in jeder Weise im Mittelpunkt stehen. Freundliche Zauberwesen bemühen sich um sie und sie sind selbst eines dieser Zauberwesen.

Sie haben doch bisher nie die Hauptrolle gespielt, weil sie sich schon gar nicht getraut hätten, im Mittelpunkt zu stehen und es wird ihnen ein Märchen erzählt, das so schön ist, dass sie es von vornherein mögen und lieben. Es stellt sich dann sogar noch heraus, schon mitten im Märchen, dass das Märchen wahr ist und dass sie dieses Märchen anstelle ihrer eigenen trostlosen Lebensgeschichte in sich aufnehmen können und dass es eigentlich nur noch um die Wiederholung dieses Märchens geht, bis die Transformation ihrer alten negativen Lebenslüge zu der neuen wahren Qualität ihres Lebens erfolgt ist.

Dieses Märchen ist gleichzeitig Tagtraum, Trost, neue Lebensanschauung, Korrektur der alten Irrtümer, mithin für den betroffenen Menschen ein Wunder, das voller Zauber und Freude ist. Immer wieder wurde die Behandlung zu einer Übung in Zärtlichkeit zu sich selber zum Ausgleich mit der Umwelt, die sich durch keine wie immer auch geartete Gegendarstellung entkräften ließ.

Die Bedeutung der Farben auf der Zauberwiese

Nachdenklich ging Thomas unter dem Regenbogen daher, besah sich erneut wie schon so oft die Farben des Regenbogens. „Weises Wesen, ich habe ja gemerkt, dass es erst richtig erfolgreich wurde mit den Zauberwiesenreisen, als ich anfang, für die Gefühle die Farben einzusetzen. Erst dann wurde es so richtig unwiderstehlich, dann hatte ich wirklich das Gefühl, dass die traurigen Menschen sich danach sehnten, wieder auf die Zauberwiese zu können.“

Das weise Wesen meinte: „Die Farben sind so wichtig, weil sich jeder darunter etwas vorstellen kann. Begriffe wie schlechtes Gewissen, Schamgefühl, Traurigkeit, Angst, das sind abstrakte Begriffe. Es würde dem Menschen schwer fallen, sie zu schildern, und die Zusammenhänge zwischen ihnen sind so einfach auch nicht klar zu machen, zumal wenn die Gefühle mit Vorurteilen und Beurteilungen behaftet sind, die schon seit Jahrzehnten bestehen.“

Nun wird eine Möglichkeit geboten, sich mit diesen Gefühlen ganz handfest auseinander zu setzen, sie sich direkt vorzustellen. Die Gefühle werden eingebettet in die Märchenwelt zusammen mit den Farben und dies hilft den traurigen Menschen, sich die Zusammenhänge klar zu machen. Dann ist das schlechte Gewissen eben nicht mehr unergründlich und furchtbar, sondern einfach lila und es

geht darum, mit Liebe zu sich selbst das Lila in ein Blau zu verwandeln, nämlich in die Toleranz und die Akzeptanz für sich selbst.

Die goldene Kugel ist der Beweis dafür, dass gute Eigenschaften in dem Menschen vorhanden sind, das Orange steht für den Tagtraum, der so wichtig ist. So wird die weiß-grau-schwarze traurige Welt ersetzt durch einen Traum, der sich in Farbe abspielt, und schon dies allein führt zu einer Aufhellung der meist traurigen Grundstimmung. Es wird etwas erklärt, das fast unmöglich zu erklären war. Nun gibt es das Modell der Farben, um diese schwierigen Dinge zu erklären.“

Die Begegnung mit dem kindlichen Ich

Die beiden ungleichen Freunde wanderten weiter unter dem Regenbogen über ihre Zauberwiese und Thomas fragte das weise Wesen: „Welche Bedeutung hat denn das Treffen der Traurigen mit sich selbst als Kind?“ Das weise Wesen antwortete: „Wir haben ja schon auf unserer Wanderung besprochen, dass alle Schwierigkeiten bereits in der frühen Kindheit beginnen. Du hast ja selber gesagt, dass du niemanden getroffen hast, der diese Geschichte nicht bestätigt hätte, wen immer du auch gefragt hast. So ist es natürlich von großer Bedeutung, dass der Traurige sich mit sich in der Kindheit trifft, denn damals sind die Konflikte entstanden, damals ist diese negative Lebenssicht und Eigenbetrachtung geschaffen worden.“

Es ist wohl ganz wichtig, dass die Heilung der negativen Selbstbetrachtung dort ansetzt, wo der Schaden eingetreten ist. Die nachträgliche, liebevolle Behandlung des einsamen Kindes heute im Hier und Jetzt ist sicherlich das Herzstück der Zauberwiesenbehandlung.

Es scheint möglich zu sein, diese Kindheit noch einmal schöner und wärmer für sich nachholen zu können. Viele Behandlungstechniken behandeln das Verhältnis zum inneren Kind, nicht alle bieten eine so einfache Behandlungstechnik an wie eigene Zärtlichkeit für das innere Kind.

Dies scheint eine Handlung zu sein, die die Patienten nicht gewohnt sind, deren sie aber fähig sind und die dann unmittelbar der Entlastung des Gewissens und der Harmonisierung der Konflikte mit den anderen Menschen folgt.

„Deshalb dieses gute Befinden nach der Zauberwiese“, sagte das weise Wesen.

Immer wieder Staunen über die Wirksamkeit der Methode

Thomas und sein ungleicher Begleiter wanderten weiter über die Zauberwiese, immer unter dem Regenbogen entlang und Thomas fragte: „Wir haben nun alle

Einzelheiten der Zauberwiese besprochen, doch es ist erstaunlich, dass diese einfache Darstellung so erstaunlich gute Effekte hat und selbst in komplizierten Schicksalen in ganz kurzer Zeit Ordnung schaffen kann mit einem so geringen Aufwand.“

Das weise Wesen sagte: „Selbst ich bin überrascht gewesen, wie schnell das in einzelnen Fällen gegangen ist. Jeder einzelne Bestandteil der Zauberwiese, den wir verwendet haben, scheint wirksam zu sein.“

Zum Teil sind das ja auch wichtige Faktoren der Werbung, die die Menschen draußen verwenden, um ihre Produkte zu verkaufen. Hier machen wir Reklame für den Menschen, den wir erlösen wollen aus seinem Alptraum. Die, die sie ihre Gefühle so schlecht in Worte fassen können, kriegen nun erklärt, was mit ihnen ist in einer märchenhaften Weise in schönen Farben mit schönen Bildern und einer freien und liebevollen Atmosphäre. Sie werden von ihrer Schuld frei gesprochen, an die sie alle bisher fest geglaubt haben. Dies ist eine zusätzliche Erlösung.

Außerdem entspannt die Methode noch. Sie finden sich in einer beruhigten und schönen Atmosphäre wieder. Die Behandlung lässt sich fortsetzen. Es können immer neue Aspekte in gleicher Weise besprochen werden.

Es findet eine gründliche Entspannung zu sich selbst, aber auch zu den Bezugspersonen der Umwelt statt. Die Trance hilft dem Unbewussten, die neuen Inhalte zu verstehen. Die Allegorien, die Farben, die Musik und die mythologische Verankerung auf der Zauberwiese, also der Märchenwelt, schafft weiteren Zugang zum Unbewussten.

Die Betonung des allgemeinen Prinzips führt die Patienten aus der zentralen Stellung ihrer Probleme heraus und macht ihnen klar, dass sie nur einem Phänomen gefolgt sind, das auch alle anderen Menschen, denen es schlecht geht, zu beklagen haben. Für jeden traurigen Menschen ist es gut, wenn er aus seiner Traurigkeit heraus geführt wird, und das besonders Tragische an seinem Schicksal relativiert wird.

Die Zauberwiese bietet also Entspannung, Trost, Erbauung und Hinweise für die Zukunft, wie es besser werden kann, unter Berücksichtigung der Vergangenheit. Es werden aus der Vergangenheit nur die Prinzipien heraus gearbeitet, es werden nicht alle trostlosen Einzelheiten wiederholt und analysiert.

Es werden die besten Eigenschaften dieser Menschen eingesetzt, nämlich die Einfühlungsgabe in das Leid anderer, die sie nun endlich auf sich selbst anwenden können. Insbesondere bleiben viele kindliche Ängste in traurigen Menschen erhalten, die auf der Zauberwiese behandelt werden können. Das bedeutet eine ungeheure Erleichterung für unsere Patienten, wenn sie entdecken, dass sie sich

selbst dort auf der Zauberwiese helfen können und dass sie sich das geben können, was ihnen damals nicht gegeben wurde, selbstverständliche Liebe und ein Gefühl für sich, das als solches wirksam ist.

Dies ist ein wesentlicher Teil der Entlastung und führt genau zu dem, was die Patienten brauchen: Ein neues Selbstwertgefühl oder viel mehr den Zustand, diese Frage nicht mehr zu stellen und sich selbstverständlich anzunehmen.

Die Liebe zu dem kindlichen Ich fällt den Patienten leichter, weil sie mit ihrer erwachsenen Person ungleich größere Schwierigkeiten hatten. Es fällt ihnen auch leichter an dieses Kind, an ihre Unschuld zu glauben. Insofern haben sie von vornherein das Gefühl, dass sie ihre Therapie selber betreiben. Die Entlastung des schlechten Gewissens ist möglich, findet sehr schnell statt und ist eine zentrale Funktion der Zauberwiese.

Ein weiterer Vorteil der Zauberwiesen-Therapie besteht darin, dass durch die Form und die zauberhafte Atmosphäre die Bearbeitung der Gefühle noch nicht einmal als Therapie empfunden wurde, eher als Trost und Erbauung. Die Behandlung ist so einfach durchzuführen, mit geringem Aufwand, und sie ist mit nur sehr geringer Mühe verbunden. Da die Patienten gewohnt sind, sich um alles ganz furchtbar zu bemühen oder vor manchen Problemen einfach davon zu laufen und dann wie gelähmt auf das Problem zu schauen, ist diese Methode auch dazu geeignet, ihrem Perfektionismus bezüglich der Therapie entgegen zu wirken und sie auch hier zu entspannen.

Es sind regelrechte Liebeskurse der Menschen für sich selber, denn ich glaube, dass dies die zentrale Störung der Menschen ist: Sie haben einerseits durch Liebesmangel und durch den Kommunikationsmangel in der Kindheit gar nicht gelernt, sich einfach nur lieb zu haben um ihrer selbst willen, nur einfach weil sie da sind, und ich versuche dies auf der Zauberwiese mit Zärtlichkeit und Trost zu erreichen.

Dieses Zärtlichkeitstraining scheint genauso erfolgreich zu sein wie die ganze Methode und macht ihren Kern aus. Anerkennung war immer die Sehnsucht aller.

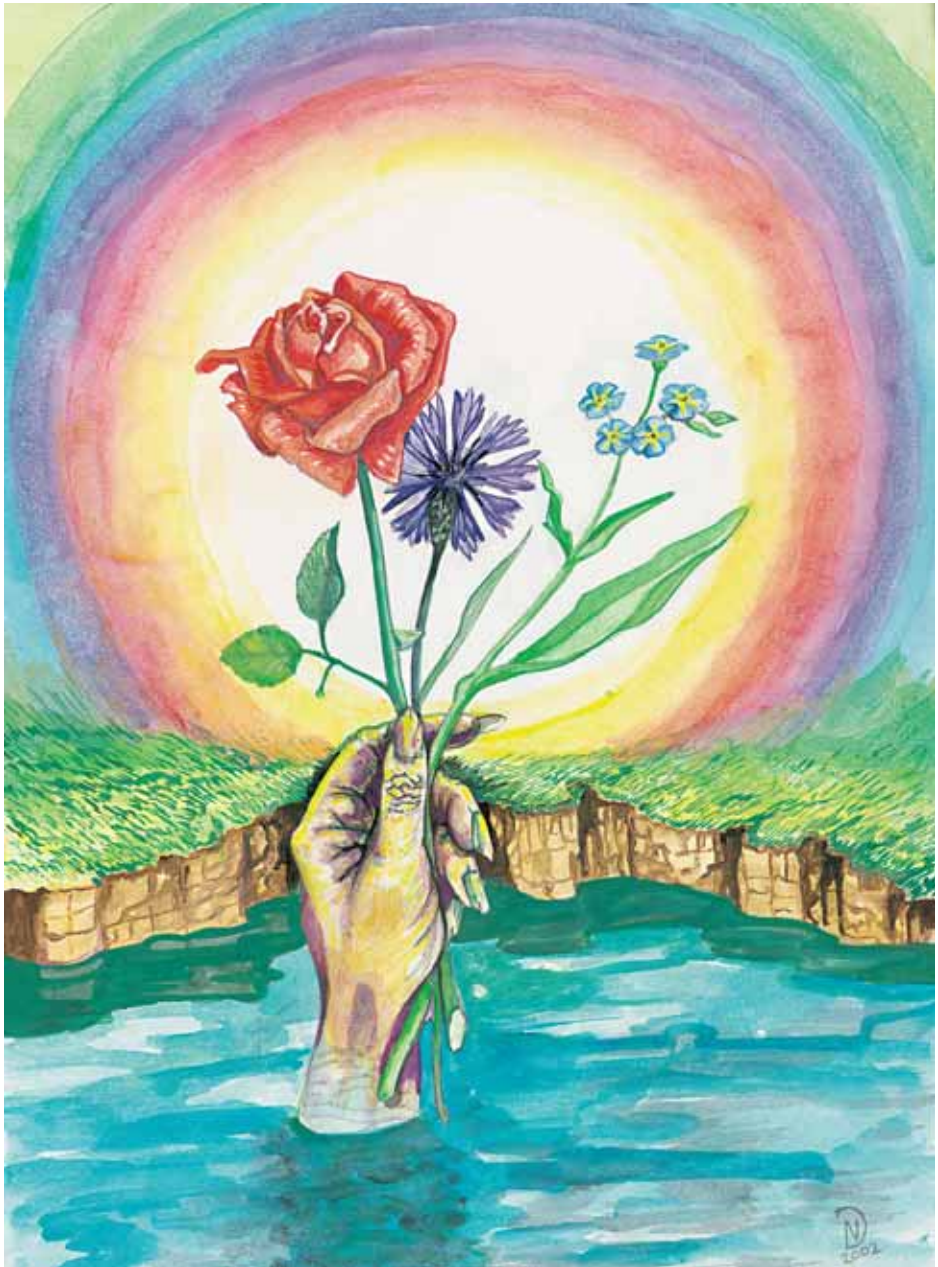
Jetzt ist sie endlich da und schafft sogar einen Vorrat, der lange hält und nicht dauernd erneuert werden muss.

Hier hielten Thomas und sein weiser Freund zunächst inne und beschlossen für die wissbegierigen Patienten und auch für die gewogenen oder kritischen Kollegen einige ergänzende Angaben zu machen, die das Verständnis für die Zauberwiese vertiefen sollen.

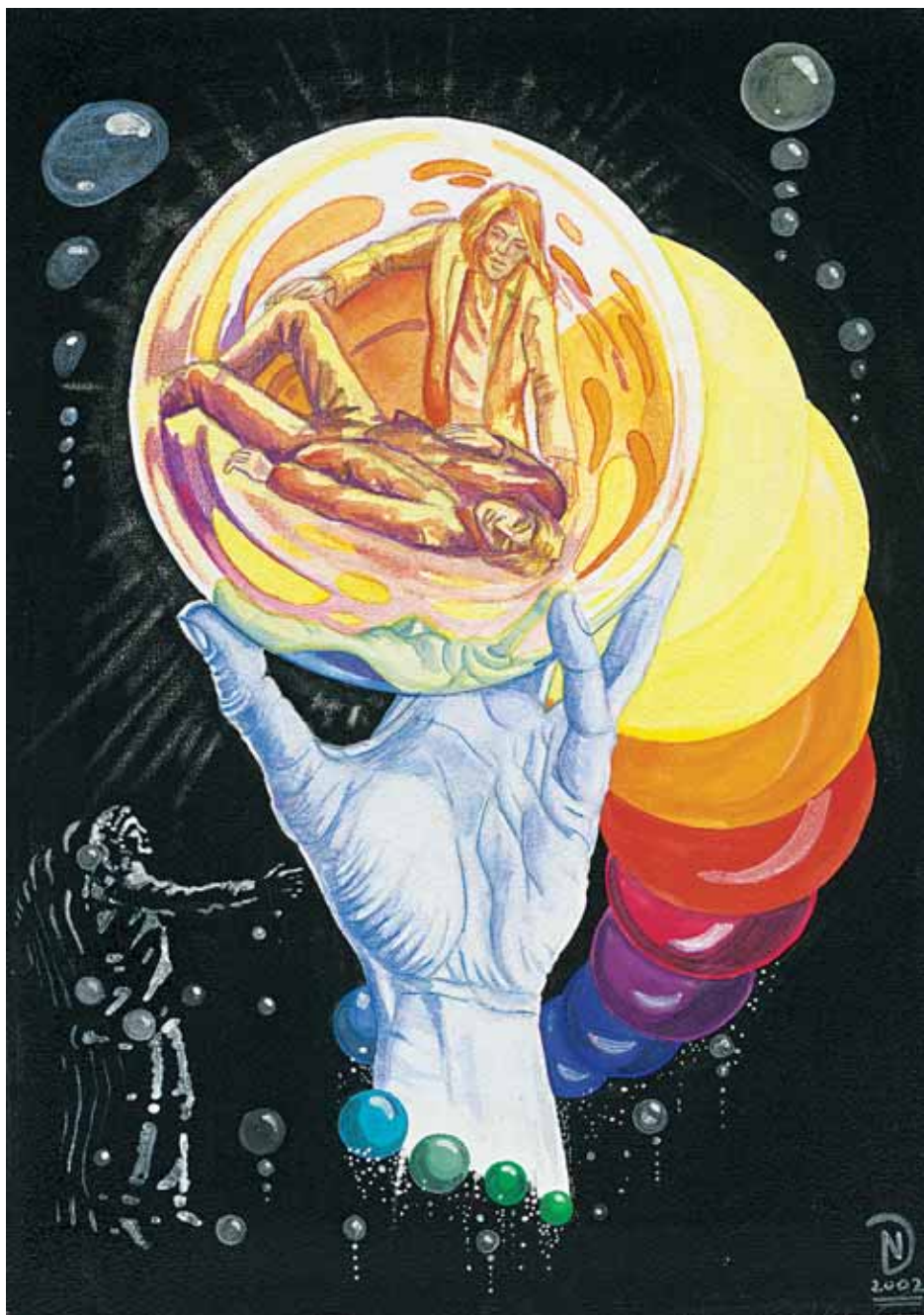
Das weise Wesen verabschiedete sich zunächst von seinem Schüler und meinte, dass Thomas nun den weiteren Weg allein gehen könne.

Thomas protestierte, aber der Weise verwies auf dem grossen Thomas, auf den im goldenen Anzug, und dass der es schon richten würde. „Zur Not weißt Du ja, wo du mich findest“, sagte das weise Wesen.

Thomas wusste, dass er irgendwann auf die rosaroten Panter treffen würde, die Fachleute, die Experten, die den Werdegang der Methode auf der Zauberwiese so weit verfolgten und ihre Fragen stellen würden, ob denn Wissenschaft und Erkenntnisse der modernen Psychotherapie hier verwirklicht sind. So gehe ich davon aus, dass gewisse Fragen aufkommen werden, und ich werde versuchen, sie zu beantworten in der üblichen Art der direkten Aussage. Wer nun als Patient schon glaubt, genug zu wissen, sollte spätestens jetzt die beiliegende CD hören, denn er weiß so unendlich viel mehr als der typische Patient in meiner Praxis. Sollte er noch mehr wissen wollen, sollte er ... weiterlesen.



*Die drei wichtigsten Blumen und Farben der Zauberwiese:
die dunkelblaue Kornblume für Toleranz und den Unschuldsbeweis für die eigene Person,
hellblaue Vergissmeinnicht für Zärtlichkeit zu sich selbst, und die rote Rose als Zeichen
der Liebe zu sich selbst*



Das goldene andere Ich wird auf der zärtlichen hellblauen Hand getragen und kümmert sich liebevoll um das traurige Kindich

2. Teil

Für die, die noch mehr wissen wollen

Psychotherapie in Deutschland

Sicherlich kann man sagen, dass es in Deutschland genügend Psychotherapeuten gibt. Bekanntermaßen gibt es die von den Krankenkassen anerkannten Psychoanalytiker und Verhaltenstherapeuten und dann das Heer der freien Therapeuten, die über Methoden verfügen, die von den Kassen nicht übernommen werden. Damit ist nichts über die Wirksamkeit der Methoden ausgesagt, denn wie auch sonst bei anderen Problemen gibt es für die Wirksamkeit von Psychotherapiemethoden keine standardisierten Prüfmethode für die Wirksamkeit.

Die Auswahl dieser beiden Standardmethoden für die Bezahlung ist meines Erachtens eher willkürlich. Die Wirkungsnachweise aller Methoden sind schwierig zu führen. Man geht im Allgemeinen davon aus, dass ein Drittel aller Behandelten von ihren Beschwerden im Wesentlichen geheilt werden, ein Drittel gebessert und ein Drittel der Behandelten erfährt keine Besserung. Diese Faustregel bestätigt sich häufig.

Es ist nun aber durchaus schwierig, einen Psychotherapeuten zu bekommen. Normalerweise geht das so, dass ein Arzt die Indikation stellt und dann der Patient sich aus den Listen der Krankenkassen einen Psychotherapeuten aussuchen kann. Derjenige, der über genügend Geld verfügt, die Behandlung privat bezahlen zu können, kann sich auch einen freien Therapeuten suchen. Da die meisten Patienten diese Kosten nicht selbst tragen können, dauert es schon mal mehrere Wochen, bis ein Antrag, der von einem Psychiater begründet werden muss, bei den Krankenkassen eingereicht ist. Damit wird schon einmal grundsätzlich unterschieden zwischen körperlichen und seelischen Erkrankungen, so als hätte man bei seelischen Leiden viel länger Zeit, für die vielzitierten Kriseninterventionen stehen dann nur die Psychiater zur Verfügung, die sich häufig auf Grund ihrer Praxisstruktur dann entscheiden, medikamentös zu behandeln. Dann kann es noch sein, dass der Patient einen Therapeuten erhält, mit dem er nicht besonders gut klar kommt. Es vergeht wieder Zeit.

Aus dem bisher Gesagten geht hervor, dass sehr viele Patienten eine Kommunikationsstörung haben, die meist auch Präsentationsängste enthält. Solche Therapiehindernisse können die Krankheit verschlimmern, die dringend notwendige Behandlung verhindern.

Das heißt zum Beispiel, dass Menschen, die zu Suchterscheinungen, Depressionen und Angstzuständen neigen, auch viel häufiger Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen bekommen.

Es ist außerdem in einer Langzeit-Studie festgestellt worden, dass seelisch gut betreute und behandelte Patienten im Vergleich zu unbehandelten Patienten

gleichen Alters deutlich kränker sind nach zwanzig Jahren und auch eine deutlich geringere Überlebensrate aufweisen.

Bei der Bedeutung der Psyche für die Krankheiten, die aus diesen Studien klar hervorgeht, ist es ein großes Manko, dass die Ausbildung der Ärzte keine methodische Ausbildung zur Psychotherapie erhält, die ihn dann in die Lage versetzen würde, seine so häufig psychosomatisch erkrankten Patienten sofort zu behandeln.

Ausgerechnet Freud forderte in seiner frühen Zeit, „dass doch jeder Hausarzt die Methode der Hypnose beherrschen sollte, zum Nutzen seiner Patienten.“⁽³⁾ Später verließ er bekanntlich die Methode der Hypnose, dies hat der Nutzung des Verfahrens natürlich sehr geschadet, denn ohne die Zustimmung von Freud konnte sich in der ersten Hälfte des 20. Jahrhundert eine Methode nicht offiziell in der Schulpsychiatrie durchsetzen, zumal damals sich ohnehin noch die degenerative und erbgenetische Betrachtung der seelischen und geistigen Erkrankungen auf ihrem traurigen Höhepunkt befand, der sich dann in der Zeit des Nationalsozialismus in Form der Euthanasie fortsetzte. Viele Historiker meinen, dass nicht die Nationalsozialisten die Psychiatrie, sondern umkehrt die Psychiatrie die Nationalsozialisten missbraucht hat, um ihre genetischen Vorstellungen in die Tat umzusetzen.

Bei der Bedeutung des Ausgleichs der Seele für die Behandlung aller Krankheiten wäre also nicht nur bei klarer psychischer Indikation eine Behandlung angezeigt, sondern zur Prophylaxe der ganzen Gesundheit im Sinne auch des Gleichgewichts von Körper und Seele wäre die Psychotherapieausbildung für jeden Arzt angezeigt.

Sie müsste natürlich einfach und wirksam sein. Der Einwand, dass es andere Entspannungsmethoden wie das Autogene Training gibt, will ich nicht in Abrede stellen. Es ist nur auch wesentlich umständlicher, das Autogene Training zu erlernen. Außerdem weiß ich von mir selber und auch von anderen, dass diese Methode dann doch wieder fallen gelassen wird, weil sie inhaltlich nichts an dem Seelenleben ändern kann. Sie ist eine nonverbale Methode, die das Unbewusste zwar auch beeinflusst, aber nicht in der verändernden Weise, wie das nötig wäre. Nun gibt es schon verschiedene Kurzzeit-Therapien. Aber auch diese Kurzzeit-Therapien sind nicht greifbar, denn sie werden bisher von den Krankenkassen nicht bezahlt und würden mindestens zehn bis zwanzig Stunden dauern. Auch für diese Behandlung ist eine lange Ausbildung erforderlich, ehe der Therapeut einen Zusatztitel erhält, der ihn dann berechtigt, mit den Kassen abzurechnen. Ganz allgemein gilt, dass auch die Kurzzeittherapieformen bisher nur sehr mühsam zu erlernen sind, in vielen und teuren Wochenendseminaren, die dann auch

wieder nicht praxisorientiert sind. Es wird bisher keine Methode angeboten, die so einfach zu erlernen ist wie die Zauberwiese.

Seminare sind ein gutes Geschäft und verhindern durch ihre Kompliziertheit, dass irgendeiner der Seminarteilnehmer sich traut, einfach mit der ihm vorgestellten Therapie zu behandeln. Ich behaupte, dass eine Kurzzeitmethode leicht zu erlernen sein sollte, es könnten natürlich auch andere Konzepte wie zum Beispiel die Löwengeschichte von Bernhard Trenkle⁽¹⁸⁾ als einfach zu erlernende Standardmethode benutzt werden, diese Anleitung zur Selbsthypnose beinhaltet ähnliche therapeutisch wirksame Angebote an das Unbewusste, sich für die eigene Gesundheit aus eigenen Kräften einzusetzen, auch dabei wird die entstehende Trance therapeutisch genutzt.

Die Zauberwiesen-Therapie kann, wie schon erwähnt, aus jeder Situation heraus begonnen werden, die das erforderlich macht. Sie könnte, müsste schon den Studenten als Grundausbildung beigebracht werden. Wenn man sich einmal auf den Inhalt geeinigt hätte, dann könnte die medizinische Versorgung der Patienten in Deutschland besser werden.

Ich setze diese Methode auch zur Senkung des Blutdrucks ein, zur akuten Behandlung von Schmerzen und Übelkeit. Es gelingt mit kleinen Abwandlungen des Zauberwiesengrundtextes immer wieder, symptomatische Veränderungen zu bewirken, die dann gleichzeitig aber auch die Ursache bekämpfen. Die Ursache ist, wie der eigene Körper.

Es ist wichtig, dass diese Behandlung ohne große Vorbereitung, ohne große Einführung, ohne großen finanziellen Aufwand, ohne die Genehmigung von anderen Instanzen oder Krankenkassen durchgeführt werden kann im Rahmen einer ganz normalen Beratung.

Wenn der Patient denjenigen, der die Methode durchführen würde, schon kennt, dann wäre es noch einfacher, so eine Methode durchzuführen. Wenn sie dann einen gewissen Bekanntheitswert hätte und eine Standard-Methode wäre, würde es wahrscheinlich noch besser gehen.

Es geht also in diesem Buch darum, eine Form von Psychotherapie anzubieten, die jeder durchführen kann, ohne eine besondere Ausbildung zu haben, und die auch jeder entgegennehmen kann, ohne sich besonders entschlossen zu haben, eine Psychotherapie an sich durchführen zu lassen. Allein schon der Begriff der Psychotherapie ist ein Reizwort, das viele ja schon deshalb ablehnen, weil sie damit glauben, geisteskrank zu sein oder dort eingeordnet zu werden. Das schädigt ihren Ruf, überhaupt das Wort Therapie ist schon belastend.

So behaupte ich einfach einmal, dass die Behandlung, die ich vorstelle, nämlich die Zauberwiesentherapie, so etwas anbieten kann, von jedem durchzuführen,

für jeden, der sie braucht. Brauchen können im Grunde alle Menschen so etwas, das die Zauberwiese anbieten kann, einen Ausgleich der inneren Verspanntheit mit der eigenen Seele und in dem Verhältnis zu den anderen Menschen, mit denen man zu tun hat oder in der Vergangenheit zu tun hatte. Die Methode eignet sich aufgrund ihrer Einfachheit zur breiten Anwendung durch Therapeuten oder durch Angehörige der sozialen Berufe, wie Ärzte, Sozialarbeiter, Krankenschwestern, Altenpfleger und auch alle anderen sozialen Berufe, die in irgendeiner Form mit Patienten oder Klienten zu tun haben, um ihnen seelischen Beistand zu leisten, im wahrsten Sinne des Wortes.

Die Anwendung dieser Methode ist einfach und gefahrlos. Sie ist für jeden verständlich und vielleicht deshalb auch so wirksam. Im Grunde stellt sie nur die Systematisierung dessen dar, was jeder liebevolle Therapeut mit seinen Patienten macht: Es wird hier Zuwendung verordnet für den, der sie nicht erwartet, durch den, der diese Zuwendung bisher nicht geben konnte. Sie eignet sich für die meisten krisenhaften Zustände, in denen ein Mensch sich befinden kann. Sie kann in den Händen eines Therapeuten dann noch weiter benutzt werden, um komplexere Probleme anzugehen.

Wie kann da jemand kommen wie ich und so etwas behaupten? Sicherlich wird das Echo der Patienten zunächst günstiger sein als das der Fachkollegen, die hier den billigen Jakob der Psychotherapie vermuten.

Hinzufügen muss ich allerdings, dass es natürlich jede Menge neuer und wirksamer Methoden gibt. Jeder Heilpraktiker, der auf sich hält und welcher täte das nicht, hat „seine Methode“, die mit seiner Person verbunden ist und die seinen Patienten hilft. So hilft jeder einfühlsame und gesprächsbereite Menschen dem Traurigen mehr als der pomadige Psychomethodenmatador. Das ist unbestritten. Ich hoffe, dass ich eine Brücke zwischen den Wunderheilern und den psychologischen Technokraten schließen kann, mit der immensen Erfahrung durch die 12.000 von mir behandelten Patienten und der Transparenz der Methode, die auf vorhandenen Methoden aufbaut, ähnlich wie dies das NLP tut.

Die Verquickung mit der christlichen Nächstenliebe dürfte bisher einer Methode im christlichen Abendland nicht schaden, ich sehe in unserem Lebenskreis keine andere Heilslehre, die zumindest ihrem Fundament so sehr im guten Kern des Menschen verankert ist wie eben das Christentum. Man könnte die Zauberwiese die Methode aller liebevollen Therapeuten nennen, die nun endlich eine Heimat und eine Theorie hat: die Zärtlichkeit als logische Methode zur Behandlung der stillen Kinder von gestern.

Ich meine, dass es nur die konsequente Fortsetzung der ohnehin schon im Vormarsch befindlichen Kurzzeittherapie ist, die sich darauf konzentriert, das Befin-

den des Patienten in der Gegenwart zu verändern, ohne seine ganze Vergangenheit aufzuarbeiten. Es ist auch der Versuch, die Vermittlung von Menschlichkeit zur nachvollziehbaren Methode zu machen.

Der Nutzen einer Bewältigung der Vergangenheit im Detail hat sich nicht in dem Maße bewahrheitet, wie man sich das hätte wünschen können. Er bleibt mühselig und im Ergebnis eher unsicher. Ich behaupte, dass meine Therapie sich aus der Behandlung von etwa 12.000 Menschen ergeben hat, aus der Praxis stammt und in der Praxis jeder Zeit anwendbar ist. Therapie muss sich nach ihrer Wirksamkeit beurteilen lassen und dann ist diese Zauberwiesentherapie eine echte Bereicherung.

Bei dem Studium der Literatur, die es in den verschiedenen Fachdisziplinen gibt, fällt einem immer wieder auf, dass durchaus sehr viele Erkenntnisse über die seelische Entwicklung des Menschen vorhanden sind, die sich für die Psychotherapie nutzen ließen, die aber offensichtlich nicht zur Kenntnis genommen werden.

Wenn ich z.B. das Buch Psychiatrie von Brunnhuber und Lieb⁽¹⁹⁾ aufschlage und nach den Ursachen für Suchtkrankheiten suche, so finde ich dort nur eine Beschreibung der Suchtphänomene und vielleicht noch die Schilderung ihrer Behandlung im akuten Entzug, aber eigentlich nichts über ihre Ursache. Liest man dieses Buch, dann ist es mehr oder minder Zufall, ob jemand suchtkrank wird oder nicht. Es wird allenfalls auf genetische Zusammenhänge hingewiesen. Nach meiner Erfahrung sind alle Suchtkranken schon in ihrer Kindheit so persönlichkeitsverändert, dass ihre einsetzende und jeden Menschen belastende Pubertät oder eine spätere Lebenskrise dann die Sucht oder eine andere psychosomatische Erkrankung herbeiführt.

Weiter wird in diesem Buch von Brunnhuber und Sieb weitgehend darauf verzichtet, die Kommunikation als wesentlichen Bestandteil des menschlichen Lebens zu betrachten und zu bezeichnen. Im Schlagwortverzeichnis findet sich das Wort „Kommunikation“ nicht und so muss es nicht wundern, dass Studenten, die nach diesem Psychiatrieplan ausgebildet werden, später dann nichts von den Menschen verstehen, die mit Alkoholproblemen kommen.

Es gibt keine vernünftige Begründung für dieses Nicht-zur-Kenntnis-nehmen von anderen Fachgebieten wie hier in der Psychiatrie. Ich würde dies als den Narzissmus der Gelehrten bezeichnen, die jeweils ihr eigenes Fachgebiet in einer Weise betrachten, die es ihnen unmöglich macht, die Ergebnisse anderer Fachgebiete zu integrieren, erstaunlicherweise hält jeder seine Fachdisziplin und sich selbst für den Nabel der Welt. Ich glaube nicht, dass dies ein bewusster Vorgang ist bei dem jeweiligen Spezialisten ist, sondern ein Verdrängungsvorgang.

Es ist das Ergebnis eines Verdrängungsprozesses, der auch aus dem Wunsche nach einer einheitlichen Theorie besteht, die möglichst beweisbar und naturwissenschaftlich anmuten soll. Die wissenschaftlichen Ergebnisse dieser Disziplinen können dann eben stimmen oder auch nicht, und je nachdem, wie der Buchautor eingestellt ist, berücksichtigt er sie eben oder auch nicht. Beide Autoren des Kurzlehrbuchs Psychiatrie⁽¹⁹⁾ sind Mitglieder von Instituten, die sich der Psychotherapie verschrieben haben, dürften also nicht nur der vorwiegend körperlich begründbaren Betrachtung der Psychiatrie angehören, die ich als die der Menschlichkeit immer noch zu wenig verpflichtete Nachfolgerin der degenerativ und genetisch orientierten Psychiatrie betrachte, sondern sollten den Studenten eine vorwiegend seelendynamische und menschliche Form der Seelenheilkunde anbieten.

Therapieforschung – das Stiefkind der Universitäten

Ein weiterer Nachteil ist die Tatsache, dass, wie überall an den Universitäten, sich die Universitätskarrieren nicht an den Lehrfähigkeiten der Dozenten orientieren, sondern an ihren Publikationen.

Nur wenige Ärzte sind Kliniker und Forscher. Wenn also eine neue klinische Methode gefunden wird, muss sie wissenschaftlich bewiesen werden. Da der Kliniker aber nicht für die Forschung bezahlt wird, müsste er einen Forscher finden, der sein Verfahren annimmt und untersucht. So entstehen praxisferne Psychiatriebücher, wie im Folgenden berichtet, die aber zur Ausbildung von Medizinstudenten angeboten werden. Dabei kann dann etwas herauskommen, wie z.B. die einseitige Überbewertung der Erblichkeit von seelischen Störungen.

Beispielsweise wird die finnische Studie genutzt, in der angeblich bewiesen wurde, dass schizophrene Kinder von schizophrenen Müttern auch dann häufig schizophren werden, wenn sie in Pflegefamilien aufwachsen. Diese Studie ist aus meiner Sicht nicht sehr aussagefähig, denn sie berücksichtigt absolut nicht die Tatsache, dass ein Kind, das die Anlage zur Psychose unter Umständen geerbt hat, dann zusätzlich durch Traumata geschädigt wird, nämlich durch die Trennung von der Mutter, die es erleidet, und dann auch noch der Kontakt in den ersten Wochen des Zusammenseins mit der leiblichen, kranken Mutter vor der Trennung. Diese Zeit stellt ein zusätzliches Trauma dar. Es gibt viele Untersuchungen, die das belegen.

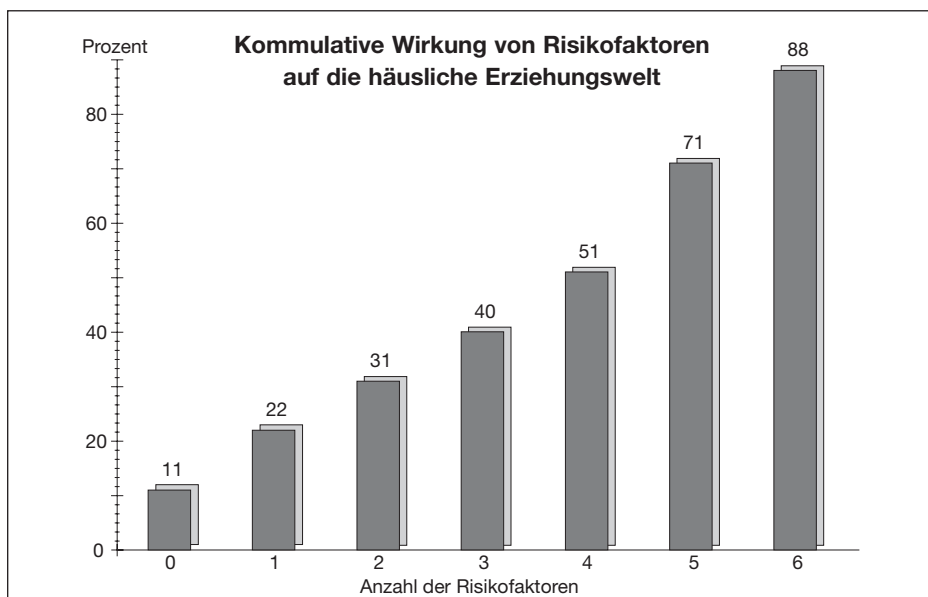
Beispielsweise berichten Kinderpsychiater, dass Säuglinge aus desolaten häuslichen Verhältnissen schon bald nach der Geburt schwere Verhaltensstörungen aufweisen, die nur noch schwer zu beeinflussen sind. Außerdem weiß man, dass

Pflegeeltern oft unsicher im Umgang mit ihren adoptierten Kindern sind. Sie sind sehr liebevoll, aber nicht selten verkrampft und ängstlich und verwöhnen die adoptierten Kinder zu deren Nachteil. Auf jeden Fall fehlt oft der selbstverständliche und offene Umgang mit den Kindern. All diese Ursachen können zur Entstehung der Psychose ebenfalls beitragen

Auch die Persönlichkeitsstörungen werden sehr kurz abgehandelt⁽¹⁹⁾ und es werden nur unzureichend Zusammenhänge zwischen Persönlichkeitsstörung und Entstehung von Suchtkrankheiten hergestellt, so als wenn diese Verbindungen nicht von Bedeutung wären. Jeder Suchthelferlehrgang lehrt das gründlicher und besser. Es bleibt wieder einmal dem Zufall überlassen, ob es dem Studenten der Medizin noch später gelingt, Kenntnisse über Suchtkranke zu erwerben.

Alle Wissenschaftler müssten ihre Erkenntnisse auf ein Ziel hin kooperativ einsetzen

Es fehlt ganz generell eine interdisziplinäre integrierende Wissenschaft, die auch exekutiv tätig werden können müsste und dafür sorgen könnte, dass praktisch wichtiges und empirisch gesichtetes Wissen problemorientiert in die Ausbildung praxisrelevanter Berufe einflösse.



Die Grafik zeigt das Ausmaß der kindlichen Verhaltensstörungen im Verhältnis zu den Risikofaktoren der Mutter.⁽¹²⁾

Die Einzigen, die das im medizinischen Bereich wohl verwirklicht haben, sind die Zahnärzte, die immer auch praktisch während ihrer Ausbildung arbeiten müssen. Die Psychiater müssten sich den Inhalt des als Spottnamen gedachten Terminus „Seelenklempner“ erst noch verdienen, in dem sie ihr Standardwissen an der Praxis der Menschen orientieren anstatt an den Bedürfnissen der Pharmaindustrie.

Auf der anderen Seite gibt es eben Standardwerke der Entwicklungspsychologie, wie z.B. das Buch von Örter und Montada,⁽¹²⁾ in dem auf Studien hingewiesen wird, die zeigen, wie wichtig das Verhältnis zwischen Kind und Mutter für die Entwicklung des Kindes ist, wie jede Funktionseinschränkung der Mutter sich auf das Verhalten des Kindes auswirkt:

- geringes Alter der Mutter bei der Geburt des Kindes
- niedriges Bildungsniveau der Mutter
- geringes Selbstwertgefühl der Mutter
- niedrige Intelligenz der Mutter
- niedriges Einkommen der Mutter
- nicht vorhandener Partner der Mutter
- große Kinderzahl
- schwieriges Temperament des Kindes
(sicher auch durch die Mutter mit prägbar)

Es gibt ferner Anhaltspunkte, dass es fünf Regulierungssysteme gibt, die bereits kurz nach der Geburt einsetzen und für die Entwicklung des Motivationsverhalten der Kinder wichtig ist:

- 1) ein System zur Regulierung physiologischer Bedürfnisse. Dieses entspricht dem Selbsterhaltungstrieb
- 2) ein System zur Regulierung der Bedürfnisse nach Bindung und Verbundenheit
- 3) ein selbstbestätigendes System, das Neugier und Selbstbehauptung reguliert
- 4) ein Aversionssystem, das am ehesten dem Aggressionstrieb entspricht
- 5) ein sinnlich sexuelles System, das die Nachfolge des Sexualtriebs antritt.

Alle diese Systeme liegen also bei dem Kind vor und nun muss man sich vergegenwärtigen, dass das Kind in den ersten Lebensjahren total auf die Mutter angewiesen ist.

Aus diesen Fakten allein schon folgt die überragende Bedeutung der Beziehung zur Mutter und die wahrscheinlich einheitliche Genese der seelischen und

psychosomatischen Erkrankungen. Das Kind reagiert offensichtlich so, wie auf der Zauberwiese ausgeführt bei der Erklärung der Entstehung des schlechten Gewissens:

Wenn das Kind in einer ungünstigen, stummen und unfreien Atmosphäre aufwächst, entwickelt es den Mangel an Selbstwertgefühl, das ewige schlechte Gewissen, den sich daraus ergebenden Perfektionismus und die sich daraus ergebenden Symptome wie Sucht oder psychosomatisches Symptom.

Wie muss das Kind behandelt werden, damit es gesund wird?

1. Es sollte wie ein kleiner Erwachsener behandelt werden.
2. Es sollte in seiner Kinderwelt ernst genommen werden, die unserer Welt schon sehr ähnlich ist.
3. Es sollte geliebt werden um seiner selbst willen.
4. Es sollte mit ihm gesprochen werden über alle Dinge, die für das Kind wichtig sind, zunächst einmal nach dem Alter gefiltert, dann ohne Tabus und mit der Ehrlichkeit über die eigenen Gefühle.

Wenn diese Punkte bei der Behandlung des Kindes nicht berücksichtigt werden, entsteht bei dem Kind eine Überempfindlichkeit, die Unfähigkeit sich zu entspannen, der Perfektionismus und die Unfähigkeit, neue Erfahrungen zu machen und sie in seine eigene Welt einzubauen, dazu das schlechte Gewissen. Wenn all diese Dinge in der Erziehung berücksichtigt werden, bekommt dieses Kind die Freiheit im Fühlen und Denken, die es sich sonst erst auf der Zauberwiese erwerben muss.

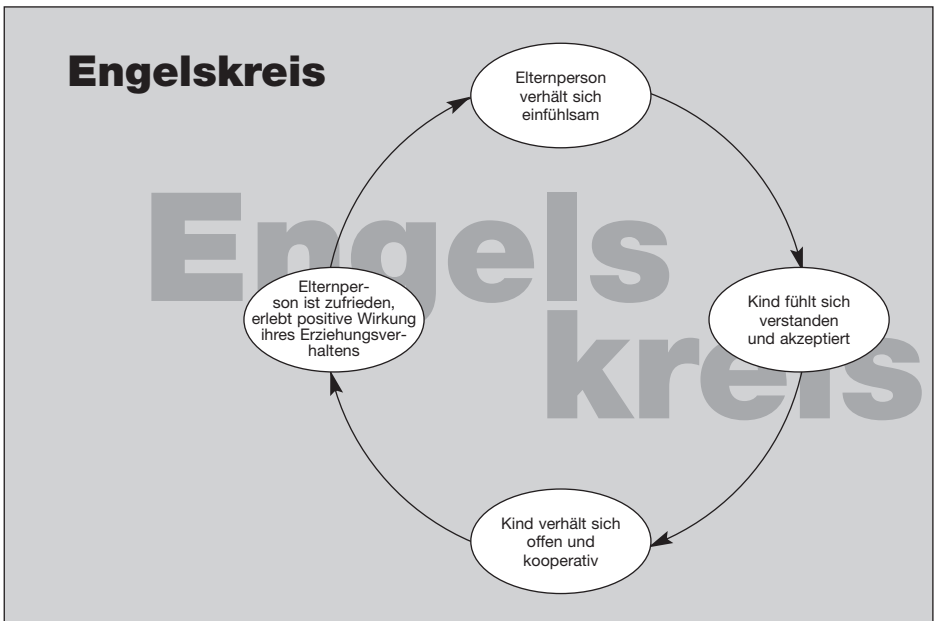
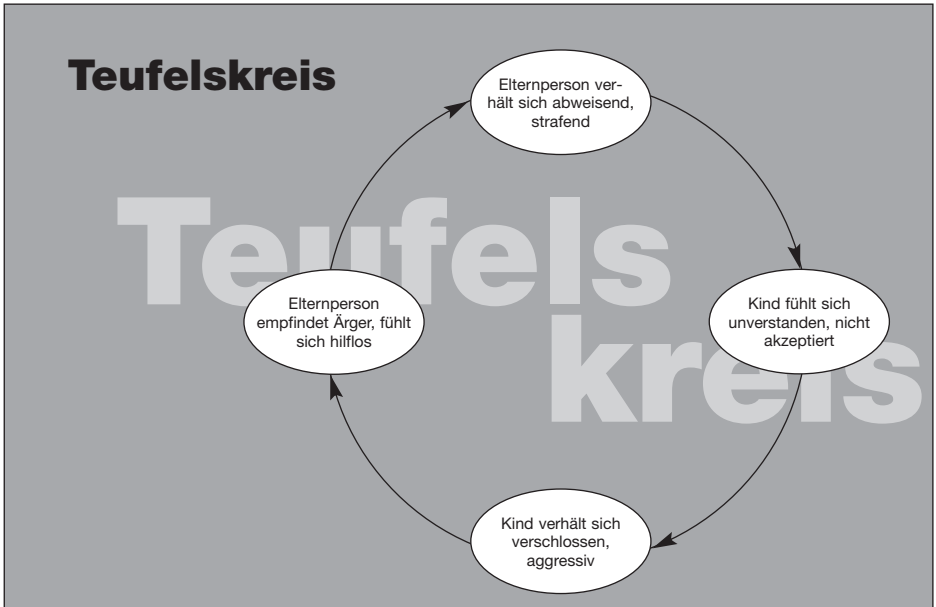
Was ist bei einem Kind angeboren, was erworben?

Hierzu gibt es die einmalige Studie von dem berühmten Kinderpsychoanalytiker Rene Spitz,⁽¹³⁾ einem der vielen deutschstämmigen Analytiker, die vor dem Nationalsozialismus emigrierten.

Er lieferte die Interpretation einer fünfjährigen Verhaltensbeobachtung eines weiblichen, eineiigen, also genetisch identischen Zwillingspärchens, die als Voraussetzung ihrer Entwicklung ideale Eltern hatten, die also liebe- und verständnisvoll waren. Damit sollte die eventuelle unterschiedliche Behandlungsweise durch die Eltern und deren Einflüsse möglichst gering gehalten werden.

Die Ergebnisse sind für mich sehr überraschend: Bereits bei der Geburt, folglich ja wohl auch schon während der Embryonalentwicklung, entwickeln sich Cathy

Beispiele für „Teufels-“ bzw. „Engelskreise“ der Eltern-Kind-Interaktion



Das Teufelskreisschema zeigt die schädlichen und günstigen Einflüsse im Elternhaus⁽¹²⁾

und Rosy völlig unterschiedlich: Die kräftigere erstgeborene Cathy wird introvertiert und körperbezogen, interessiert sich für Dinge, viel weniger für Menschen, während die steißgeborene Rosy extrovertiert und sich als körperlich unbeholfen herausstellt, an den anderen Menschen sehr interessiert ist, an ihrer matriellen Umwelt viel weniger.

Es wird immer wieder von Spitz daraufhin gewiesen, dass ohne die geschickte und verständnisvolle Behandlung durch die Eltern die individuelle Entwicklung der Zwillinge nicht möglich gewesen wäre.

Was bedeuten diese Fakten nun für die Zauberviese? Einerseits entwickeln sich Kinder individuell sehr unterschiedlich, wobei die genetischen Anlagen sicher eine wesentliche Rolle spielen, es aber vor allem auch eine von dem Kind selbst entwickelte Individualisierung gibt, die, wenn sie ungestört verläuft, sehr bestimmend für das weitere Leben sein kann.

Um so erstaunlicher ist dann die Uniformität der krankhaften seelischen Veränderungen, die die seelisch belasteten Menschen aufweisen.

Es werden also offensichtlich die individuellen Anlagen unterdrückt, gar nicht erst richtig entwickelt, und damit kommt wieder die überragende Bedeutung der elterlichen Umwelt zum Ausdruck: Das Kind kann seine Anlagen nicht entwickeln, sondern entwickelt statt dessen das Gewissens-Perfektionsspiel mit sich. Da aber kein Patient sich meldet und angibt, dass er die besten und verständnisvollsten Eltern der ganzen Welt gehabt hätte, daher seine Anlage hätte frei entwickeln können, aber seine eigene individuelle Entwicklung wäre eine Katastrophe, kann man daraus nur schließen: Die Kinder machen eine eigene Entwicklung durch, die man in ihrer individuellen Art erkennen, tolerieren und fördern sollte, nur das Schweigen oder der Druck, die Strenge machen krank, niemals die belassene Freiheit, sich frei zu entwickeln. Alle anderen Erziehungsmethoden sind damit als schädlich widerlegt, wenn sie die Freiheit des Kindes nicht fördern. Regeln beachten zu können, weil sie im Rahmen der freien Wahrnehmung von sich als nützlich erkannt werden, ist genau kein Widerspruch, denn der seelisch behält seine innere Freiheit auch dann, wenn er Regeln einhält, die ihn einengen.

Bekannte Methoden der Psychotherapie, die in diese Behandlung eingeflossen sind

Jeder Psychotherapeut ist durch Sigmund Freud beeinflusst worden. War er doch der erste, der ein beinahe vollständiges System anbot, das erklären konnte, warum der eine seelisch krank wurde und der andere nicht. Auch auf der Zau-

berwiese wird in die Kindheit zurück geführt. In den schwarzen und grauen Kugeln wird frei assoziiert. Dies ist die Grundmethode von Freud. Nur dass hier auf der Zauberwiese kein geschulter Therapeut dabei bleibt, der die Gedanken des Patienten analysiert und deutet, sondern es wird davon ausgegangen, dass der Patient über eigene Kräfte und Kraftquellen verfügt, die er einsetzen kann, um sich selber zu helfen.

Dies ist der Systemische Ansatz, der auf Virginia Satir⁽²⁸⁾, Milton Erikson⁽¹⁰⁾, und die Palo-Alto-Gruppe um Paul Watzlawick⁽²²⁾ zurück geht.

Hier hatten sich ehemalige Psychoanalytiker mit Kommunikationsforschern zusammen getan und die Systemische Therapie eingeführt, die eine Kurzzeit-Therapie ist und darauf beruht, dass die Familie, aus der alle Schwierigkeiten stammen, ein rückbezügliches System mit verschiedenen Teilnehmern ist, wobei die Schwierigkeiten des einen sich auf jeden anderen Teilnehmer im System auswirken.

Watzlawick⁽²²⁾ bezieht sich bei der Erläuterung der Grundlagen zur systemischen Therapie zufälligerweise auf eine Veröffentlichung meines Gymnasiallehrers Klaus Sielaff, der im Jahre 1957 als Mathematiker eine Abhandlung über die mathematische Gruppentheorie geschrieben hat. 1956 unterrichtete mich Klaus Sielaff in Mathematik. So klein ist die Welt.

Eine Besonderheit der Systemischen Therapie ist das zirkuläre Fragen.⁽¹⁴⁾ Man fragt nicht den Patienten: „Wie geht es Dir mit Deinen Beschwerden?“ Sondern man fragt ihn vielmehr: „Wenn Du traurig bist, was glaubst Du, wie es dann Deiner Mutter geht?“

Auch diese Dinge sind auf der Zauberwiese verwirklicht, denn jede Beziehung, die auf der Zauberwiese besprochen wird, wird immer so entspannt, dass dem Gegenüber, der vielleicht Teilnehmer an einem Streit ist, die gleichen Rechte und Entlastungen zugebilligt werden wie dem Traurigen selber, der gerade auf der Zauberwiese wandelt, um sein Leben neu zu ordnen.

Weiterhin übernommen von der Systemischen Therapie ist die Ressourcen-Orientiertheit, also die Suche nach den positiven Fähigkeiten des Patienten und ihr Einsatz für die Therapie.

Auch der Eingriff mit der ganzen Zauberwiesentherapie wird von mir als systemisch betrachtet. Es wird das System und die Schuldzuweisung innerhalb des Systems, an dem der zu Behandelnde teilnimmt, herausgenommen und entfernt. Dazu werden alle Elemente der Zauberwiesentherapie eingesetzt von der Metapher bis zu den Farben über die Zauberwesen und der Rückführung in die Kindheit. Die Hypnotherapie sorgt für Ruhe und Entspannung und macht das Unbewusste aufnahmefähig für neue Inhalte. Es werden weitere systemische

Interventionen vorgenommen wie zum Beispiel das Umdeuten, das eine große Rolle in Systemischen Therapien spielt. Ein Beispiel dafür ist das Zaunstreichen in dem Buch von Tom Sawyer.⁽²⁾

1. Umdeuten

Hier wird das Beispiel des Zaunstreichens in dem Buch Tom Sawyer von Mark Twain geschildert. Tom muss als Strafarbeit einen großen Zaun streichen und hat hierzu überhaupt keine Lust. Seine fröhlichen Kameraden, die an diesem Samstag frei haben, kommen vorbei und verspotten ihn wegen dieser Arbeit. Er geht darauf nicht ein, sondern schafft es, diesen Kameraden zu suggerieren, dass dieses Zaunstreichen eine Art Kunst ist, die nur wenige beherrschen und die deshalb sehr kostbar ist, erweckt aber die Neugier und den Wunsch dieser Freunde, diese Arbeit selbst machen zu dürfen. Damit ist die Strafarbeit des Anstreichens zu einer Kostbarkeit geworden, die Tom Sawyer dann sogar noch mit finanziellem Gewinn an seine Freunde verkaufen kann.

2. Verordnung des Gegenteils

Hierzu der Fall eines Ehepaares, das darunter leidet, dass die Eltern des Mannes überfürsorglich reagieren, d.h. jede Gelegenheit nutzen, sich in das Leben dieser Eheleute einzumischen.

Auf die direkte Aufforderung, das zu unterlassen, reagieren die Eltern beleidigt, dann sind wiederum die Kinder voll schlechten Gewissens. Sie bemühten sich daher, immer alles besonders ordentlich zu hinterlassen, im Falle, dass die Eltern in ihrer Abwesenheit das Haus einhüten sollten. Es drehte sich dabei um das Putzen des Hauses, diese vorherige Sorgfalt der überbehüteten Kinder hielt die Eltern aber nicht davon ab, weitere Perfektion in der Zuwendung und in der Bewältigung von Aufgaben zu suchen. Sie putzen dann das Haus mit noch größerem Eifer.

Die Empfehlung ist hier, genau das Gegenteil zu tun, nämlich gar keine Sorgfalt auf die Vorbereitung des Besuches für die Eltern zu verwenden, sondern im Gegenteil eine absolute Unordnung zu hinterlassen, die dann die Eltern zu der Einsicht bringt, dass es nun an der Zeit wäre, dass sich die Kinder um ihre Angelegenheiten selbst kümmern sollten. Auch auf der Zauberwiese wird dem Patienten, der bisher glaubte, nur mit der Bearbeitung seiner Schuldgefühle eine Methode zu seiner Besserung zu sehen, das Gegenteil vom Bisherigen, dem schlechten Gewissen, verordnet, sich nämlich völlig unschuldig zu fühlen.

3. Musterunterbrechung (Die Schabe und der Tausendfüßler)

Hier reicht es oft, das Muster der Tätigkeit zu unterbrechen. Die Schabe fragt den Tausendfüßler, wie er es denn fertig bringen würde, seine tausend Beine so geschickt und gleichzeitig zu bewegen. Nachdem dem Tausendfüßler diese Frage gestellt worden ist, hat er es nie wieder geschafft, diese Bewegung so zustande zu bringen wie vor der Frage nach der Methode der Einhaltung seines Beinbewegungsmusters.

Wenn man also Muster, nach denen z.B. Streits ablaufen, an einer bestimmten Stelle unterbricht, indem man einen Teil des Musters, nach dem der Streit abläuft, entfernt, verhindert man den Streit auf diese Weise. Auch so könnte man die Entfernung des schlechten Gewissens aus den negativen Glaubenssätzen des Patienten als Musterunterbrechung seines selbstdestruktiven Denkens betrachten.

Auch die Unterbrechung des Systems der ständigen Schuldgefühle durch den Akt des zärtlichen Mit-sich-selbst und der Veränderung der Maßstäbe, nach denen der Patient bisher gelebt hat – hin zur generellen Unschuld der Menschen sind Verordnungen vom Gegenteil, Musterunterbrechung und das Angebot eines neuen Bezugsrahmens („Reframing“), einem wichtigen Begriff des NLP (Neurolinguistisches Programmieren),⁽⁶⁾ das mit seinen Techniken der Veränderung in den besonders bildhaften und akustischen sinnlichen Wahrnehmungen der Menschen, ebenfalls in die Zauberwiese eingeflossen sind.

Kommunikationsstörung als wesentliche Ursache psychischer Erkrankungen

Die Anwendung des Kommunikationsmodells und seiner Störung auf die Entstehung von Schwierigkeiten entspricht den Erkenntnissen fast aller psychotherapeutischen Verfahren. Neu ist vielleicht die davon ausgehende Entwicklung der selbstunsicher-depressiven Persönlichkeitsstörung, die als Grundlage für psychosomatische und Suchterkrankungen meist vorliegt. Es handelt sich um Erkenntnisse, die sich aus Experimenten der Sozialpsychologie in dem Buch von Montada und Örter⁽¹²⁾ bestätigen lassen.

Hiernach führt die kommunikationsgestörte Mutter-Kind-Beziehung zu folgender Entwicklung:

1. Das Kind ist unsicher, ängstlich und traurig über seine Person. Es weiß nicht, wo es steht, es weiß nicht, was es wert ist.

2. Das Kind entwickelt eine Empfindlichkeit für das Gewissen, die nur dann entsteht, wenn Kommunikation und Einfühlungsgabe der Mutter fehlen oder wenn strenge Regeln eingeführt werden und die Zuneigung der Eltern davon abhängt, ob diese Regeln eingehalten werden.
3. Das Kind sucht nach einem Kompensationsmechanismus, um die innere Leere, Traurigkeit und Unsicherheit auszufüllen.

Auf der Zauberwiese wird diese Entwicklung mit einem Lehrling verglichen. Hinter ihm steht ein Meister, der nie etwas sagt, sondern immer schweigt und der allenfalls grinst, die Stirn runzelt oder gar schimpft.

Der Lehrling schraubt an dem Auto herum, er hat keinen Kontakt zu den Kunden, er ist völlig auf diesen Meister angewiesen, der ihm keine richtige Rückmeldung gibt, daher muss er ein eigenes Wertesystem entwickeln, indem er dann selbst herausfindet, was er wert ist. Dazu entwickelt er dann einen Perfektionismus, schraubt die Schrauben besonders fest, er macht Überstunden jede Menge und bemüht sich in jeder Weise, den Meister zufrieden zu stellen, ohne je zu erfahren, was daraus wird.

So bleibt die Unsicherheit ständig und das, was dabei entsteht, ist das schlechte Gewissen als Messinstrument dafür, wie es ihm geht, das dauernde Schachspiel mit sich selbst, das er nie gewinnen kann.

Die Bedeutung der Hypnose für die Behandlung

Um die Bedeutung der Hypnose für die Zauberwiesenbehandlung zu erfassen, müssen zunächst einige Grundkenntnisse vermittelt werden: Was ist Hypnose überhaupt und wofür kann man sie einsetzen? Das Buch von Agnes Rekkas⁽¹⁵⁾ erzählt die Geschichte der Hypnose. Der Wunderheiler Meßmer (1734–1815) hatte Philosophie und Medizin studiert und war ein Freund der Familie Mozart. Er führte Hypnose in der alten Form durch, wie man es aus Filmen kennt mit einem Pendel. Es kam damals zu Symptombesserungen, die so ähnlich wie bei der heutigen Hypnose durch Motivation, Erwartungshaltung und Suggestion ausgelöst wurden. Meßmer war damals sehr berühmt, aber auch umstritten.

Ärzte, wie Charcot und Bernheim gaben der Hypnosebehandlung weitere Gestalt. Charcot war ein berühmter Psychiater in dem Pariser Nervenkrankenhaus „Salpêtrie“. Dort erlebte ihn Freud, und Freud übernahm zunächst die Hypnose in der Behandlung seiner Patienten, vorwiegend junge Damen der besseren Wiener Kreise, die unter der damals sehr modischen Krankheitsbezeichnung der Hysterie die Fachliteratur beschäftigten.

Die Anfänge der Psychoanalyse gehen auf die hypnotische Behandlung der Anna O. durch Breuer zurück, mit dem Freud⁽³⁾ in den 80er Jahren des 19. Jahrhunderts intensiv zusammen arbeitete.

Später lehnte Freud die Hypnose ab, weil er der freien Assoziation innerhalb der Psychoanalyse den Vorrang gab, er, der jedem Hausarzt noch zehn Jahre zuvor empfohlen hatte, „zum Segen der Patienten die Hypnose zu erlernen“. Von dieser völlig missverstandenen scheinbaren Ächtung der Hypnose hat sich das Verfahren bis heute nicht erholt, obwohl Freud im Jahre 1918 angesichts der vielen posttraumatischen Störungen nach dem ersten Weltkrieg die Hypnose für diese Zustände sogar wieder empfahl, wohl weil die Patienten für die große Psychoanalyse nicht geeignet waren.

Nach wie vor betreibt die Psychiatrie das Verfahren der Hypnose so gut wie nicht, natürlich wieder mehr aus Ignoranz als aus irgendeiner wissenschaftlichen Erkenntnis heraus, denn die Hypnoseforschung ist immens und die segensreichen Effekte auf die Gesundheit vielfach erwiesen. Man überlässt die Methoden den Psychologen und ignoriert deren Forschung wiederum. Mich erinnert das an einen Kollegen in der kleinen Klinik, den ich nach der Begründung seiner Ablehnung der Akupunktur für sein ärztliches Handeln fragte: „Wissen Sie“, sagte er, „ich bin mit der Schulmedizin zufrieden“. „Ja, aber die Patienten sind es nicht“, antwortete ich genervt.

So pumpen viele Mediziner jedes neue von der Pharmazeutische Industrie angebotene Arzneimittel ohne große Bedenken in die Patienten, mit den jetzt immer bekannter werdenden Praktiken und Werbemethoden der Wirtschaft, ignorieren aber 3.000 Jahre Erfahrung aus China und auch die von etwa 10.000 Ärzten in Deutschland, die Akupunktur durchführen, die sich aber auch wieder nicht durch Wirkungsnachweise hervortun und damit die Ausbreitung der Methode eher verhindern.

Auch die Seminare der Akupunkturbehandlung sind zu langwierig, teuer und umständlich. Sie erwecken den Eindruck von großer Kompliziertheit und doch gelten auch hier ganz einfache Grundregeln, die jeder schnell erlernen könnte, wenn man ihn dazu ermutigte. Ich betreibe eine simple und sehr wirksame Ohrakupunktur in meiner Praxis, die mir nicht bezahlt wird, weil ich keine Wochenendseminare besucht habe, also auch kein Diplom habe.

Jeder steckt sein Terrain ab und schmort dort in seinem Saft der exklusiven Ignoranz und bezeichnet sich, insbesondere im Fall der Mediziner, dann als konservativ.

Ein mir gut bekannter Internistenkollege wurde in einer Laudatio zu seinem 60-jährigen Geburtstag gelobt für seine konservative Grundeinstellung auch zu

neumodischen Methoden, worauf hin er eine bestätigende ekelzeigende Grimasse zog, wie beim Anblick einer widerlichen Kröte. So sind konservative Mediziner, sie ekeln sich vor neuen oder sogar alten und dennoch immer ignorierten Wegen in der Medizin.

In der Folgezeit führte die Hypnose ein Schattendasein, eben wegen der Verpönung durch Freud. Psychiater der 20er und 30er Jahre galten nur als modern, wenn sie eine psychoanalytische Ausbildung hatten. Da die psychoanalytische Ausbildung die Hypnose ablehnte, wurde sie auch nicht mehr angewendet.

Eine Nachfolgemethode der Hypnose war das Autogene Training nach K.-H. Schultz, einem Psychoanalytiker aus Berlin, der den Patienten verschwieg, dass es sich um Hypnose handelte, deren Einleitung dem Patienten selbst beigebracht wurde.

Auch die Behandlungsform von Freud mit den Patienten auf dem Sofa, den geschlossenen Augen und der Fokussierung der Aufmerksamkeit nach innen, ist eine Form der Hypnose, eine leichte Trance.

Diese Form der sogenannten indirekten Hypnose ohne die direkte Einleitung über akustische oder visuelle Ablenkung geht vor allem auf Milton Erickson⁽¹⁰⁾ zurück, dem in diesem Buch schon häufig erwähnten amerikanischen Psychiater, der ein sehr guter Beobachter von Menschen war und, wie ebenfalls erwähnt, auch als Vater der Systemischen Therapie gilt, genauer: der Intervention im Jetzt und Hier des Patienten, um eine Lösung seines jetzigen Problems herbeizuführen.

Hypnose ist für sich gesehen nur Mittel zum Zweck, um neue Inhalte dahin zu bringen, wo diese Inhalte heilsam sein können. Nicht die Hypnose an sich wirkt therapeutisch, sondern der Inhalt, den sie vermittelt. Das kann, wie im Autogenen Training, nur die Suggestion von Ruhe und Entspannung sein. Wie kann man eigentlich den Zustand der Hypnose beschreiben?

Bei manchen Patienten löst allein das Wort „Hypnose“ Aversionen aus, obwohl die meisten (bei mir fast alle Patienten) sich doch vertrauensvoll von einem Therapeuten oder Arzt wie mir diesen Zustand der Hypnose herstellen lassen. Trance oder Hypnose ist ein entspannter und sehr nützlicher Zustand. Wir alle gehen ständig in Trance. Es gibt jedoch den wichtigen Unterschied zwischen einer Trance, wie sie bei einem Therapeuten entsteht, und einer Trance, in die man in einem Aufzug, beim Aus-dem-Zugfenster-schauen oder vor dem Fernseher sinken kann.

Ein wesentlicher Unterschied zwischen der Alltags-Trance und einer vom Therapeuten durchgeführten Trance besteht darin, dass bei der selbstinduzierten Trance oder zufällig einsetzenden Trance eine Verbindung lediglich zu sich selbst

besteht, während man sonst mit einem Therapeuten verbunden ist, der einen Patienten in Trance versetzt. Jeder Mensch erlebt die Trance etwas anders.

Ich habe einmal mehrere junge Frauen in einer Gruppentrance behandelt, die eigentlich nur erfahren wollten, wie es ist, in Hypnose zu sein. Nachdem die gemeinsame Sitzung mit der gleichen Methode beendet war, erzählte die erste, dass sie sich sehr müde gefühlt hatte, die zweite sprach nur von Entspannung, die dritte meinte, es wäre so schön warm geworden und die vierte gab an, ein angenehmes „Kribbeln“ in allen Körperteilen gefühlt zu haben.

Man kann sagen, dass fast alle Menschen Trance oder Hypnose als angenehm empfinden. Wir setzen dieses Mittel für die Zauberwiesentherapie ein, um einen entspannten Zustand zu erreichen.

So gelingt es tatsächlich, durch die Methode der Zauberwiese allein einen Zustand herzustellen, der dazu führt, dass der Patient die Inhalte, die vermittelt werden sollen, besser aufnehmen kann. Das Ganze ist das gleiche Prinzip wie bei der Reklame.

Der Werbespot im Fernsehen fokussiert die Aufmerksamkeit auf die Geschichte, die der Werbespot erzählt, und so ganz nebenbei wird unterschwellig das Produkt empfohlen, das eine bestimmte Firmenmarke genau die richtige ist. So dient in der Werbung die Hypnose dem Überwinden des Widerstandes, der darin besteht, dass eigentlich kein Interesse vorhanden ist, dieses Produkt zu kaufen.

Hypnotische Phänomene, die die hypnotische Wirkung der Zauberwiese auslösen und verstärken

Es gibt verschiedene Hypnosephänomene, die man in einer Trance auslösen kann. Das Ausmaß des hypnotischen Erlebens hängt von der Fähigkeit des Patienten ab, hypnotisierbar zu sein. Dies ist eine Eigenschaft, die unterschiedlich vorhanden ist und die sich auch nicht beliebig fördern lässt.

Es gibt so etwas wie eine angeborene Fähigkeit, in einen bestimmten Tiefegrad der Trance zu gelangen. Früher dachte man, wie übrigens auch Freud, dass nur tiefe Trancezustände, wie sie z.B. der sogenannte Somnambulismus, für hypnotische Behandlungen wirksam wären. Heute weiß man, dass auch die leichte und mittlere Trance, die man eigentlich bei jedem erreichen kann, für therapeutische Effekte ausreicht.

So kommt es auf der Zauberwiese zu Altersregression, d.h. man wird in seine Kindheit zurückversetzt. Es kommt auch zu einer Orientierung in die Zukunft über die Altersprogression, indem man eine Zukunft suggeriert, die sich verbes-

sert, eben durch die Zauberwiesenbehandlung. Es wird auch das Phänomen der hypnotisch ausgelösten Amnesie eingesetzt: In dem Moment, in dem an den schwarzen Kugeln vorbei gegangen wird und dann auf die goldenen Kugeln mit den guten Eigenschaften eingegangen wird, kommt es zum Abschalten der Erinnerung an die schlechten Dinge, so dass diese im Moment zumindest nicht mehr präsent sind.

Wichtig ist auch das Phänomen der Dissoziation. Ein Beispiel hierfür ist das Blicken in eine goldene Kugel. Die Orientierung liegt in zwei Ebenen vor: einmal auf der Zauberwiese selbst und in der Vergangenheit, wo die Stärken des Patienten wahrgenommen werden.

Je bildhafter die Vorstellungskraft, die auch unterschiedlich ist, desto stärker treten für den Patienten sichtbare Bilder auf.

Viele Patienten sehen direkt die Zauberwiese vor sich, als wenn sie einen Film sehen, diese Visualisierung der Zauberwiese ist offensichtlich nicht nötig, denn auch Patienten, die solche Bilder nicht für sich sichtbar werden lassen können, haben die entsprechende Wirkung und die gefühlsmäßig günstige Beeinflussung ihrer Seele als Erfahrung machen können.

Dies ist ein ganz wesentlicher Unterschied zu meinem früheren Einsatz der Trance in meiner Behandlungen. In früheren Jahren galt: je tiefer die Trance für den Patienten wahrnehmbar wurde, desto eher seine Bereitschaft, diese zu wiederholen. Jetzt wollen fast alle die Zauberwiesenbehandlung wiederholen. Es ist eben auch die Geschichte, der Inhalt, das Märchen von sich.

Ein ganz wichtiger Vorgang für die Tranceentstehung ist die Konfusion, insbesondere durch die Überladung mit Inhalt. Es werden in kurzer Zeit von zehn oder fünfzehn Minuten so viele Inhalte angeboten, derartig komplizierte Vorgänge der Seele zur Verarbeitung zur Verfügung gestellt, dass die Trance schon dadurch einsetzt, dass der Betreffende dieses therapeutische Feuerwerk über sich ergehen lässt, seine äußere Aufmerksamkeit abschalten muss, um überhaupt diese Vorgänge verfolgen zu können. Milton Erickson benutzte diese Konfusions- oder Überladungstechnik immer wieder für seine Therapien. Er hielt diese Form der Tranceinduktion mit der Konfusion, so nennt man die Einleitung der Hypnose, für einen seiner wesentlichen Beiträge zur Hypnoseentwicklung.

Die Grundstruktur der Seele und ihre Möglichkeit zu erkranken

Die heutige Neurobiologie hat sehr viel genauere Kenntnisse als man glauben sollte. Gerhard Roth⁽¹⁶⁾ schreibt und sagt über unsere Seelenfunktion, dass

1. wir bis zum Beginn des 3. Lebensjahres alles wesentlich emotional unbewusst gelernt haben, aber nicht mehr vom Ich-Bewusstsein her steuern können. Wir können diese emotionale Lernphase nicht erinnern, weil diese Fähigkeit, solche emotionalen Vorgänge im bewussten Gedächtnis zu behalten, in dieser Prägungsphase des menschlichen Gefühlslebens, reifemäßig, also organisch-funktionell, im Gehirn noch nicht vorhanden ist.
2. Diese unbewussten Vorgänge, die unser Handeln steuern, das bewusste Ich kann die Entscheidungen nur vorbereiten, die eigentliche Entscheidung fällt unbewusst.
3. Die Hirnstrukturen, die die unbewusst erlernten Verhaltensweisen und Gefühle speichern, scheinen endgültig gespeichert und nicht löschar zu sein.

Roth folgert aus diesen naturwissenschaftlich wirklich bewiesenen Fakten den Schluss zuzulassen, dass es therapeutisch eher ungünstig wäre, wie in der Psychoanalyse durchgeführt, unbewusste Inhalte ins Bewusstsein zu befördern, weil dies keine wesentliche Änderung bedeuten könnte. Nehmen wir einmal an, dass die Neurobiologen Recht haben mit diesen Erkenntnissen, dann sind die Interventionen der Systemiker unter Umständen sogar neurobiologisch sinnvoller, weil hier unbewusste Strukturen veränderlich erscheinen, entweder auf der Energieebene durch Gallo⁽⁸⁾ oder auf der trickreichen Interventionsebene wie die Systemiker oder auf der sinnlichen Wahrnehmungsebene wie beim NLP oder eben auch durch Beeinflussung der Wahrnehmung der Gefühle wie auf der Zauberwiese.

Wir verstehen so auch besser, warum die Aufarbeitung der Vergangenheit wenig bringen kann, denn sie kommt ja nicht in diesen Bereich und wenn sie es käme, ließen sich diese frühen unbewusst gelernten Gefühle nicht ändern. Roth sagt: Wer einmal Rad fahren gelernt hat, wird es nicht wieder nicht können können. Diese neurobiologischen Befunde erklären auch die Starrheit eines Narzissten gut, auch die Penetranz des schlechten Gewissens wird nun verständlich. Diese starren Gefühle sind sehr früh erlernt worden.

Auch meine Vermutung, dass die Regeln, nach denen das Seelenleben funktioniert, eher einfach sind, und das glaube ich, je länger ich diese Psychotherapie meiner Patienten durchgeführt habe, würde sich daraus erklären, dass das gefühlsmäßige Lernen in einem Alter passiert, im dem noch alles ganz einfach sein muss, damit das Kind es unbewusst erfassen und unbewusst behalten kann. So nimmt der Patient die unzensierten Inhalte in seinem Bewusstsein wahr, kann die Gefühle aber nicht selbst günstig beeinflussen, weil diese immer noch der Entscheidung des falsch geprägten Unbewussten unterliegen.

Seit meiner Entdeckung der zentralen Bedeutung des schlechten Gewissens für die Funktion der Seele bei den meisten meiner Patienten habe ich mir Gedanken darüber gemacht, wie es überhaupt zur Erkrankung der Seele kommt. Krank ist die Seele dann, wenn die Wahrnehmung der eigenen Gefühle vorwiegend negativ ist. Dies sind unbewusst ungünstig erlernte Vorgänge.

Besonders über diese Eigenschaft des Menschen, sich selbst Probleme zu schaffen, auch wenn eigentlich keine da sein könnten, schildert Paul Watzlawick in seinem Weltbestseller: Anleitung zum Unglücklichsein.⁽¹⁾

Viele Menschen neigen dazu, das hat Watzlawick auch in anderen Veröffentlichungen geäußert, sich zu negativen Ereignissen hingezogen zu fühlen. Das betrifft die Presse, Filme, Kriminalfilme, Katastrophenberichte. Man kann davon ausgehen, dass der Mensch häufig damit auch gegen seine innere Leere oder gegen seine Langeweile kämpft. Je mehr er Introspektion betreibt, desto mehr wird sich ihm auch die Sinnfrage stellen, warum lebt er, wozu ist er da, wozu ist er erschaffen worden, was ist sein Lebenssinn. Alle diese Fragen kann er nicht beantworten, und so sucht er sich Ersatzlösungen, um sich (innerlich) zu beschäftigen. Da das Leben ja unmöglich immer aus äußeren Tätigkeiten bestehen kann, muss er seine inneren Leerräume im Bewusstsein füllen. Dazu dienen ihm eher negative als positive Inhalte. Das betrifft sowohl Ereignisse von außen als auch offensichtlich die Gedanken, die man sich innerlich macht, um sich beschäftigt zu halten. Wohl trachtet der Mensch nach Reichtum und Glück, Liebe und Geborgenheit, vorwiegend sinnt er aber darüber nach, warum sich seine Wünsche denn nicht erfüllen und was er denn noch tun könnte, um diesen oder jeden Wunsch sich zu erfüllen.

Daraus ergibt sich positiv die Unzufriedenheit, die Unbehaglichkeit, aus der dann positive Energien für Lebensveränderungen erwachsen. Wenn die Unzufriedenheit zur Depression wird, kann die Zauberwiese neue Schwerpunkte setzen, für ein Leben beispielsweise im Alter.

Es gibt dabei offensichtlich Denkgewohnheiten, die sich einstellen, die man nicht wieder los wird. Sie stammen aus dem Unbewussten. Jeder kennt das pausenlose Grübeln über Dinge, die anstehen, z.B. das Bestehen einer nahenden Prüfung oder die Frage, wie eine Beziehung problematisch ist und warum. Die negativen Gedanken, die sich daraus ergeben, die meist mit Angst besetzt sind oder auch schon wieder mit dem viel zitierten schlechten Gewissen zu tun haben, drängen sich einem unwillkürlich immer wieder auf, ob man will oder nicht.

Nach den neurobiologischen Befunden⁽¹⁶⁾ sind das alles Vorgänge, die aus dem Unbewussten im Dauerfeuer auf das Bewusstsein wirken. Es scheint so zu sein, dass die Fähigkeit, sich häufig schlecht zu fühlen, sich aus dem Unbewussten

ergibt, weil dort mit den momentanen Erlebnissen schädlich für den Betroffenen umgegangen wird. Die Kunst besteht dann darin, sich davon abzulenken, sei es durch Kontakte mit anderen durch eine Beschäftigung oder durch geistige Ablenkung, daher auch die Bedeutung des Tagtraumes für die seelische Gesundheit. Interessen zu haben ist ein Teil der Zauberwiese.

Es hängt tatsächlich viel davon ab, ob sich ein Mensch durch Tagträume aus negativen Gedanken herausbringen kann, z.B. vor dem Einschlafen, denn in solchen Zeiten entscheidet sich ja besonders, ob man ohne äußere Hilfsmittel zur Ruhe kommen kann, sich also z.B. ein wohliges Gefühl verschaffen zu können, bevor man einschläft.

Weiter muss gefolgert werden, dass man das Unbewusste neu trainieren muss, wenn man die alten Inhalte schon nicht löschen kann. Auch dazu dient die Zauberwiese, unterstützt durch die Trance, die den Zugang zum Unbewussten bekanntlich erleichtert.

Es ist offensichtlich so, dass bei der Grundkonstellation, die ich hier erwähnt habe, also der zu Grunde liegenden selbstunsicher-depressiven Persönlichkeitsstörung, mit dem schlechten Gewissen, die Neigung zu negativen Gedanken wesentlich größer ist und dass der ständige Selbstvorwurf offensichtlich die Fähigkeit, aus dem negativ gefärbten Gedanken herauszukommen, wesentlich verringert.

Außerdem ist der Selbstvorwurf mit dem eigenen Anspruch an das Perfektsein gekoppelt, so dass die Gedanken um die Perfektionierung verschiedener Vorgänge weiteren Stoff für belastende Grübeleien ergibt.

Es sind schon des öfteren Untersuchungen zitiert worden, die beweisen, dass Suchtkranke oder seelisch Erkrankte eben gerade schlechter tagträumen können und eine geringere Fantasie haben. Ich behaupte, dass das daher resultiert, dass sie behindert sind durch ihre eigene ständige Selbstbespiegelung im Rahmen ihrer Persönlichkeitsstörung. Sie trauen sich nicht zu träumen und sind auch nicht in der Lage dazu, weil sie eingleisig denken und fühlen. Zum Träumen gehört innere Freiheit.

Wie kommt es dazu, dass solche negativen Denkstrukturen teilweise über Jahrzehnte aufrecht erhalten werden? Im Grunde ist das einfach zu verstehen: Die Isolation des Patienten, der diese chronisch negativen Gefühle hat, begann schon in der Kindheit. Er hat nie gelernt, durch Kommunikation aus diesem Ghetto seiner negativen Vorstellungen über sich auszubrechen. Er gewöhnt sich daran, so von sich zu denken und erstaunlich ist eigentlich nur, dass man es ihm relativ leicht abgewöhnen kann, wie die Zauberwiesentherapie zeigt. Wir trainieren das Unbewusste, positive Inhalte ins Bewusstsein zu senden, eine andere

Auswahl von Reaktionen auf Außenreize zu treffen, die dem Patienten eine bessere Wahrnehmung von sich verschaffen kann.

Nun gibt es offensichtlich andere Strukturen im Denken und Fühlen, die man sich viel weniger leicht abgewöhnen kann, z.B. den Narzissmus, auf den wir noch zu sprechen kommen werden, oder die Eifersucht oder die Paranoia oder auch Ängste.

Zwanghafte Gedankengänge oder zwanghafte Handlungen lassen sich sehr schlecht beeinflussen, weil sie mit großer Angst verbunden sind. Die Gedanken einer Magersüchtigen bezüglich ihrer Symptomatik und ihrer Essgewohnheiten sind in einer Weise mit Angst verbunden, die schon in die Nähe von Todesängsten einzuordnen sind. Deswegen ist jede Fortsetzung der zwanghaften Handlung oder der zwanghaften Gedanken für den Patienten leichter, als diese Gedanken oder diese Handlungen aufzugeben. Auch hier ist das Gewissen eingeschaltet, als Wächter des Wahns.

Eine Magersüchtige, die zu viel gegessen hat und die befürchtet, dass sie wieder Bauchbeschwerden bekommt, hat ein schlechtes Gewissen sich selbst gegenüber, weil sie sich nicht beherrscht hat, ihrem Gewicht gegenüber, weil sie zunehmen könnte, ihren Verwandten gegenüber, denen sie Kummer macht, weil sie nicht zugenommen hat. Die Magersucht ist ein extremes Beispiel für die Entwicklung von negativen Gefühlen und ihrer Chronifizierung. Bei diesen schweren Störungen scheint die Uniformität der Ausprägung im Unbewussten besonders schwer zu sein, so dass nur noch monoton und starr immer gleiche negative Botschaften im Bewusstsein ankommen, die mit großer Angst gekoppelt sind.

Wir behandeln also auf der Zauberwiese das falsch trainierte Unbewusste und bringen ihm bei, bitte gefälligst die positiven Erfahrungen zur Anwendung für den Leidenden zur Verfügung zu stellen.

Gott sei dank sind diese positiven Kräfte, Gedanken und Gefühle erweckbar, wie aus einem Dornröschenschlaf.

Warum ist die Zauberwiesenbehandlung so erstaunlich wirksam?

Erst setzt eine schnelle Besserung der Symptomatik ein, insbesondere der schlechten Befindlichkeit. Die Patienten fühlen sich wie erlöst von einem langen Alptraum. Sie können diese Gefühle nicht immer in Worte fassen, aber das ist ja genau das, was ihnen auch sonst gefehlt hat. Es kommt es zu dieser Erleichterung, insbesondere die Freisprechung von der Schuld, an die sie alle bisher fest geglaubt haben, ist eine Erlösung.

Die Patienten wollen immer wieder auf die Zauberwiese, hören die Kassetten mit einer großen Bereitschaft und wollen an diesen Gruppen teilnehmen, die für die Zauberwiese durchgeführt werden. Wenn die Übung dann zu Ende ist, wollen alle Patienten die Kassetten haben, um sie wieder zu hören. Die unterschiedlichen Texte werden auch unterschiedlich wahrgenommen. Obwohl im Prinzip immer die gleiche Botschaft vertreten wird, werden neue Kassetten auch immer wieder als etwas Neues und Ergänzendes wahrgenommen, die Botschaft der Liebe wird immer neu und gerne wahrgenommen.

Ich meine, dass die Wirksamkeit der Zauberwiese, sich aus den Fakten begründet, die ich schon behandelt habe. Die Trance hilft dem Unbewussten, diese neuen Inhalte zu verstehen. Die Metaphern, die Farben, die Musik und die mythologische Verankerung auf der Zauberwiese, also eine Märchenwelt, schafft weiteren Zugang zum Unbewussten über die Atmosphäre sowie über hypnotische Vorgänge.

Die systemische Denkweise bietet in verschiedener Weise eine Auswahl von Lösungsvorschlägen an. Der Patient lernt, seine Schwierigkeiten zu akzeptieren, sich mit seinen Schwierigkeiten zu akzeptieren. Die Zauberwiese schafft eine Form von Harmonie, die der Patient oft noch nie mit sich erlebt hat, sowohl mit sich nicht als auch mit anderen nicht.

Die Zauberwiese bietet also Entspannung, Trost, Erbauung und Hinweise für die Zukunft, wie es besser werden kann unter Berücksichtigung der Vergangenheit. Ferner werden positive Eigenschaften des Patienten benutzt, um sich selbst zu verstehen, nämlich die Einfühlungsgabe für andere Menschen. Diese Einfühlungsgabe ist durch sein eigenes Leid trainiert worden und durch die Notwendigkeit, immer alles richtig machen zu wollen, dadurch ist natürlich der Umgang mit anderen Menschen sehr vorsichtig, sehr einfühlsam, sehr hilfreich für andere. Grundsätzlich sind diese Eigenschaften als positive Ressourcen des Patienten für ihn selbst einsetzbar. Das schlechte Gewissen zum zentralen Problem des Patienten zu erklären bewährt sich schon deshalb, weil es veränderlich ist.

Der Patient hat ja bisher sein ganzes Leben damit verbracht, erfolglos zu versuchen, sein Gewissen zu entlasten.

Es ist Gott sei Dank nicht so, dass dieses schlechte Gewissen zwanghaft vorhanden ist. Zwangsneurotiker glauben, dass ihre Zwangsvorstellungen sich jederzeit erfüllen könnten, nur weil sie gedacht worden sind. Sie fürchten, dass, wenn sie ihre Zwangshandlung unterbrechen, genau das eintritt, was sie fürchten. Deswegen ist die Angst, diese Zwangshandlung aufzugeben, unendlich groß.

Das schlechte Gewissen gehört nicht zu diesen zwanghaften Gefühlen. Es unterliegt einer ständigen Dynamik. Der Patient ist gewohnt, über seine Leistungen

und seine Bewährung gegenüber sich und anderen dieses schlechte Gewissen ständig zu vermindern. So wird es größer und kleiner im Wechsel, und er versucht, es in einem dynamischen Gleichgewicht zu halten. Daher ist das Gewissen grundsätzlich leichter veränderbar als andere negative Empfindungen, die man haben könnte. Es verschwindet nicht völlig, aber schon die Verminderung auf ein geringeres Maß ist eine große Erleichterung, zumal ja dann in weiteren Sitzungen die Reste des Gewissen aus bestimmten schwarzen Kugeln gesondert bearbeitet werden können.

Hinzu kommt noch die beruhigende Wirkung der Hypnose: obwohl die schwierigsten Probleme und die heiligsten Gefühle des Patienten auf der Zauberwiesentraumreise zur Sprache kommen, entspannt sich der Patient. Er lernt, dass man schwierige Probleme durchaus in einer friedlichen, positiv zu sich selbst eingestellten Atmosphäre behandeln kann.

Es kommt immer wieder vor, dass Patienten während der Zauberwiese einschlafen. Das vermindert die Wirksamkeit nicht. Da die meisten seelischen Störungen mit Unruhe und Angst einhergehen, ist die Linderung dieser Beschwerden von großem Vorteil. Ein weiterer Vorteil für die Bereitschaft der Patienten, die Methode weiter anzuwenden, liegt in der Kürze der Einzelsitzung auf der Zauberwiese. Es gibt Statistiken, die beweisen, dass Entspannungskassetten, die länger als zehn bis fünfzehn Minuten dauern, seltener gehört werden als kürzere Kassetten. Hinzu kommt der Umstand, dass diese Art der Bearbeitung der Gefühle eigentlich gar nicht so sehr als Therapie empfunden wird, besser als Trost und Erbauung. Diese Behandlung ist einfach durchzuführen, sofort wirksam und muss sich nicht mühsam erworben werden.

Die seelisch belasteten Patienten haben bereits großen Mühen in ihrem Leben hinter sich gebracht, und die größte Mühe war die Bewältigung oder Nichtbewältigung ihrer seelischen Störung. Sie erleben es wie eine Erlösung, einerseits vom schlechten Gewissen befreit zu werden und dass diese Art von Behandlung nicht mühevoll und belastend ist.

Jeder der rosaroten Panter, der immer wieder das Sich-Mühe-geben von den Traurigen fordert, sollte nicht vergessen, dass immer die am traurigsten sind, um die sich niemand in der richtigen Weise bemüht hat.

Die besondere Problematik der Suchtkrankheiten

Die Suchtkrankheiten sind dadurch ausgezeichnet, dass sie auf der einen Seite sehr moralisch betrachtet werden, sowohl von den Betroffenen als auch von denjenigen, die Zeuge dieser Krankheiten werden, also im Familienbereich oder

auch sonst in der Gesellschaft, am Arbeitsplatz. Zum anderen treten sie in einer ungleich größeren Zahl als die übrigen seelischen Erkrankungen in Erscheinung, besonders Alkoholiker und Tablettenabhängige stellen eine zahlreiche und dennoch diskriminierte Minderheit dar.

Die Zahlen für Alkoholismus werden sehr unterschiedlich angegeben: Ich würde von etwa 10 % der erwachsenen Bevölkerung ausgehen, das wären dann etwa sechs Millionen in Deutschland. Selbst wenn die häufig genannte Zahl zwei Millionen stimmen sollte, wäre das schon eine schrecklich große Zahl von stark beeinträchtigten Lebensschicksalen. Die Behandlungsbedürftigkeit scheint in jedem Falle gegeben zu sein, weil die Ausfälle durch die Suchterkrankung groß sind. Es gibt hier ein Suchtmittel, das von einigen ohne Reue benutzt werden kann und das bei den Alkoholikern aber direkt in die Erkrankung führt.

Im Falle der Heroin-Einnahme werden fast alle Benutzer abhängig. Beim Haschisch zeigen Untersuchungen, dass das Verhältnis zwischen Gelegenheitsbenutzern und Abhängigen wie bei Alkohol zu sein scheint. Es werden manchmal durch die Benutzung von Cannabis Psychosen ausgelöst, doch setzt diese Entwicklung einer Psychose durch Haschisch eine erworbene Anlage für die Psychose voraus. Dennoch macht die Kriminalisierung von Haschisch keinen Sinn. Immerhin benutzen 40 % der jüngeren Bevölkerung gelegentlich Cannabis.

In der Schweiz ist der Cannabiserwerb legalisiert, dadurch kam es seit Mitte der 90er Jahre zu einer deutlichen Zunahme des Konsums, sowohl von der Menge als auch von der Zahl der Konsumenten her, nicht aber der Zahl der problematischen, mit psychiatrischen Erkrankungen belasteten Patienten in einer großen Schweizer Klinik .

Ich behaupte, dass genau wie beim Alkohol eine Gruppe von Cannabisabhängigen massive Probleme mit Cannabis bekommt, weil sie schon vorher große Probleme in ihrem Elternhaus hatte, also das angeschwiegene Kind von gestern war. Beim Herion ist das Suchtpotential wesentlich größer, die Gefahr der endgültigen Abhängigkeit sehr wahrscheinlich.

Auch die Tabletten sucht betrifft sehr viele Patienten. Diese Tabletten sucht ist meist von Ärzten mit herbeigeführt, da Medikamente wie Valium aus Hilflosigkeit und Gewohnheit verschrieben werden, weil ihnen eine effektivere Behandlungsweise der Beschwerden der Patienten nicht zur Verfügung steht (siehe das konservative, ignorante Ausbildungsprogramm der Schulpsychiatrie).

Der Umgang mit der Droge Alkohol ist sehr gespalten. Einerseits wird Alkohol verharmlost und mit der Erzeugung von Frohsinn gleichgesetzt, ich würde eher von der Erzeugung von Stumpfsinn sprechen.

Dabei werden geflissentlich die Gefahren auch schon des Konsums mäßiger Mengen Alkohol übersehen, die eindeutig die Krebsgefahr erhöhen, sowie auch die Tatsache, dass etwa die Hälfte aller erwachsenen Männer Alkoholprobleme hat.

Auf den reizvoll abgepackten Flaschen steht nichts von gesundheitlichen Gefahren, wie immerhin auf den Zigarettenschachtel, dabei verkürzen die Folgen von Alkohol und Zigaretten, gemeinsam mit der meist zu Grunde liegenden selbstunsicher-depressiven Persönlichkeitsstörung, das Leben der Konsumenten etwa um fünfzehn Jahre. Welches andere Gift dürfte in Deutschland so frei verkauft werden, das solche katastrophalen Folgen hat? Man sollte Alkohol unter die zivilen chemischen Kampfstoffe einreihen.

Den süchtigen Patienten, ohnehin schon aus seiner Vorgeschichte zum schlechten Gewissen neigend, treffen die Vorwürfe der Angehörigen und der Kollegen am Arbeitsplatz besonders hart und verstärken das ohnehin schon schlechte Gewissen ins Unermessliche. Dieses schlechte Gewissen ist dann auch ein großes Therapiehindernis.

Die Patienten gehen gar nicht erst zu einer Beratung, weil sie fürchten, den Nachweis ihrer immer schon vermuteten Charakterlosigkeit zu erhalten. Sie versuchen lieber noch eine Zeit lang weiter zu trinken, um sich zu beweisen, dass sie allein aufhören können. Im Vergleich dazu ist das Rauchen anders zu bewerten. Hier ist auch etwa die Hälfte der Bevölkerung betroffen. Die andere Hälfte der Bevölkerung guckt misstrauisch auf die Rauchenden, aber es gibt keine direkten sozialen Ausfälle, auch keine Beeinträchtigung des Sozialverhaltens oder der Leistungsfähigkeit im Beruf. Die gesundheitlichen Schäden treten erst spät auf, so dass man sich erstmal nicht darum kümmern muss.

Wichtig sind auch der Erhalt der Tabak- und Alkoholsteuer, denn sonst müsste man das Bankgeheimnis verändern, um an die hinterzogenen Steuern besser herankommen zu können. Schon die Reklame für Alkohol und Zigaretten zu verbieten, wird auch von einer sozialdemokratisch geführten Regierung verhindert, weil dann die Werbeindustrie Verluste erleidet.

Erst nach Jahrzehnten treten Schäden auf, meist in einem Alter, in dem Vorruhestand oder Rente nahe sind. Die wirtschaftlichen Kosten durch vorzeitige Berentung aufgrund von Folgeerkrankungen des Rauchens werden im Allgemeinen zur Kenntnis genommen, haben aber keine direkten Konsequenzen. Es wirft den einzelnen Menschen nicht aus der Bahn, Raucher zu sein. Ein schlechtes Gewissen haben Raucher meist auch nicht.

Sie rauchen ungeniert in Gegenwart ihrer Kinder, in Gegenwart von Säuglingen, in öffentlichen Einrichtungen und betrachten ihr Rauchen als persönliche Frei-

heit, ohne zu wissen, dass sie aufgrund ihrer Nikotinsucht und vom Ritual des Rauchens genauso abhängig sind wie die Alkoholiker von ihrem Getränk. Die Ursachen der Nikotinsucht sind die gleichen wie beim Alkoholiker. Ein Kettenraucher kommt ebenfalls aus einer kommunikationsgestörten Familie.

Im Wesentlichen geht es darum, den Alkoholiker, den Tablettenabhängigen oder den Drogenpatienten von diesem schlechten Gewissen zu entlasten. Hierfür ist auch die Erklärung notwendig, wie es zu solchen Süchten kommt.

In den letzten Jahren hat man aufgrund von Experimenten mit Ratten herausgefunden, dass es ein so genanntes Suchtgedächtnis gibt. Man geht davon aus, dass, zumindest bei Säugetieren, in gewissen Stresssituationen Suchtmittel wie Alkohol benutzt werden. Daraufhin entsteht ein unbewusster Wunsch bei der Wiederholung dieser Stresssituationen, das Suchtmittel wieder einzusetzen. Dies passiert auch dann, wenn sehr viel schlechte Erfahrungen mit dem Suchtmittel gemacht worden sind, d.h. dieses Suchtverhalten läuft unbewusst, am Verstand vorbei, ab.

Daher kommt es zu Rückfällen. Es ist sinnlos, diese Rückfälle zu moralisieren, was aber trotzdem passiert, obwohl sie zur Krankheit gehören. Es ist entscheidend in der Argumentation für die Toleranz, dem eigenen Problem gegenüber und der Entlastung von Schuldgefühlen, dass dieses Trinkverhalten und auch die Rückfälle unbewusst stattfinden. Wenn der Patient das begreift, dass er sich diesem Unbewussten nur vorsichtig nähern kann, dass er die Rahmenbedingungen verbessern kann, wie z.B. auf der Zauberwiese, dass es aber nicht gelingen kann, das Unbewusste endgültig zu beherrschen und die Sucht abzuschaffen, dann wird er den Rückfall besser verarbeiten können und den Rückfall nicht als erneutes Versagen seines Charakters werten.

Das Unbewusste verhält sich eher wie ein kleines Kind, das eine Richtlinie braucht, und die geht vom Bewusstsein aus. Man entscheidet sich also bewusst, die Zauberwiesentherapie weiterzumachen und lehrt damit das Unbewusste, sich vernünftiger zu benehmen. Wenn man das Unbewusste wieder vernachlässigt, können sich alte Gefühlsstrukturen wieder durchsetzen.

Suchterscheinungen sind gespeichert wie andere Triebe, wie Hunger, Liebe, Hass, Durst. Rückfälle kommen dann zustande, wenn alte negative Gefühle sich einstellen, die nicht verändert werden, die in die alten Sackgassen des schlechten Gewissens führen, um sich mit dem Symptom oder dem Suchtmittel zu vereinen. Dies geschieht im Unbewussten und ist in dem Moment des Rückfalls nicht kontrollierbar.

Man muss den Patienten immer wieder klar machen, dass dieser Mechanismus die Krankheit ausmacht und dass sie auf keinen Fall dieses zum Teil ihres

schlechten Gewissens machen dürfen. Denn sonst fängt alles von vorn an, der Teufelkreis schließt sich wieder.

Es ist in der Suchttherapie absolut wichtig, den Rückfall selbst in den Freispruch von aller Schuld mit einzubeziehen und dann den Patienten darauf vorzubereiten, was am „Tag Zwei“ passiert. Kann er sich von seinem schlechten Gewissen distanzieren? In der Regel könnte er noch allein aufhören, das Suchtmittel zu benutzen, ehe wieder Entzugserscheinungen eintreten.

Es geht hier darum, die Aufmerksamkeit im Rahmen der weiteren Behandlung auf den Ernstfall zu richten. Es muss dem Patienten klar sein, dass sich durch diesen einmaligen Rückfall nichts an der Gesamtlage seines Seelenlebens geändert haben kann und haben darf.

Er hat insgesamt viel erreicht und sich wohl gefühlt, und das kann er fortsetzen, wenn er nur nicht wieder in den Fehler verfällt, sich den Rückfall vorzuwerfen. Die Traumarbeit auf der Zauberwiese muss weitergehen und auch die Gruppentherapie behält ihren Wert als Erinnerungshilfe.

Dieses ist ein entscheidender Punkt meiner Nachsorge-Suchttherapie: Ich versuche den Patienten auf die Folgen eines Rückfalls vorzubereiten. Dabei erfährt er auch alles andere über seine Krankheit. Wir gestalten die Gegenwart und bereiten uns auf den Ernstfall vor, um ihn vielleicht vermeiden zu können. Diese Strategie hat sich bewährt.

Insbesondere ist dies bei den Drogenpatienten besonders wichtig. Die Behandlung kann sich nicht nur auf die Korrektur der inneren Gefühlsschwierigkeiten beschränken, sondern muss die soziale Situation des Patienten mit behandeln. Es hat sich als gut erwiesen, in einer kurzen Sitzung die aktuellen Probleme der sozialen Misere zu besprechen, um dann in eine Zauberwiesensitzung überzugehen und die Probleme dort „zauberwiesig“ zu bearbeiten.

Dies wäre eine Kombination aus Sozial- mit Psychotherapie. Patienten, die das konsequent durchgeführt haben, konnten sich manchmal aus sehr schwierigen Situationen herausarbeiten.

Ich möchte hier über ein an sich schon schwer zu behandelnde Patientin mit einer chronischen Psychose berichten, die erst nach der psychotischen Erkrankung zusätzlich heroinabhängig wurde. Sie wurde dann mit Methadon substituiert und zwei bis drei Mal pro Woche auf der Zauberwiese behandelt.

Folgende Resultate ließen sich erzielen: Verminderung der halluzinierten Stimmen, deutliche Verminderung der Psychopharmaka, Verminderung des ewigen schlechten Gewissens, Verbesserung der Beziehung zu ihrem ebenfalls drogenabhängigen Mann, Behandlung partnerschaftlicher Probleme mit diesem Mann zusammen, ebenfalls auf der Zauberwiese.

Besonders die Einsamkeit ist ein großes Therapiehindernis, aber die Zauberwiese führt in ihren Ergebnissen zu der Fähigkeit, besser allein sein zu können. Hier soll aber nicht der Eindruck erweckt werden, dass die Zauberwiesentherapie die Suchtprobleme oder gar die riesigen Probleme der Drogenpatienten allein lösen könnten, dazu gehören Angebote, diese Einsamkeit zu vermindern. Ich habe z.B. eine Zauberwiesen-Tagesstätte gegründet, in der sich Patienten vorübergehend oder länger aufhalten können, um dort gemeinsam an ihrer weiteren Existenz, mit Hilfe der Zauberwiese, zu arbeiten. Es wird dort gemalt und gesungen, mittags wird eine gemeinsame Zauberwiesengruppensitzung durchgeführt.

Auch für einen Teil meiner Methadonpatienten habe ich eine Tagesstätte gegründet und mit engagierten, vorwiegend Therapeutinnen dort und nur dort bei einigen wenigen Methadonpatienten Abstinenz und gesellschaftliche Reintegration erreicht.

Männer sind häufiger suchtkrank (4 zu 1 im Verhältnis zu Frauen), Frauen dafür haben mehr Verständnis für Suchtkranke.

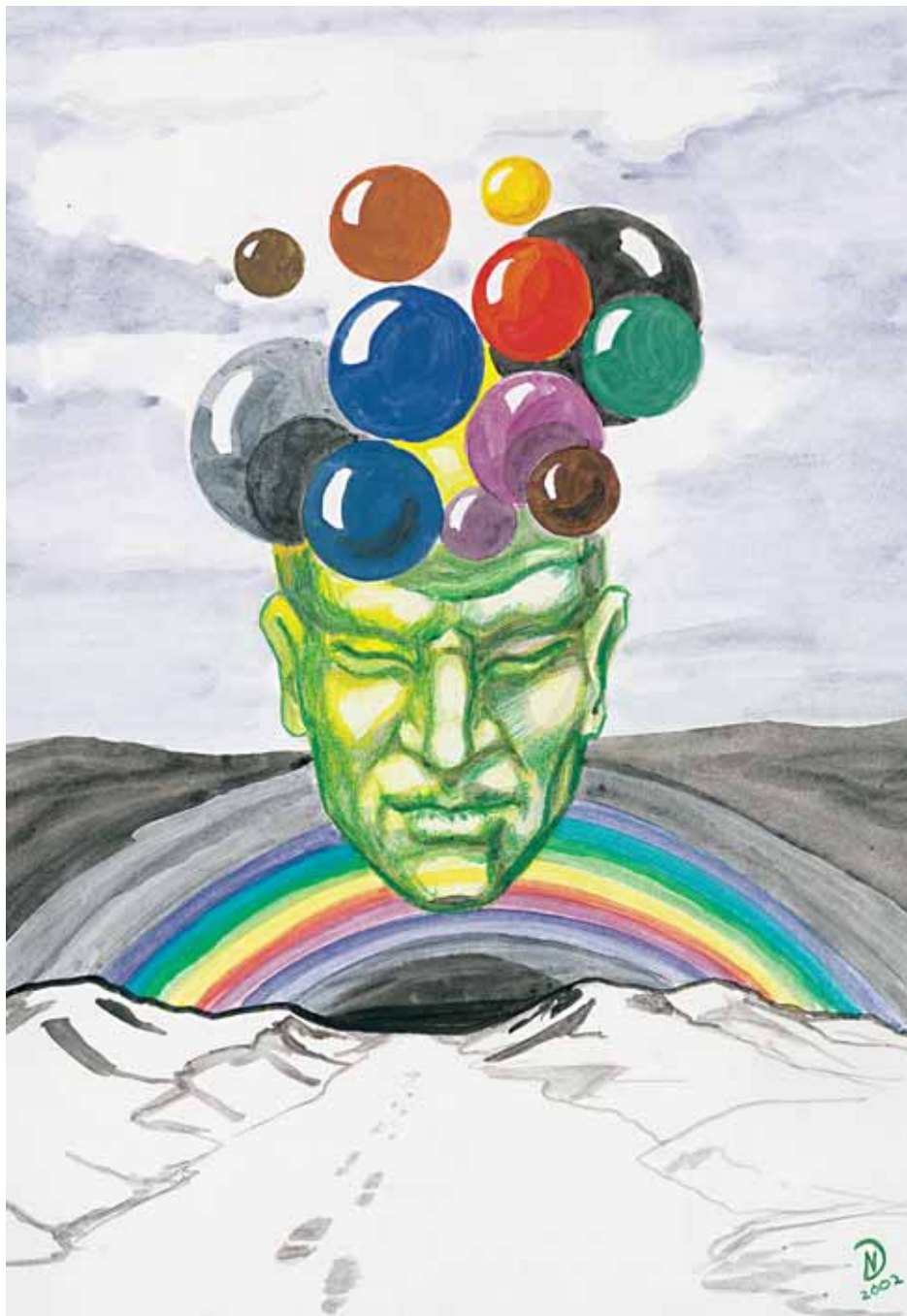
Männliche Suchtkranke, auch männliche Therapeuten, neigen zur Selbstüberschätzung und narzisstischen Erwartungshaltungen, Therapeuten gegenüber den Patienten.

Je öfter die Patienten gute und klare Gedanken haben und diese zulassen, indem sie mit Menschen kommunizieren, desto eher wird das Unbewusste sich anpassen an das, was ihm an äußerer und innerer Harmonie geboten wird. Das Unbewusste ist ein zartes Musikinstrument, das am besten auf liebevolles und harmonisches Einstimmen reagiert.

Das Sich-zurückziehen der Suchtpatienten schafft erneut die Einsamkeit seiner frühen Kinderjahre bezüglich des Kommunikationsverhaltens der Mutter. Es stellen sich dann unter Umständen die gleichen negativen Folgen ein wie in seinem vorherigen Leben. Diese Denkstrukturen sind noch vorhanden und müssen daher ständig behandelt werden. Der Suchtkranke oder auch der seelisch anders Erkrankte, selbst der psychosomatische Patient, muss seinen „seelischen Vorgarten besonders gut ausfeigen“ und ihn am besten mit der Zauberwiese bepflanzen, um sich dort immer wieder einzufinden, um sich vom anstrengenden Alltag zu erholen.

Ist Sucht heilbar?

Immer wieder taucht natürlich die Frage auf, ob ein Alkoholiker durch die Zauberwiesentherapie die Kontrolle über den Alkohol wieder zurückgewinnen



Der mit neuen guten Wegen zu den eigenen Gefühlen füllbare Kopf

kann. Es gibt ernst zu nehmende Untersuchungen, die das beweisen wollen, aber in Deutschland ist das kontrollierte Trinken wissenschaftlich nicht anerkannt. Es werden in der Literatur viele Studien genannt, und es kommt eigentlich heraus, dass das kontrollierte Trinken im Prinzip nicht wieder erlernt werden kann. Hier stimmen sogar Schulmedizin und ganzheitlich-alternative Medizin überein.

Es geht nicht nur darum, ob es heute funktionieren könnte, mit dem kontrollierten Trinken. Der Alkoholiker müsste ja beispielsweise auch seine Alterskrisen ohne erneuten Kontrollverlust für das Suchtmittel bewältigen können. Er müsste also in jedem Fall in der gleichen Dauertherapie bleiben wie ein abstinent lebender Alkoholiker, also den gleichen Aufwand treiben wie der trockene Alkoholiker, mit ungewissem Ausgang.

Für mich ist diese Frage des kontrollierten Trinkens moralisch nicht relevant, weil ich das Suchtproblem nicht moralisiere. Ich glaube aber, dass Patienten, die zu dem Stadium des körperlichen Entzuges gekommen sind, die Kontrolle nicht wieder erwerben können.

Andererseits trinken Millionen zu viel Alkohol, die überhaupt nicht zu einer Behandlung motiviert sind. Um diese potentiellen Patienten zu erreichen, auch um sie zu motivieren, etwas zu tun, lohnt es sich, so etwas wie die Zauberwiese zu verbreiten und anzuwenden.

Die Zauberwiese führt zu Besserung des Suchtverhaltens. Die Leute kommen früher zur einer erneut notwendigen Entgiftung, weil sie sich weniger schämen für den Rückfall. Ich empfehle, sogar und gerade während des Trinkens die Behandlungen mit der Zauberwiese fortzusetzen.

Es ist eben so: Im Rückfall macht der Suchtpatient alle Ängste und Schuldgefühle seiner gestörten und traurigen Persönlichkeit erneut durch, er zieht sich nach innen und von der Außenwelt zurück und dadurch bekommt der Rückfall erst den bedrohlichen Charakter, sonst würde der schon behandelte Suchtpatient sich eben nur einfach melden und sich noch einmal behandeln lassen.

Insofern sind die oben genannten Fortschritte eben wirklich als solche zu betrachten.

Ich möchte an dieser Stelle noch einen Fall schildern, der besonders auch die akute Intervention der Zauberwiese beschreibt. Es kommt ein Patient mit Ehefrau in die Praxis, voller Angst und stark angetrunken. Eigentlich möchte er keine Behandlung haben, die Frau meint aber, er müsste das. Er ist sehr misstrauisch, möchte auf keinen Fall in die Klinik, weil er solche Einrichtungen fürchtet. Betrunkener wie er ist, mache ich eine Zauberwiesenreise mit ihm, er entschließt sich, sofort danach in die Klinik zu gehen, es waren keine weiteren Diskussionen erforderlich.

Nach den oben erwähnten neurobiologischen Zusammenhängen hat das Unbewusste, z.B. das Trinken, die Verhaltensmerkmale, die zu dieser Krankheit gehören, wie Radfahren gelernt. Unter günstigen, unbewussten Umständen entscheidet sich das Unbewusste, nicht zu trinken, wenn z.B. gute Gefühle vorherrschen, dann kann das Unbewusste verzichten. Wird die Belastung zu groß, kann es das manchmal nicht. Anders sollte man das nicht bewerten.

Heilbar ist die Sucht nicht, es sei denn, man könnte das unbewusste Suchtgedächtnis löschen. Dies wird zwar schon versucht, befindet sich aber noch im Forschungsstadium.

Die Bedeutung der Angst für den Gesunden und für den seelisch Erkrankten und ihre Therapie auf der Zauberwiese

Die Angst ist ein wesentlicher Teil unseres Lebens. Die Zauberwiese kann zur Behandlung dieser Ängste viel beitragen. Viele Suchtpatienten haben vor allen Dingen Angst vor Rückfällen. Wenn es also gelingt, die Sucht einzudämmen, dann ist durchaus damit zu rechnen, dass die Angst abnimmt. Bei verschiedenen Patienten konnte ich das beobachten.

Die Angst selbst vermindert sich einmal direkt durch den Einfluss der Zauberwiese, dann aber auch durch das Phänomen, dass man ein schlechtes und ein gutes Gefühl nicht gleichzeitig empfinden kann. Wenn man sich z.B. einen Walkman mitnimmt und die Zauberwiesenmusik allein spielt, dann wird sich, ob man will oder nicht, die Atmosphäre der Zauberwiese irgendwie einstellen und sich in die Angst einmischen.

Es gibt das bekannte Beispiel von Bernhard Trenkle.⁽³⁰⁾ Dort wird ein Patient geschildert, der Brückenangst hat. Der Patient wendete auf der Autobahn, um nicht über eine Brücke fahren zu müssen und verliert seinen Führerschein. Da er den Führerschein braucht, lässt er sich behandeln. Immer wenn er auf eine Brücke zufährt, hört er sich eine bestimmte Musik an, nach Anweisung durch den Therapeuten. Vorher hat er zu dieser Musik geübt, sich ein besonders geborgenes und angstfreies Gefühl zu verankern. Der Patient konnte dann wieder über Brücken fahren. Er gab zu, dass es besser wäre, über kürzere Brücken zu fahren.

Die Forderung, dass die Angst ganz aufhören muss, ist überzogen, und wenig hilfreich, weil hier schon wieder neuer Druck entsteht. Die Ursachenfrage ist auch bei der Angstbehandlung wenig erfolgreich. Fast immer sind angstmachende Erlebnisse in der Kindheit vorbereitend für Angstkrankheiten, oder auch ängstliche Eltern mit Vorbildcharakter.

Es gehört anscheinend auch die Tendenz in der Ursprungsfamilie dazu, nach außen sich mit Problemen und Schwierigkeiten zu verstecken, das führt bei den Angstpatienten zu großem Schamgefühl, das dann oft größer ist als das Objekt der Angst, z.B. die Platzangst. Nimmt man also den Angstpatienten die Scham vor der Angst, ist schon viel gewonnen.

Was kann ein Patient von einer Psychotherapie erwarten?

Es ist natürlich gar nicht so leicht zu definieren, was das Ziel einer Behandlung sein soll. Sicherlich die Verminderung des Leidensdruckes in der Wahrnehmung der eigenen Person und der Lebensumstände, unter denen man lebt. Es ist tatsächlich so, dass Probleme, die man hat, sehr von der Qualität der Wahrnehmung abhängen, mit der man sie bearbeitet oder bearbeiten muss.

Negative Bearbeitungsstrategien sind meistens zwanghaft und nicht bewusst, denn wer würde schon so etwas mit Absicht oder freiwillig tun. Die Freiwilligkeit setzt schon voraus, dass man eine andere Möglichkeit hätte, das Problem zu bearbeiten. Nehmen wir also einmal an, es wäre gelungen, den Kranken mit seiner Vergangenheit auszusöhnen, ihn mit den wesentlichen Bezugspersonen in einen harmonischen Zustand zu bringen, den er akzeptieren kann und der ihn dann nicht weiter belastet. Dann muss sich ein neuer Zustand einstellen, den er so vorher kaum gekannt hat, eben nur aus den Zeiten, in denen es ihm durch besondere Umstände besonders gut gegangen ist. Betrachtet man die Zeiten, in denen es den Patienten besonders gut gegangen ist, dann waren das die Zeiten, in denen er positiv abgelenkt war, entweder durch Erfolge, durch eine Tätigkeit, durch eine Beziehung, durch Kontakt mit Menschen, durch eine Gemeinschaft, in der er gern gelebt hat, kurzum lauter positive Umstände, die ihn daran gehindert haben, sich in der üblichen negativen Weise mit seiner Person zu befassen. Immer, wenn diese äußeren Umstände sich zu negativen hin verändert hatten, sei es, dass er arbeitslos, einsam, krank oder sonst irgendwie benachteiligt war, dann brechen die alten Gewohnheiten wieder aus, sich in negativer Weise mit sich zu beschäftigen nach den alten Glaubenssätzen, die schon so häufig erwähnt wurden, dass der Patient sich ohne besonderen Wert betrachtet, dass sein Wert nur über die nun eingeschränkte Leistungsfähigkeit erworben werden konnte, kurzum das ganze Hamsterrad der depressiven traurigen Selbstwahrnehmung kommt wieder in Gang. Denn es fehlt immer noch das Urvertrauen, das der Patient haben muss, dass er etwas wert ist, einfach für sich gesehen. Werte sind in diesem Sinne nichts absolutes, sondern nur eine Vorstellung von sich, die man hat, eine Selbstwahrnehmung, die mit positiven Glaubenssätzen behaftet sind.

Wenn also eine Behandlung etwas erreichen will, muss sie es schaffen, den Patienten in den Zeiten, in denen er Schwierigkeiten hat, sich selbst zu helfen, sich seelisch über Wasser zu halten, ohne krank zu werden, und um Kräfte zu sammeln, um eine bessere Phase wieder einzuleiten oder eben nicht mehr so krank wie vorher zu werden.

Man muss auch klarmachen, dass diese Zeiten von äußerer Langeweile und innerer Einkehr völlig normal sind und auch nicht krank machen müssen, sie tun das nur, wenn die Voraussetzungen einer depressiv-selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung vorliegen und noch nicht verbessert worden sind.

Erschwerend ist eine Situation, in der etwas sehr Negatives passiert ist. Der Patient ist krank geworden, er wird arbeitslos, er hat jemand durch Tod verloren, eine Trennung hat statt gefunden. Es ist kein Geld da, Schulden belasten, Dinge, die für jeden schwierig sind und die auch gesunde Menschen in Mitleidenschaft ziehen. In diesen Phasen leidet jeder Mensch, aber natürlich der doppelt, der glaubt, dass er an allem schuld ist, und der sich auch an allem die Schuld gibt und der, wenn er tatsächlich etwas falsch gemacht hat, sich dafür verurteilt. Immer wieder versuche ich den Patienten zu erklären, dass keine Psychotherapie die Schwierigkeiten aus dem Leben des jeweiligen Patienten entfernen kann. Es muss ein anderes, günstigeres, die Seele erreichendes Umgehen gelernt werden, denn die nächste Lebenskrise kommt bestimmt. Der Zauberwiesenprozess kann einen permanenten Wandel in der Lebenseinstellung einleiten, denn die Schatten der Vergangenheit lauern weiter im Unbewussten.

Die Zauberwiese im Vergleich zu anderen Behandlungskonzepten

Wenn man sich zum Beispiel die Logotherapie von Viktor Frankl⁽¹⁷⁾ ansieht, dann erscheint dieses System zunächst auch sehr beeindruckend und neu und scheint die wesentlichen Bedürfnisse einer neuen Methode zu erfüllen, nämlich einen Weg zu zeigen aus seelischen Schwierigkeiten heraus zu kommen. Auf der anderen Seite wirkt diese Aufforderung zur Eigenverantwortlichkeit, die Viktor Frankl vornimmt, zwar sehr beeindruckend, er weist darauf hin, dass die Sinnuche den Menschen ausmacht, er schildert die Unterschiede zwischen der gesteigerten Selbstreflexion der Kranken und denjenigen Menschen, die einen Sinn im Leben gefunden haben.

Ich würde aber davon ausgehen, dass er mehr diese Unterschiede beschreibt, als dass er sagt, wie man denn einem Menschen, der eine verstärkte Selbstreflexion hat, und dazu gehören ja alle Ängstlichen und Depressiven und Selbstunsicheren, wie man diesem Menschen das übermäßige Selbstreflektieren abgewöhnen

kann: ihn zur Eigenverantwortung aufzurufen, ist für mich dasselbe, als wenn man jemandem sagt, „sei doch mal fröhlich“, wenn er depressiv ist.

Er kombiniert seine Heilslehre mit einer erfolgreichen Methode, die wir ja auch anwenden, nämlich z.B. die paradoxen Interventionen bei Angstzuständen, Waschwängen. Diese Methode, die er dort anwendet, hat aber eigentlich mit dem, was er lebensphilosophisch sagen will, wenig zu tun.

Er schildert in seinen Aufzeichnungen und Vorlesungen häufiger den Vorgang, dass er in St. Quentin war, in dieser berüchtigten Haftanstalt in Kalifornien, und dort zu den z.T. zum Tode verurteilten Mördern gesprochen hat. Diesen empfahl er, Verantwortung für sich zu übernehmen, und sei es eben, bei der Hinrichtung würdig zu sterben. Viktor Frankl wusste, wovon er sprach, hat er doch als Jude Auschwitz überlebt. Die Häftlinge akzeptierten seine Aufforderung zur Verantwortung als den „ewigen Sozialscheiß mit der verkorksten Kindheit“.

Es war eben auch eine paradoxe Intervention. Sie, die Geächteten der Nation, wurden für fähig befunden, Verantwortung zu übernehmen.

So etwas wie Verantwortung für den Patienten für seine weitere Therapie zu fordern, unabhängig davon, ob vielleicht nur unbewusste Vorgänge zu Entschlüssen führen, macht Sinn.

Das Wort Verantwortung ist im guten Sinne unbewusst gespeichert. Und so kann die Aufforderung zur Verantwortung bei gleichzeitiger Entlastung des Gewissens durchaus eine Mobilisierung von Fähigkeiten bedeuten, die dann dazu führen, dass der von der Vergangenheit und den Schuldgefühlen entlastete Patient sich nun dieser Verantwortung stellen kann. Verantwortlich, lieb zu sich zu sein. Wenn er vorher das Wort Verantwortung in sein Bewusstsein bekam, assoziierte er Versagen, Angst vor Überforderung, Stress und schon das Schuldgefühl im voraus für den Misserfolg. Nun assoziiert er die Fähigkeit, sich selber helfen zu können.

Nun kann Verantwortung auch Freude machen. Es droht keine Strafe, es wird belohnt. So wäre also zu sagen, dass im gebesserten Zustand des Patienten dann durchaus Forderungen gestellt werden können, die nun im Unbewussten automatisch mit den positiven Eigenschaften assoziiert werden und nicht wie vorher mit den negativen. Und so kann man hier jetzt sagen, die Farbe Gelb stand für Perfektionismus und Überforderung der eigenen Person.

Nach Wirkung der Zärtlichkeits-Therapie von der Zauberwiese entsteht aus der gelben Überforderung und der übersteigerten Erwartungshaltung und dem Perfektionismus die Vorstellung von der Verantwortung für sich und das, was jetzt, heute, morgen und in der Zukunft passieren kann. Die Verantwortung bestünde dann im Wesentlichen darin, sich seinen positiven Kräften zu stellen.

Es ist wohl so, dass die Menschen ein natürliches Leben führen müssten, so wie sie es biologisch in sich tragen aufgrund ihrer genetischen Abstammung aus dem Tierreich. Vielleicht von einem Gott mit einer Seele ausgestattet, dennoch biologischen Gesetzen unterworfen.

Wenn man ein frei lebendes Tier wie ein Reh einsperrt, geht es ein, weil es in Gefangenschaft nicht leben kann. Der Mensch ist zum Haustier gemacht worden, hat aber nie vergessen, dass er eigentlich frei leben möchte. So findet er eine Zivilisation vor, deren Regeln er zu befolgen hat. Wenn er nur bei diesen Regeln bleibt, lebt er wie ein Tier im Käfig.

Es ist dann die Aufgabe bzw. die Funktion der Mutter und der Familie, diese Eingesperrtheit, diese Gefangenschaft dadurch aufzulösen, dass Freiheit im Geist und im Gefühl durch liebevolle Toleranz erzeugt werden kann. Dann wird das Kind frei und kann durch das Leben streifen wie das frei lebende Tier durch die Natur, kann hier und da stehen bleiben, Dinge sehen, die ihm gefallen und die es zufrieden machen, um sich dann im Leben zurecht zu finden, auf andere zuzugehen und mit ihnen gemeinsam die Freiheit zum Leben zu erleben.

Dies gerade hängt nicht von materiellen Dingen ab und die Hinwendung zur materiellen Welt ist nur deshalb so intensiv und dauernd erfolgt, weil sehr viele Menschen dieses freiheitliche Leben in sich verloren haben und es zwanghaft aufgeben mussten zu Gunsten einer eingeschränkten Existenz, die sich dann tatsächlich im Erwerb von materiellen Dingen erschöpfen kann.

Wie geht es dann weiter mit der Zauberwiesentherapie?

Nehmen wir einmal an, ein Patient hätte den ersten Kurs hinter sich und wäre mit der Grundkassette nach Hause gegangen, hätte diese häufiger gehört, es ginge ihm etwas besser und er würde zum zweiten Termin erscheinen.

Dann wird er gefragt werden, welche Probleme nachbleiben und über was er gerne noch sprechen möchte. Und aus diesem Vorgespräch ergibt sich eine neue Indikation, eine weitere Sitzung auf der Zauberwiese anzufangen, eine neue Reise anzutreten.

Es können verbliebene Traumata aus der Vergangenheit sein, Probleme mit den Bezugspersonen. Auch die gegenwärtigen sozialen Probleme müssen und sollen Thema der Zauberwiese sein. Wie geht man mit Armut um, wie mit Arbeitslosigkeit? Eifersucht, Partnerschaftsprobleme, Ängste, stärkere Depressionen, Panikattacken, für all diese Probleme lassen sich speziellere Zauberwiesensitzungen anstellen.

Immer ist das Prinzip zunächst, dass der Patient dieses Problem akzeptiert, dass es ein Teil von ihm ist und dass er es wertschätzen soll. Das ist ein wesentliches Prinzip der Systemischen Therapie.

Er soll zunächst auch akzeptieren, dass er dieses Problem bisher nicht bewältigen konnte, denn das ist Voraussetzung, dass er sich verzeihen kann, dass diese Bewältigung bisher nicht stattgefunden hat.

Ferner wird dafür gesorgt, dass Dritte entlastet werden können, denen man die Schuld geben könnte. Es entsteht eine Entspannung nach allen Seiten, die zu seelischem Wohlbefinden führt. Diese Harmonisierung der Beziehung zu sich und anderen wird auf der Zauberwiese immer wieder in märchenhafte Zusammenhänge gebracht. Mit dem Farbmodell werden die Gefühle erklärt. Gefühle, die im Grundfarbmodell nicht enthalten sind, werden als neue Farben eingeführt.

Dies ist dann der kompliziertere Teil der Therapie, der vielleicht doch sehr an meine Person gebunden ist. Ob andere Therapeuten dies lernen wollen, wird man sehen. Es wäre trainierbar, wenn der Funke überspringt, sich so dem Leid der Menschen zu nähern, auf diese einfache, liebevolle Art.

Die Behandlung des Narzissmus auf der Zauberwiese

Wie schon erwähnt, ist die Behandlung des Narzissmus besonders schwierig, dennoch eignet sich die Zauberwiese auch hierzu. Die seelische Erkrankung des Narzissmus entsteht wohl ähnlich wie die depressiv-selbstunsichere Persönlichkeitsstörung.

Wenn man in dem Kommunikationsmodell bleibt dann könnte man die Frage nach der Entstehung des Narzissmus wie folgt erklären, wenn wir erneut die Zwillingstudie von Spitz⁽¹³⁾ heranziehen:

Dort hatten sich beide eineiigen Zwillingmädchen schon im Mutterleib völlig unterschiedlich entwickelt: Die eine war introvertiert, von Geburt an, und die andere extrovertiert. In der Studie war Voraussetzung das Vorhandensein toleranter und liebevoller Eltern, um dieses geburtliche Kommunikationsverhalten zu bewahren.

Der extrovertierte Zwilling bringt ein Kommunikationsbedürfnis mit, wird also in der Stille mehr leiden als der introvertierte Zwilling, der das Bedürfnis nach Kommunikation mit der Umgebung primär nicht hat.

Stößt nun der extrovertierte Zwilling auf die erzwungene Stille und den Erzwin-ger der Stille, den extrovertierten Narzissten unter den Eltern, dann wird er die- sen u.U. imitieren, weil dadurch zwischen der extrovertierten Veranlagung und

der an sich kommunikationsarmen Umgebung ein geringeres Spannungsfeld entsteht. Der Narzissmus entspricht mehr seiner Veranlagung, wobei ja nach Spitz nicht die Erbanlage gemeint ist, also ist die Imitation des negativen Vorbildes teilharmonisierend.

Der Leidensdruck wird auch geringer, wenn sich der Narzisst mit ihm scheinbar unterlegenen Mitmenschen befasst, dort kann er sein Bedürfnis nach echter Kommunikation befriedigen. Das nicht kontrollierbare Hin- und Herspringen zwischen Imitation des Vorbildnarzissten aus der Familie und dem Bedürfnis nach echter Nähe macht die Narzissten zu sehr schwierigen Beziehungspartnern, denn gerade bei einem ebenbürtigen Partner treten nach einiger Zeit die erschreckenden Veränderungen zwischen der total liebevoller Art und der ständig gekränkten eifersüchtigen Art mit den daraus resultierenden Taktlosigkeiten und Kränkungen des Partners auf, und dies alles unkontrolliert und vom Narzissten nicht wahrgenommen.

Es gibt sie in verschiedener Ausprägung, von der leichten Überheblichkeit bis zum absoluten Größenwahn. Die behandlungsbedürftige Variante geht über das Erscheinungsbild der rosaroten Panter hinaus, die ja oft auf der Zauberwiese die intolerante, belastende Umgebung darstellen, die intoleranten, immer Recht habenden und Vorwurfsvollen. Man erklärt sich in der Psychoanalyse die Entstehung des Narzissmus folgendermaßen:

Jeder Säugling wird mit einem grandiosen Selbstbild geboren, dass er dann später bei guter Behandlung in der Familie zugunsten eines normalen Selbstbildes abwandelt. Diese Abwandlung gelingt dann nicht, wenn das Kind in seiner Entwicklung nicht nur kommunikationsarm, sondern auch unterdrückt oder in einer extrem traurigen Stimmung, vor allem der Mutter, aufwächst. Dies ergänzt das oben Gesagte.

Charakteristisch für das narzisstische Selbstbild ist die nicht nachvollziehbare Einschätzung und Überschätzung der eigenen Person, die absolute Starrheit dieser Einschätzung, die bis zur Grotteske gegen den Rest der Welt verteidigt und taktlos vorgetragen wird und jede vernünftige Intervention auch in einer Therapie fast unmöglich macht.

Der selbstunsicher-depressive Patient toleriert sich nicht, hat ein relativ starres negatives Selbstbild, toleriert dafür andere sehr viel häufiger und besser, der Narzisst toleriert sich total und andere nicht. Die Krisen des Narzissten liegen in seiner leichten Kränkbarkeit begründet, vermutet er doch in jeder Äußerung anderer Personen entweder eine dankbar aufgenommene Schmeichelei, oder aber eine mit vehementer Abwehr beantwortete Kränkung seiner eingebildeten Größe.

Fast immer lehnen solche Patienten auch jede Behandlung ab, leugnen auch noch länger ihre Suchtprobleme, suchen die Schuld immer in den Umständen und im Versagen der Umwelt und können mit der üblichen Zauberwiesenform nichts anfangen. Sie möchten eigentlich auch keine Kassetten hören, denn sie brauchen keine Therapie. Dieses Verhalten der Narzissten ist ausgesprochen zwanghaft und ist ähnlich wie bei Selbstunsicher-Depressiven völlig unschuldig. Das würden sie aber ohnehin so sehen, damit kann man ihnen nichts nützen. Ich habe insgesamt nur sehr wenige Patienten dieser Art behandelt, immer waren es schwierige und unvergessliche Eindrücke, mit viel Frust auch auf meiner Seite.

Bewährt hat sich die Darstellung auf der Zauberwiese, den Narzissten ihre Großartigkeit zu lassen und an ihre durchaus gegenüber ihnen sozial unterlegenen gezeigte Großzügigkeit zu appellieren, nach dem Motto: sie können für ihre Unfähigkeit, deinen Ansprüchen zu genügen, ja nichts. Verzeih ihnen ihre Mängel, geh dazu in die goldene Kugel deiner Großzügigkeit, dort findest du die Kraft dazu. Wenn die Narzissten nicht auf die Zauberwiese wollen, kann das Gespräch auch ohne Trance und Musik ablaufen.

Bei einer Patientin, die sich zunächst nicht als solche sah, gelang es nach einem längeren Gespräch über die Beziehungsprobleme, die mit ihrem Narzissmus zusammenhingen, im zweiten Schritt die Methode mit geschriebenem Text und besprochener Kassette zu präsentieren. Ähnlich wie bei der Psychosebehandlung muss die Intervention im System des Kranken stattfinden, dann kann der Eingriff gelingen. Es gab Fortschritte in der Verbesserung der Beziehung, es gab dann aber keine Fortsetzung der Behandlung, so dass sich die Beziehung nun wieder verschlechtert ...

Ich möchte hier noch von einer anderen narzisstischen Patientin berichten, die massive Angst- und Alkoholprobleme hat, aber jedwede Therapie zurückwies. Eine Phase von Gesprächen über ihren Ex-Mann waren vorausgegangen, eine eigene Problematik außerhalb von eingestandener Hypochondrie nach überstandener Krebserkrankung wurde geleugnet.

Nach zwei weiteren Jahren des nicht eingestandenen desolaten Zustandes rief mich die Mutter zur Tochter, die angetrunken war und sich auf kein Gespräch einlassen wollte, dann aber auf Grund der Vertrautheit aus den Gesprächen vor zwei Jahren hörte sie wenigstens zu. Vielleicht hatte sie nun auch vorübergehend die Einsicht der Hilfsbedürftigkeit. In solchen Gesundheitskrisen können sich die Narzissten vorübergehend wie Selbstunsicher-Depressive verhalten, die sie ja im Grunde sind, wenn sie sich dann aber wieder erholt haben, ist der alte Narzissmus wieder da.

Die erste Sitzung diente der Vorbereitung der zweiten am nächsten Tag, in der ich ihr dann einen Abriss der Zauberwiesenbehandlung mit farbigen Stiften aufmalte und ihr die gemeinsame Herkunft von chronischer Selbstüberschätzung und selbstunsicher-depressiver Persönlichkeitsstörung herleitete.

Sie war auch an diesem Tage angetrunken. So ergab sich, dass auch schon die nur erzählte und demonstrierte Zauberwiese wirksam ist und dass auch ohne Trancebegleitung der Zauber der Wirkung entsteht.

Ich verwendete zur Erklärung des Narzissmuss eine Geschichte, die typisch für die weitere Arbeitsweise der Zauberwiese ist: Der narzisstische Patient verpuppt sich schon als ganz kleines Kind wie eine Raupe in einen rosaroten Kokon, um sich vor Lieblosigkeit oder Traurigkeit der Mutter zu schützen.

Der Traum von der eigenen Großartigkeit, den jedes kleine Kind träumt, wird so vor der Wirklichkeit geschützt, verselbstständigt sich zu einem starren Selbstbild, das dann verzweifelt gegen die Außenwelt verteidigt wird.

Der Narzisst spinnt sich wie eine Raupe in seine starre Selbstwahrnehmung seiner Großartigkeit ein, die anderen Zauberwesen möchten ihm helfen, zum Schmetterling zu werden, aber nur er kann, wiederum mit Zärtlichkeit, die Hülle sprengen, um dann als freier Schmetterling über die Zauberwiese zu fliegen.

Die Unschuldsversion wurde von der Patientin verstanden und auch die mögliche Wirkung der Therapie: Das kompetente Ich aus der goldenen Kugel der Hilfsbereitschaft für andere nähert sich dem Kokon und macht die Wand des Kokons durchlässig für die versponnene Raupe innen, bis diese dann ausschlüpfen kann, um als Schmetterling endlich die Freiheit der Seele auf der Zauberwiese zu erleben.

Auch Narzissten sind hilfsbereit gegenüber Menschen, denen es noch schlechter geht als ihnen, sofern sie sonst keine Konkurrenz für sie darstellen.

Am dritten Tage kam ich dann mit einer entsprechenden Zauberwiesenkassette, die Patientin war nach wie vor nicht vom Alkohol entzogen und hörte aber dennoch zu, zunächst noch mit offenen Augen, dabei hektisch rauchend.

Ich selbst entspannte mich mit meinem eigenen Text, die Augen selbst geschlossenen. Nach etwa zehn Minuten, der Hälfte der Traumreise, schloss auch sie die Augen. An den folgenden Tagen hörte sie die gleiche Kassette immer wieder, ohne den Entzug vom Alkohol zu versuchen, aber sie fand Trost und setzte die Therapie fort. Sie ist auch jetzt nicht trocken, sie hat auch noch nicht entzogen, es geht ihr aber nach eigenen Aussagen besser und sie ist am Telefon auch abends oft nüchtern. Ob eine Therapie hilft oder nicht, entscheidet der Patient. Narzissten sind also in einer Krise, z.B. mit Alkohol, durchaus auch in anderen Fällen, kooperativ, nur dass sofort nach der Erholung die alten selbstherrlichen

Strukturen wieder aufgenommen werden, die Therapie wird wieder abgebrochen.

An dieser Patientin lassen sich wieder die Möglichkeiten der Methode aufzeigen, aber auch ihre Grenzen: Hätte ich die Zeit, diese Behandlung täglich für etwa einen Monat fortzusetzen oder gäbe es eine Bezugsperson, der die Patientin vertraute oder hätte sie nicht die Klinikphobie oder könnte sie ihr Haus verlassen, dann wäre noch viel mehr zu erreichen. Es muss aber auch die Besserung des Zustandes der Patientin als Erfolg gewertet werden.

Bei einer schweren körperlichen Erkrankung würde diese Besserung selbstverständlich akzeptiert werden. Ganz abgesehen davon: der chronische Alkoholismus entsteht aus seelischen Problemen und hat schlimme seelische Folgen, ist aber auch eine körperliche Erkrankung, die entzündliche und degenerative Folgen für das Nervensystem hat. Es handelt sich um eine chronische Alkoholvergiftung. Wenn es also gelingt, bei einem Patienten die Trinkmenge zu vermindern, ist das ein seelischer und körperlicher Erfolg.

Die Seele kann auch chronisch erkranken, auch sie hat Linderung und nicht nur die Forderung nach Heilung verdient und nötig. Besonders die Suchttherapien werden immer wieder daraufhin überprüft, ob sie heilen können.

Auch bei der Methadontherapie für Heroinabhängige wird das oft verlangt, obwohl der soziale und seelische Schaden bei diesen Patienten unermesslich groß ist und über 70 % sogar von den Psychiatern anerkannte Begleiterkrankungen im seelischen Bereich haben.

Diese Fortsetzung der Zauberwiesentherapie ist sicherlich an eine hinreichende Erfahrung des Therapeuten gebunden, obwohl die Prinzipien wirklich immer die gleichen sind.

In letzter Zeit ist das Zärtlichkeitstraining für sich selber in den Mittelpunkt der Zauberwiese gerückt und anscheinend ebenso erfolgreich oder eben noch erfolgreicher als die Grundtechnik vorher.

Es wird ein Schmusekursus mit sich selbst praktiziert, der über körperliche und seelische Zärtlichkeit zu einer Harmonisierung mit sich selbst führt.

Gibt es Krankheiten, die man nicht mit der Zauberwiese behandeln kann?

Grundsätzlich gibt es immer bei jeder Methode Patienten, die man besser erreichen kann, bis hin zu denen, die man gar nicht erreichen kann. Dies gilt auch für die Zauberwiese. Die Grundakzeptanz der Traumreise liegt bei fast 100 % der Patienten.

Bei schwersten Depressionen wirken auch andere Entspannungs- und Behandlungsverfahren sehr viel weniger, denn solche Erkrankungen sind mit der sehr eingeschränkten Fähigkeit verbunden, sich im seelischen Bereich überhaupt zu verändern. So muss die Behandlung der schweren Depression in einem Spektrum von Maßnahmen liegen. Hier kann eine einzelne Methode vor allem den Energieverlust nicht ausgleichen, der in der Seele vorliegt und der ja auch durch die verminderte Entladungsfrequenz von elektrischen Reizen und der verminderten Freisetzung von chemischen Überträgerstoffen an den Nervenendungen im Gehirn gekennzeichnet ist. Wohl hören diese Patienten gerne die Zauberwiese, aber es werden keine anhaltenden Stimmungsänderungen berichtet.

Die allgemeinen Einwände gegen den Einsatz der Hypnose bei der Behandlung von Psychosen gelten heute sicherlich nicht mehr. Im Einzelfall kann es schon einmal zu Schwierigkeiten kommen, die aber doch viel mehr in dem Verlauf der Grunderkrankung liegen, als dass sie Komplikationsfolge der Trance wären.

Die Systemische Therapie ist ja geradezu mit für Psychotiker entwickelt worden und deswegen können systemisch orientierte Therapieansätze eine Psychose nicht verschlimmern.

Ich sehe die Grenzen der Methode am ehesten in der sozialen Einsamkeit des Menschen, in der Desorganisation seines Lebens.

Auch auf der Zauberwiese gut behandelte Patienten bleiben vermindert belastbar. Wenn ihre Umgebung und ihr Leben sehr belastend ist, können sie dennoch unter der Last ihrer Probleme wieder zusammenbrechen, zumal Symptome eben als Schwachstellen in ihrem Leben erhalten bleiben, d.h. wenn sie sich wieder in ihrer Befindlichkeit verschlechtern, bedarf es keiner allzu großen Veränderung, um das Alkohol trinken, die Spielsucht oder das körperliche Symptom wieder auszulösen. Dann muss eben erneut auf der Zauberwiese behandelt werden, wenn kein anderes Verfahren zur Verfügung steht.

Da im Prinzip solche Krisen, schon wegen des Alterns der Patienten, mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit zu erwarten sind, sollte die weitere Zauberwiesentherapie im Zeichen des weiteren Erwerbs von Lebenskraft dienen und zur Alternativenentwicklung, anstelle des schädlichen Symptoms etwas gleichsam helfendes, aber weniger schädliches tun zu können.

Wird es mir gelingen, die Zauberwiesentherapie als generelles Verfahren all denen beizubringen, die sie gebrauchen können?

Wohl kaum, es müsste schon ein Wunder passieren, noch ein Wunder, nach der Entdeckung der Methode.

Daran glaube ich nicht, das hängt von so vielen Faktoren ab, wahrscheinlich werde auch ich nicht über den von mir direkt zu erreichenden Kreis von Patienten hinaus kommen.

Keiner Methode ist es bisher gelungen, zu einer allgemein anerkannten Methode zu werden, die Psychoanalyse hat nur für einen zahlenmäßig geringen Teil der Patienten eine Bedeutung, die übrigen Therapien ringen um Anerkennung. Die Verhaltenstherapie arbeitet mit Lernvorgängen, neues Erlernen von Gefühlen leuchtet den Menschen ein. Nach meinem Eindruck ist die Verhaltenstherapie nicht erfolgreicher als andere, bisher nicht von den Krankenkassen anerkannte Methoden, sie ist nur eben anerkannt, weil ihr Prinzip am leichtesten zu verstehen ist. Die Methode erinnert an die Schule.

Was lässt mich hoffen, dass Leser dieses Buches, die zu der Gruppe der Therapeuten gehören, meine Methode aufgreifen könnten? Vielleicht deshalb, weil das Prinzip der Liebe und Zärtlichkeit jedem eingeleuchtet. Oder zumindest vielen.

Ich habe ja mehr noch an die Gruppe gedacht, die sich nicht für Therapeuten halten und die dennoch täglich mit Patienten zu tun haben. Ich spreche also von den Hausärzten, den Sozialarbeitern, den Bewährungshelfern, den Alten Helfern, den Freunden, den Mitmenschen und Nachbarn, die, wenn sie diese Methode beherrschen würden, sie auch einsetzen könnten, indem sie z.B. einfach die CD weiterreichen würden, die diesem Buch beiliegt. In Hannover geht die Saat schon auf. Ich habe mir überlegt, welche Voraussetzung muss ein „Zauberwiesenanwender“, um einmal das Wort Therapeut zu vermeiden, verfügen?

Er müsste zunächst einen ruhigen Raum, einen Kassettenrecorder, die CD und dann dieses Buch gelesen und verstanden haben.

Den Inhalt und die Aussagen des Buches voll zu übernehmen, ist nicht unbedingt erforderlich, manche Zweifler sollten die Entscheidung über die Wirksamkeit der Methode den Patienten und Klienten überlassen, so wie ich es ja selber auch gemacht habe .

Die Einführung des Patienten in die Therapie könnte zunächst mit einem verlesenen Manuskript erfolgen, die Entlastung des schlechten Gewissens, die Schönheit der Übung, die Entspannung, das Sich-dann-wohler-fühlen wird sich auch dann einstellen, wenn nicht alle lebensphilosophischen Inhalte, zum Beispiel die Schuldlosigkeit aller, akzeptiert oder nachvollzogen werden können.

Dann sollte die persönliche Beziehung zu dem Betreffenden, dem man diese Zauberwiesenübung angedeihen lassen will, das ihre beitragen. Alle Helfer, die den Verdacht haben könnten, dem Helfersyndrom zu unterliegen, sollten sich auf jeden Fall selber auf der Zauberwiese einfinden.

Zeitmangel ist kein Gegenargument gegen diese Methode, denn sie dauert nicht lange. Ein vernünftiges hausärztliches Gespräch wird fünfzehn bis zwanzig Minuten dauern, in einer schwierigen Krise sicherlich auch einmal dreißig Minuten. In der Zeit kann man diese Zauberwiese ohne weiteres gemacht haben. Die Voraussetzung eines ruhigen Raumes ist nicht in jeder Praxis gegeben. Diesen Raum muss man sich irgendwo schaffen.

Ich habe in der ersten Zeit einen Raum in meiner Praxis im Keller gehabt, wo kein Telefon klingelte, bis ich mir dann eine schalldichte Kabine habe bauen lassen, die kein größeres Opfer forderte (150 x 200 cm, gemauert, dann noch zusätzlich schallisoliert, die Begleitmusik kommt von der CD und wird über ein normales billiges Richtmikrophon zusammen mit dem gesprochenen Text auf eine billige Kassette mittels eines billigen Kassettenrecorders aufgenommen).

Nur die Schallisolierung könnte also ein Problem sein. Wenn diese Möglichkeit in der eigenen Praxis nicht besteht, könnte man dem Patienten die Einführung, dazu die CD in Kopie oder die Kassette geben, obwohl eine Begleitung besser wäre und auch das Verlesen des Textes im persönlichen Bereich sicherlich günstiger ist.

Zum Beispiel könnte man das Ganze mit einem Hausbesuch verbinden und es dann dort durchführen. Ich habe dafür einen Koffer mit Musik und Aufnahmegerät. Bei Angehörigen sozialer Berufe, die über ein eigenes Zimmer verfügen, reicht eigentlich ein Schild an der Tür „Bitte nicht stören“ und die Unterbrechung des Telefonkontakts.

Es entsteht Gesprächsbedarf nach der Zauberwiese, den man aber nicht unbedingt sofort abdecken muss, weil sozusagen alle Risiken, die solch eine Aufdeckung von vergangenem Material im seelischen Bereich bieten könnten, eigentlich von der Methode selbst aufgefangen werden. Oft bitten die Patienten selbst darum, das auf der Zauberwiese Erlebte erst einmal verdauen zu müssen, bevor sie sich dazu äußern können oder wollen.

Man sollte nicht vergessen, dass alle diese Patienten Kommunikationsschwierigkeiten haben, die vor allem auch darin bestehen, dass sie über ihre Gefühle nur schwer sprechen können und dass ihnen auch die dazu hilfreichen Dialoge mit sich selbst, die oben als Teil des Trainings für das Tagträumen erwähnt wurden, nicht ausreichend zur Verfügung stehen. Ich beginne dann bei der nächsten Sitzung mit dem Gespräch über die letzte Zauberwiesenreise.

Vielen fällt es schwer, sich zu verzeihen, und doch wissen sie, worum es geht. Sie zweifeln rational an der generellen Gültigkeit der Unschuldstheorie, sie spüren auch noch ihre über Jahrzehnte eingeübten Gewissensrituale, sie hängen auch noch in und an ihnen, und doch werden die Gefühle lockerer und weicher.

Es sollten natürlich immer wieder erneute Vorstellungstermine gemacht werden. Die Methode eignet sich dazu, mit einmal zwanzig Minuten pro Woche eingesetzt zu werden. Wer über mehr Zeit verfügt, kann diese natürlich auch einsetzen, die nur einmalige Anwendung kann schon etwas bringen, die Methode gewinnt natürlich noch an Wirkung, wenn sie in eine zeitliche großzügigere Betreuung eingebettet ist.

Wieder andere werden meinen, sie müssten mehr von Hypnose verstehen, bevor sie Hypnose durchführen könnten. Ich muss gestehen, dass ich am Anfang (1987) nur ein Wochenendseminar besucht habe. Danach habe ich mit den Behandlungen angefangen und dies alles hat sich daraus ergeben. Ich habe bislang etwa 7.000 Patienten mit Hypnose behandelt.

Manche wollten aus religiösen Gründen nicht an der Therapie teilnehmen, manchen war die Wirkung nicht spektakulär genug, sie hatten mit der totalen Amnesie gerechnet und waren enttäuscht, dass sie sich noch an alles erinnern konnten. Jeder Zauberiesentherapieanfänger kann über den Schreibtisch, wie er es sonst gewohnt ist, den Patienten von der Zauberiesentherapie erzählen, es wird sicherlich auch noch ein Zauberiesentherapienspiel geben. Die Inhalte der Zauberiese sind wichtiger als die Trance. Im Grunde entsteht die Trance ja nur, weil über die angeregte Fantasie der Traumreisende in einen verzauberten Zustand kommt, der er aber selbst produziert, dessen Schöpfer er aber selbst ist. So kann man dem Patienten die Trance erklären.

Wer ein Übriges tun will, der liest die empfohlenen Bücher, oder besucht Seminare bei den Lehrtherapeuten der professionellen Gesellschaften für Hypnose. In der Depression werden viele Problemtranceelemente produziert,⁽¹⁸⁾ die den Kriterien der Trancephänomene entsprechen, diese negativen Trance gilt es zu entzaubern. Inwieweit man sich dann mit systemischer Therapie befassen muss, ergibt sich aus dem Anspruch, den man an die weitere Behandlung hat.

Die Prinzipien dieser Therapie sind nicht schwer zu verstehen. Entscheidend ist natürlich, dass man sich von dem Prinzip der generellen Schuldlosigkeit aller Menschen überzeugen kann. Dieses ist auch eine philosophische Frage.

Sie hat etwas mit Toleranz zu tun, dem Glauben an das Gute im Menschen. Pessimisten und Misanthropen werden diese Behandlung wahrscheinlich nicht durchführen wollen.

Misanthropen sind Menschen, die ihre negativen Erfahrungen mit anderen zum Lebensprinzip gemacht haben. Immer entstehen auch diese nutzlosen und verzerrten Lebensansichten durch erstarrte negative Kindheitserlebnisse, die zu narzisstischer rosaroter Kokonbildung geführt haben. Auch die Misanthropen brauchen die Zärtlichkeit der Zauberiese, besonders sie.

Was wird die Fachwelt zu der Methode sagen?

Ich habe schon einmal den Versuch gemacht, während eines Seminars einem der Spezialisten, die mich zu dieser Methode angeregt haben, diese Methode vorzustellen. Während ich von meiner Zauberwiese erzählte, sah er mich lächelnd und etwas gelangweilt an, bis er dann ohne Diskussion seinen Vortrag fortsetzte. Jeder Spezialist ist in seiner Methodik verhaftet und es wird den Experten schwer fallen, einem, der weder eine systemische Ausbildung noch eine fundierte Ausbildung zur Hypnotherapie gemacht hat, zuzugestehen, dass er eine Methode gefunden hat, die erfolgreich ist, ohne dass die üblichen Kriterien einer Therapieausbildung, die sie selber fordern, erfüllt sind.

Ich behaupte, eine eigene Methode gefunden zu haben, die zwar wesentliche Elemente aus anderen, schon bekannten Therapien beinhaltet, aber dennoch etwas Eigenes ist. Insgesamt könnte man erwarten, dass systemisch und hypnotherapeutisch orientierte Kollegen diese Methode anerkennen werden, was nicht heißt, dass sie sie offiziell anerkennen werden. Sie müssen sich an ihre Regeln halten.

Von einer Kurzzeitmethode muss verlangt werden, dass sie funktioniert. Das tut die Zauberwiese. Der geschulte Ericksonische Therapeut erkennt an den Inhalten und der sprachlichen Form alles Wesentliche. Schließlich funktioniert das NLP, das Neurolinguistische Programmieren, in ähnlicher Weise. Auch dort werden kurze und einmalige Sitzungen erwähnt.

Das gilt auch für die Zauberwiese. Da die Methode werbewirksam ist und sich auch gut darstellen lässt, und ich in kürzerer Zeit dazu übergehen werde, Seminare anzubieten, wird sich die Methode vielleicht doch gut verbreiten lassen. Die wahrscheinlichste Reaktion der Fachwelt wird zunächst Ignorieren sein, wie schon für die Psychiatrie erwähnt, meine vereinzelt Angebote für Seminare und weitere Erläuterungen haben bisher bei den zuständigen Kollegen betretenes Schweigen ausgelöst.

Ich glaube schon, dass die Systemische Therapie noch unter der Schwierigkeit leidet, dass sie in ihrem Wesen nicht für jedermann zu vermitteln ist. Sie widerspricht auch manchen Voraussetzungen, vor allen den Dingen der vergangenheitsorientierten Psychotherapie, die in den Köpfen der meisten therapeutisch Tätigen fest verankert ist.

Die spektakuläre Therapie von Bert Hellinger, die sehr gut vermarktet worden ist, ist im Rahmen der Systemischen Therapie auch akzeptiert worden, obwohl Hellinger in Fachkreisen vielfach angegriffen worden ist. Die Überzeugungsarbeit wird immer über die Patienten gehen, die die Methode hilfreich finden und

weiterempfehlen. Ich hoffe auf das Schneeballsystem der Ausbreitung von Nachrichten.

Inwiefern nutzt der Patient systemisch seine eigenen Kräfte und Ressourcen?

Der Patient nutzt seine Fähigkeit zur Trance, er übernimmt Verantwortung für die Fortsetzung der Behandlung. Er braucht seine eigene Fantasie, seine eigene Vorstellungskraft. Keiner kann ihm vorschreiben, in welcher Form er die Zauberwiese erlebt. Er kommt mit seinen Vorstellungen über Gefühle besser zurecht, wenn er seine Vorstellungen über Farben anwendet. Er kann die Einfühlungsgabe für andere Menschen, die aus seinem eigenen Leid erwachsen ist, einsetzen, um sich selbst zu helfen. Er kann lernen, mit sich selber zärtlich umzugehen. Und er kann die Toleranz für sich selber einsetzen. Er kann auch andere gute Eigenschaften von sich einsetzen, um dann seine Befindlichkeit zu verbessern. Er gerät in nur ganz geringer Weise in die Abhängigkeit eines Therapeuten. Dieser schafft eine generelle Entlastung für ihn und entlässt ihn sofort wieder aus der Behandlung, es sei denn, es sprechen besondere Gründe dafür, die Behandlung fortzusetzen. All dies fördert die Eigenständigkeit des Patienten.

Was hat die Zauberwiese mir selbst gebracht?

Ich bin Mitte der 90er Jahre zu der Erkenntnis gekommen, dass ich mehr wollte, als auf meine Art Alkoholabhängige zu beraten. Ich wollte herausfinden, was die Seele bewegt. Wie kommt es dazu, dass einige so schlecht mit dem Leben zurecht kommen und andere viel besser?

Dann habe ich diese Methode auf dem beschriebenen Weg entwickelt, indem ich mich mit meinen Patienten zusammen auf die Wiese begeben habe. Um diesen Weg gehen zu können, habe ich mir entsprechende Anregungen geholt. Ich habe mich am Erfolg orientiert und bin seit 2001 zu einem ständigen Zauberwiesen-Therapeuten geworden. Von da an habe ich mich wesentlich mehr noch in meiner kleinen mit Leuchtschirmen ausgestatteten Kabine aufgehalten, um dort mit den Patienten zusammen diese Reise anzutreten.

Es ist eine besondere Erfahrung, dass diese Therapie plötzlich wesentlich besser funktioniert als das, was ich vorher therapeutisch versucht habe. Ich bin von der Wirksamkeit selbst überrascht worden. Vorher hatte ich geglaubt, meine Grenzen im Therapiebereich erreicht zu haben. Ich sehe immer wieder, dass man mit einer einfachen Zauberwiesenfassung das, was das Leben eines geplagten Men-

schen beinhaltet, diesen selber erreicht, ihn rührt, ihn anregt und ihn sogar auf den richtigen Weg bringt. Es ist dann nach einiger Zeit ein Empfinden gekommen, „es wird schon gut gehen“ und mit zunehmender Sicherheit bin ich überzeugender und überzeugter geworden. Ich habe meine Skepsis verloren. Ich bin ein therapeutischer Optimist geworden. Vorher war jede Therapie in ihrem Ergebnis für mich offen, jetzt erwarte ich den Erfolg. Es bleiben noch viele Wünsche offen, vor allem die Heroinabhängigen bleiben immens schwierig, auch nach Einführung der Zauberwiese. Das soziale Elend ist zu groß, um hier wirklich allein mit der Zauberwiese Erfolg zu haben.

Wer mich kennt, weiß, dass ich das Gegenteil war von dem, was ich den Menschen predige. Ich habe diese Selbstzweifel und dieses schlechte Gewissen so nie gehabt, weder als Kind noch später. Ich habe keine Verpflichtung gespürt, diese Methode zu entwickeln. Sie hat sich aus meiner Arbeit ergeben und aus dem Bedürfnis heraus, es immer besser zu machen, um die Ungerechtigkeit zwischen den Menschen zu verringern. Ich meine immer noch, dass bei mir die Haupttriebfeder dahinter das Interesse und die Angst vor Langeweile war.

Ungerechtigkeit ist langweilig und starr, Menschlichkeit spannend und dynamisch. Ich gelte als durchsetzungsfähig, eher frech und unkonventionell, eben Tom Sawyer, und bin durchaus nicht immer rücksichtsvoll gegenüber anderen, wohl volksthunlich, auch ungeduldig und nicht immer berechenbar in meiner Reaktion. Täglich über mehrere Stunden auf der Zauberwiese zu sein, Harmonie um jeden Preis zu schaffen, heißt, sich zu verändern, heißt, seinen seelischen Schwerpunkt in diese harmonische Zauberwiesenrichtung zu verschieben.

Man wird besser, ob man will oder nicht.

Die Bedeutung der Farben

Ich meine immer noch, dass erst die Einführung der Farben für die Gefühle die Zauberwiese so attraktiv und wirksam gemacht hat. Daher möchte ich auf diese Farben noch einmal intensiver eingehen. Vieles in der Zuordnung der Farben zu Gefühlen und Bedeutungen ist willkürlich. Ich habe bei der Verteilung und Bedeutungszuweisung mich an die heutigen Bedeutungen, die vom Volksmund den Farben zugewiesen werden, genommen bzw. neue, für die Therapie wichtige Bedeutungen eingeführt.

Wichtig war, nicht nur gefühlsmäßige Zustände zu beschreiben, sondern veränderliche Größen zu benennen, die Hoffnung bei Grün zu lassen, schien mir nicht sinnvoll, weil Hoffnung eine vage und durch alles oder nichts zu beeinflussende Gefühlsgröße ist.

Die alten Kulturen haben solche gefühlsmäßigen Zuordnungen vorgenommen.⁽³¹⁾ Wichtig ist für die Zauberwiese, dass die Bedeutungen der Farben festgelegt wurde. Bei den alten Ägyptern waren die Häuser individuell bunt gestrichen (Schwarz, Rot, Gelb, Grün, Blau und Violett). Wenn jemand „seine eigene Farbe kannte“, hieß das damals, dass er sich selber kannte. Götter wurde bei den Ägyptern mit Farben bezeichnet, die dann ihre ihnen zugewiesenen Aktivitäten bezeichneten.

Bei den alten Chinesen wurden die verschiedenen Dynastien mit Farben benannt. Immer haben die Menschen Farben benutzt, um ihnen eine Bedeutung zu geben. Vom NLP wissen wir, dass traumatische Ereignisse normal in Schwarz-Weiß erinnert werden, und dass es hilft, Bilder, die einem Patienten in der Erinnerung Angst machen, farbig zu machen, in dem man ihn dazu auffordert, diese Buntfärbung in seiner Vorstellungskraft durchzuführen.

Jeder kennt die historischen Aufnahmen aus dem zweiten Weltkrieg, die alle schwarz-weiß waren. Jetzt wurden einige Filme nachträglich koloriert, ob wir wollen oder nicht, die Bilder wirken erschreckend normal und besänftigen unsere Eindrücke aus dieser schlimmen Zeit, ohne dass wir dies verhindern können. Farben wirken also schon für sich antidepressiv.

BLAU

Diese Farbe ist natürlich besonders wichtig auf der Zauberwiese und sie wurde dann noch unterteilt in Dunkel- und Hellblau, in Kornblumen und in Vergissmeinnicht, die den Zauberwiesenreisenden schon am Eingang überreicht werden. Die Farbe Dunkelblau, die sonst Treue bedeutet, ist so bedeutend auf der Zauberwiese, weil es doch darum geht, die Einstellung zu der eigenen Person zu verändern hin zur Treue zu sich.

Etwa 60 % aller Menschen haben Blau zur Lieblingsfarbe, das haben Umfragen ergeben. Auf der Zauberwiese wende ich Dunkelblau an zur Beschreibung der Toleranz für sich selber, der Treue zu sich selbst, der Sympathie für sich selbst, also ein starkes Gefühl der Sympathie, das nur daraus erwachsen kann, dass man sich vom Gewissen entlastet hat. Es ist genau die Toleranz, die Leidende für andere besitzen und die nun auf sich selbst angewendet werden muss. Dies setzt auf der Zauberwiese das Verständnis der Bedeutung der Kommunikationsstörung aus der Kindheit voraus.

Blau ist die dynamische Größe im Seelenleben, die verstärkt werden muss durch häufiges Besuchen der Zauberwiese. Die Farbe Lila ist eine Mischung aus Rot und Blau. Dabei wäre die Liebe zu anderen zu groß und würde die Toleranz für

sich selber überlagern. Das ist der Zustand, den wir überwinden wollen. Man kann also am ehesten sagen, dass das Verkleinern des schlechten Gewissens der Farbe Lila, die Vergrößerung der Farbe Blau voraussetzt. Das Blau verdrängt die grauen und schwarzen Erinnerungen und die weiße Angst, die damit Raum schaffen für das Um-sich-greifen von Blau, also sich selbst ein wenig mehr lieb zu haben.

HELLBLAU

Vielleicht noch wichtiger als die Farbe Dunkelblau mit den Kornblumen, ist die Farbe Hellblau mit den Vergissmeinnicht. Mehr und mehr ist Zärtlichkeit in den Mittelpunkt der Zauberwiese getreten, sowohl in körperlicher als auch in seelischer Wirkung. Die fundamentale Bedeutung der Zärtlichkeit hat dann auch zur Entstehung des Modells des Seelenlebens beigetragen, das erst kürzlich entstanden ist. So etwa kommt doch die Entstehung der Seele zustande.

Das Kind verlebt neun Monate im Mutterleib und erlebt das Gefühl von Geborgenheit. Angeboren sind ihm die Gefühlsqualitäten, die dazu gehören, die biologische Existenz des Menschen zu sichern. Das ist einmal der Selbsterhaltungstrieb und dann der Wunsch, sich mit dem nächsten Menschen zu vereinen mit dem Ziel der Fortpflanzung. Wenn diese Bedürfnisse nicht grundsätzlich angeboren wären, wäre die Erhaltung der Art nicht gegeben. Damit hat das Kind zwei Urängste bei der Geburt: erstens die Angst zu sterben und zweitens die Angst, allein zu sein.

Das Bestreben des Kindes nach innen ist, diese Ängste zu vermindern. Damit wird ein Gefühl von Harmonie und Frieden erreicht und auch Befriedigung, wenn z.B. genügend Nahrung zugeführt ist oder genügend liebevoller Austausch mit der Mutter zustande gekommen ist. Die Aufgabe der Mutter besteht darin, diese Harmonie mit dem Kind herzustellen. Ihr Mittel dazu ist Zärtlichkeit. Daher die Wichtigkeit der Farbe Hellblau.

Die Zärtlichkeit bezieht sich einerseits auf die körperliche Zuwendung und andererseits auf den verständigen und toleranten Umgang mit der Seele des Kindes. Dies bedeutet, dass die Mutter darauf eingeht, was das Kind möchte, seine Wünsche achtet und versucht, im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu befriedigen und wenn das nicht möglich ist, das Kind darüber hinweg zu trösten und es ihm zu erklären.

Weiterhin angeboren sind Möglichkeiten, sich unterschiedlich zu fühlen: z.B. stark oder schwach, schlau oder dumm, gut oder böse, schön oder hässlich, erfolgreich oder erfolglos, schuldlos oder schuldig, beliebt oder unbeliebt, nütz-

lich oder unnütz, attraktiv oder unattraktiv, ruhig oder unruhig, ängstlich oder entspannt zu sein.

In diesen Kategorien denkt und fühlt das Kind, mit zunehmendem Alter immer differenzierter. In diesen Kategorien bestimmt es seinen Wert bei der Entwicklung seines Selbstbildes. Wenn viel Zärtlichkeit sowohl auf geistiger als auch auf körperlicher Ebene geleistet wird, verschieben sich die Wahrnehmungen häufiger zu den positiven Polen dieser oben erwähnten Gefühlspaare. Wenn die Zärtlichkeit fehlt, dann gibt es immer mehr negative Empfindungen über die eigene Person, die sämtliche Ableger der großen Ängste darstellen: sterben zu müssen oder allein zu sein.

Damit kommt der emotionalen und körperlichen Zärtlichkeit eine zentrale Bedeutung zu und das ist auch der Zweck der Zauberwiese – die Zärtlichkeit für sich selbst.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es viel sinnvoller ist, diese Zärtlichkeit zu sich selbst den Betreffenden zu lehren, dass dies am meisten hilft. Immer wieder muss den Patienten klargemacht werden, dass sie ihr Heil nicht in Beziehungen finden können, bevor sie nicht sich selbst lieb haben, sich zu achten und sich unabhängig von äußerer Kritik und Schwierigkeiten als ein einmaliges und wertvolles Wesen wahrzunehmen.

Das bedeutet nicht, sich großartig zu finden, sondern die Zweifel gar nicht erst zu haben, wesentliche Dinge an sich verändern zu müssen, es sei denn, diese Veränderungen würden einem bestimmten Ziel dienen, wie z.B. eine Fähigkeit besonders auszubauen oder eine Kunst besonders auszuüben. Die Dinge werden um ihrer selbst betrieben, die ein solcher Mensch unternimmt, der zärtlich mit sich umgeht. Er muss nicht über den Kontakt der Außenwelt das Verhältnis zu sich erst herstellen, sondern er hat es schon. Dafür steht Hellblau.

So würde Dunkelblau eher die geistige Auseinandersetzung und das Verständnis und die damit verbundene Toleranz sich selbst gegenüber bedeuten und das Hellblau, die emotionale Fähigkeit, dies dann geistig und körperlich auf sich wirken zu lassen und zu praktizieren, das Streicheln des Körpers und der Seele.

ROT

Die Farbe der Liebe wird auf der Zauberwiese als Ziel definiert, und zwar die Liebe zu sich selbst. Die Fähigkeit zum Lieben ist sicher eine angeborene Fähigkeit, die man nicht erst lernen muss. Diese Liebesfähigkeit ist schon vorhanden ist, allerdings mehr für andere. Auf der Zauberwiese wird die Richtung des Rots

umgekehrt, nicht den anderen Menschen genommen, sondern sich selbst auch geschenkt.

Liebe ist das Ziel der Zauberwiese. Es ist eine Idealvorstellung und wird vielleicht so selten empfunden wie das wahre Glück. Aber Zielvorstellung und Grundeinstellung sollten wir alle nach dieser bedingungslosen Liebe zu uns selbst streben, sie wenigstens in der Vorstellung als so erstrebenswert ansehen. Als Symbol für die Liebe dieser Art steht der Rosengarten, den man selber für sich anlegt und dessen Blüten man küsst, als wäre es der eigene Mund. Die unendlich vielen Blüten benötigen unendlich viele Küsse.

Durch die Anwendung der hellblauen Zärtlichkeit auf sich selbst vergrößert sich der rote Kreis in der Seelenlandschaft und hilft mit den anderen positiven Farben Orange (Tagtraum), Dunkelgrün (Gelassenheit), Hellgrün (innere Freiheit) und Lavendel (Unschuld) die schlechten Erinnerungen (Grau und Schwarz) zu verdrängen, sowie auch das Weiß der Angst.

Es werden auch häufig rot gekleidete Zauberfeen und Zauberer eingesetzt, die zu den Zärtlichkeitstrainern gehören, um Zärtlichkeit und Liebe zu lehren auf der Zauberwiese.

ORANGE

Die Farbe Orange ist sicherlich sehr wichtig. Sie war entstanden zunächst aus der Farbe Gold, die ich eingesetzt hatte für den langweiligen Sonntag, den man zum Träumen nutzen sollte. Die ganze Zauberwiese ist ein Tagtraum, der davon handelt, dass man sein Seelenleben als märchenhafte Geschichte von sich selber erleben kann, ohne dabei traurig zu sein, eher getröstet und gleichzeitig beruhigt.

Allein, dass man sich immer wieder auf die Zauberwiese begibt und seine Gefühle in dieser Weise beeinflusst, fördert sicherlich die Vorstellungskraft und die Fähigkeit, sich Geschichten auszudenken. Orange wird in diesem Buch insgesamt weniger erwähnt als andere Farben, weil sie die Tätigkeit als solche selber darstellt, die auf der Zauberwiese stattfindet.

Der Sinn der traumhaften Darstellung besteht darin, einen anderen Gefühlsrahmen zu schaffen, traumhafte Elemente einzubringen, die den alpträumhaften Bestandteil der Vergangenheitsbewältigung, die die schwarzen und grauen und weißen Farben ablösen sollen. Es wird ein Werbespot geschaffen, der die Zauberwiesenlandschaft darstellt mit den Zauberwesen und den Farben. In diesem neuen Bezugsrahmen findet dann die Neu-Erzählung der eigenen Lebensgeschichte statt mit den Erläuterungen, die in das Blau der Toleranz führen und

mit dem Erlernen der Fähigkeit zur zärtlichen Betrachtung der eigenen Person, die in das Hellblau führen.

GOLD

Immer wieder werden die goldenen Eigenschaften des Menschen beschrieben. Ein wichtiger Begriff aus der Systemischen Therapie ist ihre Ressourcenorientiertheit, die bedeutet, dass die positiven Eigenschaften eines Menschen zu seiner eigenen Heilung eingesetzt werden und mobilisiert werden können.

Der Zauberwiesenreisende kriegt einen goldenen Anzug angezogen, der ihn zeigt in seiner besten Eigenschaft: bei der Hilfeleistung für andere. So tritt er nun an sich heran und ist sein eigener Trainer in der Fähigkeit, die er erlernen will, z.B. in der Erlernung der Toleranz für sich selber oder in der Erlernung der Zärtlichkeit für sich selber. Die Farbe Gold stellt die eigenen positiven Kräfte dar, nicht etwa die, die man erstrebt im Sinne von „ich möchte der Größte sein, ich möchte perfekt sein“, sondern in der Eigenschaft, dass man genau die Fähigkeiten hat, die man für sich selber braucht, nämlich beim Trösten und beim Helfen für andere Menschen.

GRÜN

Grün ist die Farbe der Gelassenheit. Das dunkle Grün beschreibt die Eigenschaft, die erworben werden kann, wenn einerseits die entspannende Wirkung der Zauberwiese überhaupt einsetzt und dann die Gelassenheit, die sich ergibt, wenn man sich in seiner Seele befreit hat von den belastenden Erinnerungen an die Vergangenheit und dem rastlosen schlechten Gewissen. Es ist eine der farbigen Kugeln, die man positiv einsetzen kann, um diese Gelassenheit zu fördern, in die man sich begibt, um gelassen zu werden.

HELLGRÜN

Hellgrün ist die Farbe der inneren Freiheit, auch mit der Freiheitsstatue verbunden. Freiheit ist das, was wir anstreben. Hellgrün wäre auch die Tätigkeit, sich zu befreien über das Träumen, über das Entlastung von der Vergangenheit, die dann zu der neuen Lebensfähigkeit führt, zur Toleranz für sich und andere, zum freien Denken und fühlen, der ganze Prozess der Zauberwiese ist ein Befreiungsakt der Seele, den sie selbst, mit ihren positiven Fähigkeiten, vollbringen kann.

Die innere Freiheit zu gewinnen, macht Hellgrün zu einer Zielrichtung, zu einer dynamischen Größe, so endet die Grundversion mit der Fahrt auf dem hellgrünen Schlitten, gezogen von den zwölf hellgrünen Pferden der inneren Freiheit. Hier kann das innere Kind testen, ob es sich schon zutraut, die Zügel des Schlittens zu halten.

LAVENDEL

Lavendel ist die Farbe der Unschuld. Diese Entlastung der eigenen Seele, die ja bewiesen wird, verdient eine Zielfarbe. Dunkelblau ist zunächst nur der Vorgang der Toleranz, diese immer wieder auf sich angewandt ergibt dann die Unschuld. Ein Säugling ist unschuldig, ein zartes Wesen, so liegen die benötigte Zärtlichkeit und die Unschuld als Idealvorstellung der Zauberwiese dicht beieinander.

LILA

Die zentrale Bedeutung der Farbe Lila bei der Beschreibung des schlechten Gewissens, die sich aus der ursprünglichen Bedeutung der Falschheit für Lila ergeben. Lila ist an sich eine schöne Farbe und viele Patienten meinen auch, Lila sollte auch etwas Schönes sein.

Lila hat aber auch etwas Schillerndes, während die anderen Farben bisher eher Grundfarben waren. Lila ist eine Mischfarbe und hat etwas Gefährliches, Verführerisches. Immerhin ist das Gewissen ja ein Idol, das man sich schafft, eine Ersatzfunktion für die großzügige Wahrnehmung der eigenen Person. Es macht schon Sinn, dass es auch eine attraktive Farbe ist, die das Gewissen symbolisiert, denn letztlich wird die Befriedigung des Gewissens zur Lebensaufgabe für den Patienten. Wenn man auch krank wird, so hat diese Beschäftigung mit diesem, mit dieser Göttin der Selbstbestrafung etwas Reizvolles. Man dient dieser Göttin mit einer Inbrunst und Hingabe, die man sonst nur in der Verliebtheit erreicht.

Der Kampf mit dem eigenen Gewissen stellt eine dauernde Beschäftigung dar, vertreibt die Langeweile, schafft Seeleninhalte, die immer für Aktivität sorgen und spornt den Betreffenden durchaus dazu an, großartige Leistungen zu erbringen. Lila ist schon auch die Farbe der spröden Geliebten, die man niemals erreichen kann. Je mehr man für sie tut, desto spröder wird sie, stellt immer neue Forderungen, ohne je Erfüllung und Befriedigung zu geben.

Das Modell arbeitet viel mehr damit, dass dieses Gewissen aufgelöst und kleiner wird, indem die positiven Kräfte, die Zauberfeen und die Zauberwesen und die

positiven Farben das Gewissen langsam einkreisen eben durch die immer wieder erwähnte Zärtlichkeit an Körper und Seele.

ROSA

Die Farbe Rosa habe ich für den Narzissmus genommen, dieser Eigenschaft des Menschen, sich in einem guten oder großartigen Licht sehen zu müssen. Immer wieder muss die Zwanghaftigkeit dieser Eigenliebe betont werden.

Die rosaroten Panter sind die leider in unserer Welt vertretenen Normalbürger, von sich selbst eingenommen und rechthaberisch, konservativ im Sinne von „alles so bewahren, dass es mir nützt“. Natürlich müssten sie alle behandelt werden, aber sie werden es nicht wollen. Der, der glaubt, dass er meistens recht hat, meint, dass alles mit ihm in Ordnung ist, lieber macht er weiter die anderen krank.

Nach der Zauberpflanzenphilosophie sind auch die rosaroten Panter unschuldig, wenn man sich ihnen nähern will, dann nur in der Betonung ihrer guten Eigenschaften, wie oben schon bei den Narzissmusbeispielen geschildert.

Bekanntlich kann der Narzissmus bis zum Wahnsinn führen, dieser Wahn von der eigenen Größe und doch hat diese Farbe auch positive Aspekte für die Therapie.

Ein wenig Narzissmus tut also jedem Menschen gut, das wären positive Vorstellungen von sich, die nicht mehr verrückbar sind, die dann unabhängig von der Umwelt bestehen bleiben können. Die Selbstverliebtheit ist dann aber nicht ein starres Selbstbild, sondern die zärtlich wohlwollende und großzügige Sicht von sich wie der Vater mit dem Sohn und der Reaktion auf die zerbrochene Fensterscheibe.

Der übertriebene Narzissmus führt zur Selbstgerechtigkeit, zur Taktlosigkeit gegenüber anderen, zu Überheblichkeit, zum Eigennutz, zum Geiz, zum Starrsinn, zur mangelnden Toleranz, zu all den Eigenschaften, die dieses für andere so schwierig machen und deren Vertreter genau diejenigen sind, die es den Menschen mit dem schlechten Gewissen so schwer machen, weil sie genau in die Kerbe hauen, in der es den Gewissenhaften wehtut. Die Liebe zu sich selbst ist ein dynamischer Vorgang, der fortan immer wieder geübt und zärtlich angewendet werden sollte, um sich die Zuneigung zu sich zu erhalten.

Die Farbe Rosa wird auch dort eingesetzt, wo die eigenen übertriebenen Vorstellungen von dem, was einer glaubt machen zu müssen, um seinen Platz im Leben halten zu können oder sich selber lieben zu können, mit der Farbe bedacht. So hat auch Rosa als Mischfarbe etwas Schillerndes, etwas Verführeri-

ches, etwas Unerreichbares und etwas Quälendes, wenn der Narzissmus von den anderen kommt, und steht oft neben dem Lila des schlechten Gewissens und dem Gelb des Perfektionismus.

Auch der krankhafte Narzisst hat zwei Seiten: eine sehr liebevolle für Menschen, die unter ihm stehen oder von denen er glaubt, dass sie unter ihm stehen. So können Narzissten durchaus sehr hilfsbereite Nachbarn sein, sehr liebevolle Hauswirte.

Schlimm wird es nur, wenn sie auf Menschen stoßen, denen sie sich zeigen wollen, denen sie sich beweisen müssen und wo sie nicht sicher sein können, dass diese ihren Narzissmus teilen. So darf das Rosa auch mit liebevoller Art verknüpft sein, aus dieser Ressource kann der Narzisst Kraft für seine Erlösung schöpfen. Rosarot ist auch die Farbe, vor der sich der nach Toleranz und Zärtlichkeit suchende Zauberwiesenlehrling schützen muss, von denen er sich abgrenzen muss und deren Schuldzuweisung er nicht mehr haben möchte.

GELB

Die Farbe Gelb wird eigentlich nur zur Schilderung der Erwartungshaltungen genommen, die man hat, dass man etwas erreichen will, als Ziel des Perfektionismus. Gelb ist sonst die Farbe des Neides.

Gelb wird in der zukünftigen Fortentwicklung der Zauberwiese noch eine größere Rolle spielen, denn es hat sich herausgestellt, dass nach der teilweisen Zählung des schlechten Gewissens der Perfektionismus fortbestehen kann, sein Unwesen weiter treibt und dass die Enttäuschung, immer noch nicht perfekt zu sein, erneute Krisen mit Rückfällen bei den Suchtkranken auslöst.

Es ist sicher besonders für jüngere Patienten mit geringen Berufsaussichten schwer, sich in einer sogenannten Leistungsgesellschaft mit einer alternativen Gefühlswelt abzufinden, die sie lehren soll, sich von den alten Träumen zu verabschieden. Manchmal scheint die neue Kraft, die von der Zauberwiese kommt, den Wunsch nach neuer Perfektion sogar noch zu nähren. Hier könnte ein gewisser unerwünschter Nebeneffekt in der Methode sein.

WEISS

Weiß für die Angst ist eine Farbe auf der Zauberwiese, die verkleinert wird. Man kann die Angst genau so als dynamische Größe schildern wie das schlechte Gewissen. Wenn das schlechte Gewissen durch dunkelblaue Toleranz und hellblaue Zärtlichkeit bearbeitet wird, um das Gewissen zu verringern, so wird auch

die Angst vorwiegend dadurch behandelt, indem die positiven Kräfte der Zauberwiese die Angst einkreisen und sie so verringern.

Ich kann den Zusammenhang zwischen schlechtem Gewissen, das vorwiegend selbst aus Angst besteht, anhand einer selbst erlebten Episode von Angstzuständen erläutern.

Vor vielen Jahren erwachte ich eines Nachts und merkte zu meinem Erschrecken, dass eine mir durch nichts erklärbare und bisher unbekannte Angst in mir war, die sich auf nichts Bestimmtes bezog. Alle möglichen Erklärungen gingen mir durch den Kopf. Ich konnte an diesen Tagen, die Angstepisode wiederholte sich zehn Tage später, nicht arbeiten.

Ich machte mir alle möglichen Gedanken über das, was noch kommen konnte, nie aber wäre ich auf den Gedanken gekommen, mich für den Zustand zu schämen. Ich fühlte mich unschuldig und der Rest der Welt hatte gefälligst zur Kenntnis zu nehmen, dass ich krank war. Hätte ich zur Scham und zum schlechten Gewissen geneigt, wären meine Ängste mit Sicherheit größer geworden.

Eigentlich könnte man die Angst in den Mittelpunkt der Betrachtungsweise der Zauberwiese stellen. Damit wäre Weiß die bedeutungsvollste Farbe. Nur ist die Angst so diffus und in so viele Richtungen verteilt, dass es sicherlich viel schwieriger wäre, sie zu direkt zu verändern. Die Angst vermindert sich als Folge der Gesamtveränderung, kann durch Anhebung des Selbstwertgefühls weniger werden, die geschilderten Schulängste der beiden Schwestern zeigen, dass allein die beruhigende und zauberhafte Entspannung mit dem Angebot der Zärtlichkeit Ängste direkt beseitigen kann.

Anwendung der Zauberwiesentherapie auf verschiedene Probleme

Berufsleben

Natürlich lassen sich die Regeln der Zauberwiesentherapie ebenfalls auf das Berufsleben anwenden. Hier werden Konflikte wie Mobbing und Konkurrenzkampf immer wieder ausgefochten und viele Menschen werden von der Arbeit krank, meistens auch die, die schon vorher auf Grund ihrer Persönlichkeit dazu vorbestimmt waren, also die mit dem schlechten Gewissen.

Die Darstellung der Menschen, die sich gegenseitig ärgern und das Leben schwer machen, lässt sich auf der Zauberwiese besonders gut verwirklichen: auf der einen Seite die, die unter dem schlechten Gewissen leiden, auf der anderen Seite die rosaroten Panter, die mobben und foppen, immer Recht haben und Vorwürfe erheben.

Dieses Spiegelbild den Menschen vorzuhalten, bringt schon etwas. So hat sich die Deutsche Post AG ein Mobbing-Zauberwiesenband machen lassen. Dies kommt dort bei der Sozialtherapie zum Einsatz.

Es kommt darauf an, dass jeder die Möglichkeit hat, seine eigene Rolle zu erkennen. Gehört er zu den Mobbern oder zu den Gemobbten. Wie entstehen Mobber, wie kann man für Ausgleich sorgen? Es sind wieder die gleichen Prinzipien. Sich selber verzeihen, dass Fehler geschehen und anderen verzeihen, dass sie Fehler machen oder dass sie nicht einsehen können, dass Toleranz am Arbeitsplatz für alle das Beste wäre.

Patienten kommen, die Probleme an ihrem Arbeitsplatz haben. Dort gelten die gleichen Gesetze wie auch bei Sucht oder bei anderen Krankheiten. Es wird ihnen nachgewiesen, dass das schlechte Gewissen, das sie dort am Arbeitsplatz haben, schon immer ihr Problem war und der Ausgleich zwischen den negativen und positiven Gefühlen findet dann in gleicher Weise statt wie auch bei Sucht oder anderen Krankheiten.

Partnerschaftsberatung

Hier ist es in der Regel Voraussetzung, dass beide zunächst für sich beraten werden, es kann aber auch sein, dass einer der beiden dies nicht möchte und sich nur die Zauberwiesen-Kassetten des anderen anhört, der dann wahrscheinlich aus anderen Gründen bei mir Patient ist. Es hilft dann sehr, dass der Angehörige z.B. bei einem Suchtkranken sieht, dass man die Probleme des Alkoholikers z.B. auch anders sehen kann, dass er schuldlos ist an seinem Problem und dass ihm geholfen wird in dem Moment, wo der Angehörige aufhört, dem abhängigen Partner Vorwürfe zu machen. Oft kann den Angehörigen ihre Co-Abhängigkeit nachgewiesen werden und ihnen klar gemacht werden, dass sie über eine Persönlichkeit verfügen ähnlich wie der Kranke, damit kommt es dann auch zu der entsprechenden Entlastung des Angehörigen. Ich habe nur selten die Gelegenheit zwei, relativ gesunde Partner in einer Beziehung zu beraten, deren Krankheit die Beziehung ist.

Ich gehe davon aus, dass auch dort etwas zu machen wäre, da die Erfolge, bei den Beratungen, die ich bei mir in der Praxis gemacht habe, insgesamt sehr sehr gut waren. Besonders die gemeinsamen Sitzungen auf der Zauberwiese sind erfolgreich, denn hier wird etwas Gemeinsames geschaffen, was man auch gemeinsam tun kann, und das nützt jeder Beziehung.

Das Verfahren wird so angewendet, dass zunächst mit beiden Teilnehmern der Beziehung eine Einzelsitzung gemacht wird, in der sich dann vielleicht heraus-

stellt, dass nur einer der beiden zu den Gewissenskranken gehört und dass der andere kommunizieren kann. Der mit der Gewissenskrankheit kann davon aber nicht profitieren und der Kommunizierende ist enttäuscht, dass der andere auf seine Kommunikationsversuche nicht eingeht.

Die alten Ängste bei dem Kommunikationsunfähigen werden noch verstärkt durch die eine offene Kommunikation des Partners, so wie das schon immer war, wenn er auf Menschen traf, die offener und freier waren als er selbst. Diese Widersprüche werden auf der Zauberwiese geklärt. So ist die Aufklärung, die auf der Zauberwiese stattfindet, und der Ausgleich derjenige, dass der Gewissenskranke erfährt, dass er dieses schlechte Gewissen nicht haben sollte und wie er es verringern kann, zumal die Bereitschaft zum schlechten Gewissen aus seiner Kindheit stammt. Der Gesündere, der mit sich selber in relativer Harmonie lebt, erfährt, wie es in dem anderen aussieht und was er tun kann, um ihm zu helfen, z.B. keine Forderungen an ihn zu stellen, da sich dieser Partner ohnehin zu sehr fordert, aufgrund seines ewigen schlechten Gewissens, und ihm auch keine Vorwürfe machen, weil ihn das noch mehr einschüchtert und genau das bewirkt, was ohnehin schon seine Störung ist. Es werden dann weitere Termine vereinbart, bei denen die Fortschritte in der Beziehung überprüft werden.

Ein gutes Beispiel für eine Partnerschaftsberatung ohne direktes Krankheits-symptom ist die Beratung einer Frau Mitte dreißig, die angab, mit der Untreue ihres Mannes nicht umgehen zu können. Sie sei zwar auch schon untreu gewesen, aber immerhin habe sich ihr Mann von ihr wegen dieser Frau trennen wollen, und sie wüsste auch nicht genau, ob die Affäre wirklich beendet wäre. Die andere Frau arbeite in der Firma ihres Mannes, er täte so, als wenn alles vorüber wäre. Es war ein Gespräch mitten in der Sprechstunde, unter dem üblichen Zeitdruck. Ich dachte, dass ich hier eine gesunde Frau vor mir hatte, einzig auffällig war die Tatsache, dass sie wegen dieses Problems zu einem Seelendoktor wie mir ging, darauf kam ich aber erst nach der Zauberwiesensitzung.

Ich war mir gar nicht sicher, dass ich hier mit der Version vom schlechten Gewissen landen würde, wollte diesen Teil erst weglassen, narzisstisch wirkte die Patientin auch nicht, es fehlte mir in dem Augenblick eine Version der Zauberwiese für Gesunde. Als die Patientin dann nach der Standardversion der Zauberwiese sich wieder von der Entspannungsliege erhob, fragte ich vorsichtig nach dem Eindruck, den die Patientin gewonnen hatte. Sie meinte, die Entspannung wäre sehr schön gewesen, nur an manchen Stellen habe sie ein komisches Gefühl im Bauch gehabt. Auf Verdacht fragte ich: „An den Stellen, als ich die Kindheit erwähnt habe?“ Sie bestätigte dies. Ich bot ihr dann noch eine mir gut bekannte Frau für längere Therapie-Gespräche an, sie wollte aber lieber auf

meine Art weiter behandelt werden. Ich gehe davon aus, dass sie ohne diese Kindheit sich jetzt nicht so beeinträchtigt gefühlt hätte, dass sie einen Arzt aufgesucht hätte.

Die gleichen Regeln wie für die Partnerschaftsprobleme gelten auch für alle Beziehungen: zu Arbeitskollegen, zu Verwandten, zu Kindern. Immer ist das Prinzip die Schuldlosigkeit aller, die Entstehung von Schwierigkeiten resultiert aus Missverständnissen und Kommunikationsmangel. Der Begriff des Verzeihens spielt eine Rolle. Immer wieder wird darauf hingewiesen, dass die negativen Verhaltensmerkmale eines Kontrahenten nicht in der Verantwortung des Gegners liegen, sondern auch das Produkt seiner frühen Kindheit sind.

Depressionen

Depressionen und Traurigkeit ist einer der häufigsten Gründe, warum Patienten überhaupt zum Arzt oder Therapeuten kommen. Die ganze Zauberwiesen-Behandlung ist eine antidepressive Behandlung, denn sie entlastet von Angst, schlechtem Gewissen und Traurigkeit. Man muss diese vorwiegend reaktive Depression von der bekannten Geisteskrankheit unterscheiden, die man manisch-depressive Erkrankung nennt und die entweder durch eine Stoffwechselerkrankung des zentralen Nervensystems ausgelöst worden ist oder zumindest begleitet wird. Die Zauberwiesen-Behandlung beabsichtigt, wie jede Therapie eine Verbesserung in der Wahrnehmung der eigenen Gefühle zu erreichen, die in der Depression eingeschränkt oder behindert ist. Auf der Zauberwiese werden Bilder angeregt, Farben wahrgenommen, Gefühle umgestellt, Erfahrungen von früher verglichen.

Michael Yapko ist ein systemischer Hypnotherapeut, der sich auf depressive Erkrankungen spezialisiert hat.⁽²⁴⁾ Er hat Tonkassetten hergestellt, die den Patienten dazu anregen sollen, sich aus der Depression zu erlösen.

Auch er versucht, die Gefühle der Patienten zu verändern. Ich habe diese in englischer Sprache verfassten Tonbänder selber gehört, sie entspannen, sie bauen auf, aber wirkliche Veränderungen bewirken sie eher nicht, und sie sind eben nicht so schön. Es entsteht nicht die gleiche Compliance bei den Patienten. Sie trösten, schaffen aber keine neue Welt.

Auch Yapko meint, dass viele Patienten Medikamente brauchen, um aus einer ganz schweren Depression heraus zu kommen. Immer wird die Zauberwiese helfen in den Phasen der Besserung etwas zu erreichen. Ich persönlich behandle solche schwer depressiven Patienten eher selten, da sie meist bei Psychiatern behandelt werden.

Ich habe aber auch schon in anderem Zusammenhang gesagt, auch bei der Behandlung der Drogenabhängigen, dass eine schwere Depression weitere Maßnahmen braucht, die die Einsamkeit vermindern, die den verminderten Antrieb ausgleichen, die anregen, die in den verschiedenen sinnlichen Wahrnehmungskanälen Veränderungen hervorrufen können. Hier kann die Zauberwiese begleiten.

Patienten, die in ganz schlechtem Zustand sind, sagen, diese Behandlung hat mich entspannt, aber es hat sich nicht Wesentliches verändert. Das ist auch dann der Fall, wenn Patienten z.B. ganz fest der Überzeugung sind, dass ihnen gar nichts hilft. Das ist Teil ihres Narzissmus, den sie bestätigen möchten. „Bei mir hilft nichts und das auch nicht!“ und dann stellen sie Forderungen an ihre Angehörigen, was die tun müssten, und das würde ihnen dann helfen.

Die Schwester eines solchen Patienten, der nun schon lange wegen einer schweren Depression in einer Heilanstalt sitzt, saß mir gegenüber und forderte für ihren Bruder alle möglichen Therapien. Ich musste ihr sagen, dass ihm wohl nur helfen würde, wenn sie ihn bei sich aufnähme. Ihm könnte nur ständige Zuwendung helfen, von Personen, die er dafür für geeignet hielt.

Denken wir an die Urangst der Menschen schon bei ihrer Geburt: die Angst, verlassen zu werden.

Nur massive Zärtlichkeit kann diesem Patienten helfen. Er akzeptiert keinen Ersatz von der Zauberwiese, und seine Krankheit besteht auch darin, dass er sich garantiert nicht selbst helfen kann.

Er kommt an seine Ressourcen nicht heran. Auf die Frage, wann es ihm im Laufe der zwei Jahre seiner jetzigen Depression einmal besser gegangen sei, antwortete er: „Als ich ein paar Tage bei alten Schulfreunden in Hamburg gewohnt habe, die hatten Zeit für mich“. Solche schwereren Erkrankungen eignen sich manchmal mehr zu Gesprächen, die in Zauberwiesenart geführt werden können. Solche Gespräche ähneln dann mehr der üblichen Gesprächstherapie, beinhalten aber auch direkte Zuwendung der üblichen Art. Im Bereich der schweren Depression, auch der schweren reaktiven Depression, der Lebensenttäuschung, ist noch viel auf der Zauberwiese zu forschen, andererseits habe ich schon gesagt, dass begleitende soziale Maßnahmen hier unbedingt erforderlich sind, weil totale Einsamkeit nicht auf Dauer nur allein durch Zauberwiesen-Traumreisen zu bekämpfen ist. Die Besserung des Befindens muss sich mit Menschen zusammen zeigen und anwenden lassen und damit auch für den Patienten spürbar werden.

Es scheitert die Zauberwiesenbehandlung auch dann, wenn der Patient wegen einer Unfähigkeit, die Wohnung zu verlassen, an nichts mehr teilnehmen kann.

Dann kommt es zur Grenze meiner Belastbarkeit. Dann müssten andere die nötigen Hausbesuche durchführen, die mehr Zeit haben als ich.

Die Behandlung von Psychosen auf der Zauberwiese

Ich habe hier nicht sehr viele Erfahrungen mit dieser Erkrankung, insgesamt nur drei Patienten, von denen zwei gut behandelbar erschienen und bei der dritten Patientin die Behandlung keine Besserung erbrachte.

Ich hatte bei der Entstehungsgeschichte der Zauberwiese erwähnt, dass ich das Kapitel von Gunter Schmidt⁽⁷⁾ über die hypnotherapeutische Behandlung von Psychotikern gelesen habe, bevor ich dazu kam, auf der Zauberwiese die Gefühle der Patienten verändern zu wollen. So wagte ich dann auch, solche Patienten zu behandeln.

Das erste Mal hatte ich Gelegenheiten, eine Patientin zu behandeln, die ich länger kannte, die in der Nachbarschaft wohnte und die schon eine lange Zeit psychotischer Erscheinungen hinter sich hatte mit vielen Aufenthalten in psychiatrischen Krankenhäusern. Nun war sie der Überzeugung, dass Scientology hinter ihr her wäre und auch ihre alte Psychiaterin von Scientology beeinflusst sei und sie würde nun auch laufend Stimmen hören, was ihr bisher erspart geblieben war. Zunächst reagierte ich reichlich ungeschickt und meinte, ich könnte sie auch nicht davon überzeugen, dass sie nicht bedroht wäre und sähe den Sinn eines Gespräches darüber nicht so recht ein. Ich machte ihr dann aber, als sie den ihr angebotenen Termin für den nächsten Tag absagte, ein schriftliches Angebot, mit ihr nur darüber zu sprechen, dass ihr keiner glauben würde, dass Scientology hinter ihr her sei und nicht über den Wahnhalt ihrer Wahrnehmung der Verfolgung.

Allein dieses, sich in den Bereich ihres Systems zu begeben, das nun einmal von den Stimmen und der Paranoia momentan beherrscht wurde, führte dazu, dass sie sich von ihren Wahnvorstellungen etwas entfernen konnte, so dass sie dann auch wieder zu der ihr seit Jahren vertrauten Psychiaterin gehen konnte, die ihr dann auf ihre Art weiter geholfen hat. Es fanden mit dieser Patientin danach noch einige Gespräche statt, die nicht auf der Zauberwiese durchgeführt wurden, die aber auch darauf abzielten, ihr die Schuldgefühle zu nehmen.

Der zweite Patient war ebenfalls jemand gewesen, den ich schon lange kannte, der unter meinen Augen in die Psycho abrutschte und dann in einer auswärtigen psychiatrischen Klinik behandelt werden musste, nach chaotischem Verlauf seiner Erkrankung. Als er dann wieder kam, war er voller Zweifel und Gedanken über das, was mit ihm passiert war. An dieser Stelle war die Zauberwiese



Die Zauberwiese ins Ohr leitet die Versöhnung mit dem inneren Kind ein, das mit sich selbst, dem goldenen Teil liebevoll in Kontakt tritt

sehr segensreich. Es gelang ihm, seine Schuldgefühle abzubauen, denn auch er gehörte zu den Menschen, die immer ein schlechtes Gewissen hatten. Es ließ sich bei ihm auch besonders gut die Entstehung der Psychose begründen und es gelang ihm, sich von dieser Vergangenheit zunehmend zu distanzieren und normaler zu leben. Er hatte einen großen Teil seiner Zeit mit Grübeleien über die Ursachen seiner Psychose zugebracht.

Die dritte Patientin war eine chronische Psychotikerin mit chronischen akustischen Halluzinationen, die zusätzlich eine starke narzisstische Störung hatte. Sie war davon überzeugt, dass fremde Mächte sie dahin gebracht hatten und sie bezichtigte Psychiater aus ihrer langen Vorgeschichte, ihr diese Stimmen und ihre Erkrankung gesandt zu haben, und nach einiger Zeit war auch ich einer dieser Psychiater, die sie krank gemacht hatten. Zunächst reagierte sie sehr positiv auf die Zauberwiese, weil sie ihr gefiel. Sie fühlte sich aufgebaut, gab allerdings an, dass ihre Stimmen an Intensität zunahmen.

Sie entzog sich mir dann immer mehr, schickte mir Blumen und freundliche Grüße und es gelang mir nicht mehr, diesen Kontakt wieder herzustellen. Letztlich war die Patientin enttäuscht von dem Ablauf und ich glaube nicht, dass es ihr geholfen hat. Sie verbot mir weitere Reaktionen auf ihre Briefe und ich habe mich daran gehalten. Ich würde sagen, dass ich mit den jetzigen Erfahrungen der Zauberwiese noch detaillierter und vorsichtiger auf sie eingehen würde.

Ich habe daraus gelernt, dass ich bei Patienten, die mir besonders schwierig erscheinen, ein längeres Vorgespräch führe, bevor ich auf der Zauberwiese beginne, um solche Fehlschläge manchmal doch vermeiden zu können.

Krisenintervention

Jeder kennt die akuten Schocksituationen, die nach Todesfällen oder bei der Erkennung von lebensbedrohlichen Krankheiten eintreten. Die Patienten sind so sehr geschockt, dass man sie nicht allein lassen mag.

Ich denke an einen 68-jährigen, der in der Praxis mit einem Hochdruck von 270 zu 120 mm Hg und Herzinfarktverdacht erschien, aber auf keinen Fall ins Krankenhaus wollte, weil er seit Jahren seine Frau aufopferungsvoll pflegte, die nach einem Schlaganfall völlig auf ihn angewiesen war. Seine Krise stammte aus einem Streit mit der Hausbesitzerin um permanenten Baulärm.

Nach Medikamenten für die Blutdrucksenkung erfolgte eine Zauberwiesensitzung, die ihm in kurzer Zeit relative Ruhe und einen normalen Blutdruck brachte. Auch die Rückenschmerzen des Hinterwandinfarktes verschwanden fast vollständig.

Einzigster Nachteil der Methode in diesem Fall: Der Patient hatte tatsächlich einen frischen Herzinfarkt, den er auf Grund seines guten Zustandes nicht mehr ernst nahm, ich musste ihn dann fast mit Gewalt in eine Klinik zur weiteren Behandlung bringen.

Auch scheinbar rein körperliche Krisen können auf der Zauberwiese behandelt werden. Einer 35-jährigen Dialysepatientin ging es mit Kopfschmerzen und Übelkeit in meiner Praxis so schlecht, dass sie sich hinlegen musste. Nach einer liebevollen Linderungszauberwiese verschwanden die Beschwerden fast vollständig.

Zauberwiesen-Behandlung von Schmerzen, Schwindel und Reizkolon als Beispiele für psychosomatische Krankheiten

Man kann die Zauberwiese auch für Schmerzbehandlung und andere Symptome einsetzen. Die Zusammenhänge, die hinter dieser Behandlung stehen, sind die gleichen wie bei seelischen Negativ-Gefühlen und Konflikten. Alle körperlichen Krankheiten haben auch eine seelische Ursache.

Lediglich die Anlage zu den Krankheiten ist genetisch vorbestimmt. Manchmal mögen auch Vergiftungen aus der Umwelt eine Rolle spielen. Beispielsweise hat man herausgefunden, dass die Schäden, die das Rauchen verursacht, zu 15 % genetisch, lediglich weiteren 15 % durch das Rauchen und 60 % seelisch bedingt sind, d.h. ein seelisch ausgeglichener Raucher wird aller Wahrscheinlichkeit nach keinen Krebs bekommen. Damit kommt der Psychotherapie eine noch wesentlich größere Bedeutung zu. Sie verbessert nicht nur die Lebensqualität im seelischen Bereich, sondern sie beugt organischen Erkrankungen vor.

Wenn man also Symptome und Schmerzen mit der Zauberwiese behandelt, behandelt man diesen seelischen Teil der Ursachen dieser Krankheiten, die einerseits aus den Konflikten des Patienten bestehen, wie besprochen, zum anderen aber aus der aktuellen seelischen Reaktion auf den Schmerz. Ein Schmerz macht Angst, verunsichert, quält, macht depressiv und diesen Teil allein schon kann man angehen. Hinzu kommt die schmerzlösende Wirkung der Trance überhaupt.

Ich erzähle hier das Beispiel eines 60-jährigen Mannes, der vorher schon wegen seiner Alkoholkrankheit von mir behandelt wurde und nun unter Rückenschmerzen litt. Ich habe ihn lange mit Spritzen behandelt, die ihm auch gut geholfen haben. Eines Tages hab ich ihm dann eine Schmerztraumreise gemacht, die auch so aufgebaut ist wie die anderen Traumreisen auf der Zauberwiese, nur dass hier der Rücken und der Schmerz ganz in den Mittelpunkt der Zärtlichkeit

gestellt werden. Auch hier wird der Rücken gestreichelt, getröstet und zärtlich behandelt. Es fiel auf, dass der Patient bereits nach der ersten Behandlung gerader ging als vorher, so als wenn ihm eine Last vom Rücken genommen worden war.

Ein anderes Beispiel für ein anderes Symptom war eine 40-jährige OP-Schwester, die unter Multipler Sklerose litt. Seit drei Jahren litt sie unter einem Drehschwindel, den keiner behandeln konnte. Nachdem man ihr nach einem Jahr mitgeteilt hatte, dass sie unter Multipler Sklerose litt, war der Schwindel doppelt so schlimm geworden.

Auch hier wurde der Schwindel direkt im Rahmen der Zauberwiesenbehandlung gelindert durch die Zuneigung zur eigenen Person. Die Patientin hatte deutlich weniger Schwindel, kürzere Attacken und größere Abstände zwischen den einzelnen Anfällen. Und ihre resultierende Traurigkeit war geringer geworden. Grundsätzlich ist zu sagen, dass die Wirkung der Behandlung sehr schnell einsetzt. Ich verfüge hier allerdings über weniger Erfahrung als bei vorwiegend psychisch symptomatischen Patienten in meiner Praxis, die ich ungleich häufiger behandle.

Eine 75-jährige Frau kam mit einer 30-jährigen Vorgeschichte eines Reizkolons, vielfach, auch psychotherapeutisch vorbehandelt, nach einer langen Ärzte-odyssee zu mir.

Die erste Zauberwiesensitzung mit der zärtlichen Behandlung ihres Bauches durch ihre goldene kompetente Schwester ergab bereits in den ersten drei Tagen eine Verminderung der lästigen Blähungen, die zweite Sitzung minderte die Zahl der zu häufigen Stuhlentleerungen und die Angst, sich in der Öffentlichkeit nicht helfen zu können.

Bei der dritten Sitzung präsentierte sie ihre ganze komplizierte Familiengeschichte, nach einer längeren, liebevollen „Niemand ist Schuld“-Sitzung wurde nach ihrer spontanen Aussage der Bauch ganz warm, obwohl er in dieser Sitzung nicht angesprochen wurde.

Die letzte Patientin ist ein gutes Beispiel für Compliance und Wirksamkeit der Methode im psychosomatischen Bereich.

Sexualtherapie

Schon wie bei der Paartherapie kann man sagen, dass die vertrauensbildende und liebevolle Behandlung auf der Zauberwiese auch für sexuelle Schwierigkeiten geeignet ist. Ein Beispiel ist der 48-jährige Mann, der unter Potenzschwierigkeiten litt und zum Urologen ging. Man bescheinigte ihm eine organische

Ursache seiner Beschwerden, bedingt durch zu viel Rauchen und Alkohol. Diese Mitteilung machte ihn sehr unglücklich und zu diesem Zeitpunkt, nachdem er schon mit Viagra angefangen hatte, erzählte mir der Patient von seinem Problem. Ich rief den zuständigen Urologen an, der mir seine Ansicht über die körperliche Ursache der Impotenz bestätigte, und beschloss, ihm auf der Zauberpflanzung zu helfen, sein Leiden besser zu ertragen und damit liebevoller umgehen zu können.

Das Resultat war, dass der Patient nach mehrfachem Abhören der Traumreise wieder in der Lage war, normal mit seiner inzwischen neuen Freundin zu verkehren. Offensichtlich hatte es sich vorher um eine Beziehungskrise mit der vorherigen Freundin gehandelt, aus der die bekannte Erwartungsangst vor dem nächsten Verkehr entwickelt hatte. Er hörte sich, bevor er zu seiner Freundin fuhr, die Kassette an, um die Erwartungsangst zu vermindern, er geriet in Bedrängnis, als die Tonkassette zu Bandsalat wurde. Schnell machten wir gemeinsam eine weitere Zauberpflanzungsreise.

Da es in der Sexualität und in der Sexualtherapie auch sonst um Zärtlichkeit mit sich selber geht, kann die Zauberpflanzung in der Sexualtherapie ebenfalls wirksam sein.

Anleitung zum Glücklichsein

Der Titel ist bewusst angelehnt an das Buch von Paul Watzlawick „Anleitung zum Unglücklichsein“. Nun ist es sicherlich viel einfacher unglücklich als glücklich zu werden. Das gilt auch für Zauberpflanzungslehrlinge. Es ist tatsächlich so, dass Unglück als Dauerzustand wahrgenommen wird, während Glück im Sinne des großen Glücks nie Dauerzustand sein kann.

Ich meine, dass die Anleitung zum Glücklichsein in der Vermittlung der Wahrnehmungsfähigkeit für Glück liegt, so wie die Zauberpflanzung ja viele Probleme nicht abschaffen kann, aber den Umgang mit den ungelösten Problemen erleichtert. Die Fähigkeit zur Wahrnehmung des Glücks muss wachsen, wenn die Belastung, die Vergangenheit und Gegenwart für den Traurigen bedeuten, sich vermindert, wenn er dann frei ist, sich mit dem Cape diem der Römer („Ergreife den Tag“) glücklich zu fühlen.

Wenn es dem Zauberpflanzungslehrling gelingt, sich freier, geliebter, unschuldiger und zärtlicher zu betrachten, dann wird ihm diese neue Einstellung zum Leben gelingen.

Der Wunsch nach der dauernden Zufriedenheit oder gar des Dauerglücks ist eine Illusion, der auch die gesünderen Menschen nachhängen.

Meist geht dieser Traum in Richtung Geborgenheit mit einem geliebten Partner als die Fortsetzung der kindlichen Sehnsucht nach der Geborgenheit mit der Mutter, die als urkindliche Sehnsucht in uns angelegt ist.

Es könnte sein, dass die ewige Klage der Frauen über die Unsensibilität der Männer darauf beruht, dass sie unwillkürlich und unbewusst im geliebten Manne auch den Ersatz für die eigene Mutterbeziehung zu suchen. Denn auch wenn Töchter ihre Väter verehren und den Vater suchen und brauchen, ihre erste Liebe bei der Geburt und ihre prägende Leitfigur war die Mutter.

Es gibt dann die Begriffe Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Harmonie, die dieses Gefühl von Glück beinhalten kann, die man auch unter dem Oberbegriff Glück zusammenfasst. Was wir wollen, ist eine Anleitung zur Harmonie mit sich, zumindestens eine Verbesserung der Harmonie, die bei Kranken gestört, ernsthaft beeinträchtigt, oft unmöglich ist.

Die Anleitung zum Glücklichsein besteht hier in der speziellen Anwendung der Zauberwiesentherapie oder auch nur in der Kenntnisnahme der Zauberwiesensphilosophie, die darin besteht, dass die alten Glaubenssätze, die man über sich hatte, tatsächlich falsch waren und durch neue ersetzt werden können. So würde die Anleitung zum Glücklichsein darin bestehen, die zehn Gebote der Zauberwiese so in sich aufzunehmen, dass sie zur Grundlage des Lebens werden können, das von nun an nach diesen Regeln zumindest betrachtet werden sollte.

Die Botschaft an Paul Watzlawik lautet: der Mensch muß nicht unglücklich bleiben, sein Hang zum Negativem ist nicht angeboren und ein Großteil der vormals Unglücklichen kann zeitweise schon sehr wohl glücklich sein.

Die Zehn goldenen Regeln der Zauberwiese

1. Du bist nicht schuld.
2. Die anderen auch nicht.
3. Sei zärtlich mit Dir.
4. Streichle Deine Seele mit zärtlicher Toleranz.
5. Streichle Deine Wange mit zärtlicher Hand.
6. Lebe heute und nicht im Gestern.
7. Keiner macht seine Fehler mit Absicht, daher sind alle unschuldig.
8. Du kannst Dir selber helfen, da Du über die Fähigkeiten verfügst, anderen zu helfen.
9. Bleibe der Zauberwiese treu, damit die Schatten der Vergangenheit nicht zurückkommen.
10. Niemand wird Dich besser verstehen als Du. Dieses Verständnis sollte Dir genügen, fordere dies nicht von anderen

Wer nach diesen Regeln lebt, sie immer wieder inhaltlich bedenkt und pflegt wie einen schönen Garten, der wird diese positivere Einstellung zu sich erhalten können. Die Zauberwiese ist ein einfaches Mittel dazu. Diese Ratschläge und Regeln stehen auch in vielen anderen Heilsbüchern. Nur wird dort nicht gesagt, wie man das erreicht wie z.B. in dem Buch „Sorge dich nicht, lebe“.⁽²³⁾ Dort sind diese Glaubenssätze aufgezählt und als Aufforderung im Imperativ gegeben. Das mag sich im ersten Moment sehr schön lesen, aber ich glaube nicht, dass man mit der bloßen Aufforderung schon etwas erreichen kann. Es nützt leider gar nichts, wenn man dem Traurigen und Gewissensgeplagten rät: „Sorge dich nicht“. Ja, wie denn? Was muss er tun, um sich nicht zu sorgen? Zum Beispiel auf die Zauberwiese gehen.

Wenn du also dieses Verfahren anwendest, wird sich so etwas einstellen wie die Fähigkeit zum Glück. Und wenn wir deine Fähigkeit zum Unglücklichsein abgebaut haben, die Du mit so vielen Menschen teilst, nämlich an negativen Glaubenssätzen festzuhalten, wird sich ein besseres Lebensgefühl einstellen. Und damit ist die Zauberwiese auf dich anzuwenden, und eine Anleitung zum Glücklichsein.

Das Gedicht der Zauberwiese

Das folgende Gedicht habe ich irgendwann sehr schnell geschrieben,
irgendwann, für meine Patienten, für Euch.
Es beinhaltet die Quintessenz der Methode.

Zauberwiese

*Es war zu eng bei Dir als Kind
Oft traurig solche Kinder sind
In der Seele tief zerrissen
Plagt sie ständig ihr Gewissen
Gehst Du hin zum Regenbogen
Rosen sind für Dich gezogen
Du verstehst das dunkle Blau
Silbrig wird das Öde Grau
Gelassen Grün ist Deine Wiese
Lieb sind Zwerge, Feen und Riese
Schaust Du in Deiner Kugel Gold
Der Stein Dir von der Seele rollt
Doch hellblau Deine Seele schreit
Jetzt kommt nun endlich Zärtlichkeit
Aus Deines Herzens Grunde
Zu Deinem Rosenmunde*

Danksagung

Ich danke Detlef Niesielski für die wunderschönen Bilder, in denen die Patienten sich genauso wiedergefunden haben wie ich dort meine Methode so gut bildlich gestaltet sah. Ohne seine Kunst wäre dieses Buch nicht so zauberhaft geworden. Ich danke Sabine Lange, Martina Polzin, Ute Hynes und Katherina Lesemann, die mir sehr hilfreich bei der technischen Fertigstellung des Buches waren. Für die inhaltlichen Korrekturen und Hinweise danke ich Doris Nolle, für die moralische Unterstützung Bernd Karwiese.

Literaturverzeichnis

- (1) Paul Watzlawick Anleitung zum Unglücklichsein, Serie Piper
- (2) Mark Twain Tom Sawyer, Oxford University Press, 1993
- (3) Sigmund Freud Gesammelte Werke, S. Fischer Verlag, 1972
- (4) Wolfgang Wöllner Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Schattauer Verlag, 2001
- (5) Götz Rennertz Die Zauberwiesenstrategie – Fortbildungsvideo Mei Rottweil Heidelberg, 1997
- (6) Andreas,Corrinae u.Steve NLP Mit Herz und Verstand, Junfermann-Verlag 1992
- (7) Gunther Schmidt Erickson in Europa, Europäische Ansätze der Erickschen Hypnose und Psychotherapie, Auer-Verlag, 1992
- (7.1) Gunther Schmidt Systemische und Hypnotherapeutische Konzepte für die Arbeit mit psychotisch definierten Patienten
- (8) Fred Gallo Energetische Psychologie, VAK-Verlag, 2000
- (9) Frank Farally Provokative Therapie, Springer-Verlag, 1986
- (10) Milton Erickson/Ernest Rossi Hypnotherapie, Pfeiffer-Verlag, 1979
- (11) Robin Skynner/John Cleese Familie sein dagegen sehr, Gutermann-Verlag, 1988
- (12) Leo Montada/Rolf Örtner Entwicklungs Psychologie, Belz-Verlag, 1982
- (13) Rene Spitz Angeboren oder erworben? Belz-Verlag, 2000
- (14) Arist von Schlippe Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung, Vandenhoeck & Ruprecht Verlag, 1997
- (15) Agnes Rekkas Die Fee, das Tier und der Freund, Carl-Auer-Verlag, 2001
Clinische Hypnose und Hypnotherapie, Carl-Auer-Systeme-Verlag, 1998
- (16) Gerhard Roth Video – Wie macht das Gehirn die Seele? EAV, 2001
- (17) Viktor Frankl Der Wille zum Sinn, Huber-Verlag, 1982
- (18) Bernhard Trenkle Die Löwengeschichte, Carl-Auer-Verlag, 1998
- (19) Stefan Brunnhuber/Klaus Lieb Kurzlehrbuch der Psychiatrie, Urban und Fischer Verlag, 2000
- (20) Luc Isebaert Fortbildungsvideo – Die Katamnese aus Brügge und Fragen zu Therapie und Praxis effektiver Kurzzeittherapie, Heidelberg, 1999
- (21) C. G. Jung Erinnerungen, Träume, Gedanken von C. G. Jung, Walter-Verlag, 1995
- (22) Paul Watzlawick Lösungen zur Theorie und Praxis des menschlichen Wandels, Huber-Verlag, 1974
- (23) Dale Carnegie Sorge Dich nicht, lebe, Scherz-Verlag, 1987
- (24) Michael Yapko Depression, Carl-Auer-Verlag, 2002
- (25) Betty Erickson Persönliche Mitteilung auf dem Treffen der Milton-Erickson Gesellschaft in Bad Orb 2001
- (26) Sielaff, Klaus Einführung in die Therapie der Gruppen, Otto-Salle-Verlag, 1956
- (27) Ellenberger Die Entdeckung des Unbewussten, Huber-Verlag, 1973

- (28) Virginia Satir Das Satir Modell. Familientherapie und ihre Erweiterung, Junfermann-Verlag, 2000
- (29) Gisela Perren-Klingler Posttraumatischer Streß: die Entwicklung eines Konzeptes und neue Therapiemöglichkeiten *siehe (7), gleiches Werk*
- (30) Bernhard Trenkle Hypnotherapie bei Phobien, Vortrag Seminar 1999, Rottweil
- (31) Christa Muths Farbtherapie, Heyne-Verlag, 1989

In diesem Buch wird eine zauberhafte Methode vorgestellt, die Zauberwiesentherapie, die dazu geeignet ist, sich und seine Seele so gut kennen zu lernen, dass die Möglichkeit besteht, sich von Sucht oder chronischer Krankheit zu befreien oder wenigstens eine Besserung zu erreichen.

Es ist ein und derselbe Weg für alle die, die immer glauben, alles falsch zu machen und die deshalb wieder und wieder ein schlechtes Gewissen haben, sogar deshalb, weil sie krank sind. Für andere können sie alles schaffen, keine Mühe ist ihnen zuviel. Nur für sich selbst bleibt oft keine Kraft.

Ihnen wird ein einfacher und zärtlicher Weg gezeigt, sich von den Fesseln der Kindheit zu befreien und aus eigener Kraft sich zärtlicher und sinnvoller zu betrachten.

Das Buch richtet sich an Patienten, an deren Angehörige, auch an therapeutisch, pflegerisch und pädagogisch tätige Menschen, die, ob unbewusst oder bewusst, nach einer einfachen Methode suchen, um Menschen zu helfen, ihren Weg zu sich zu finden und um ihr Helfersyndrom zu behandeln.

Die Zauberwiesentherapie ist eine Antwort auf Paul Watzlawick's Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“: es gibt einen Weg aus den chronischen Gefühlsfallen, die so viel Traurigkeit und Krankheit erzeugen. Die Anleitung zum liebevollen Umgang mit sich eignet sich für Suchttherapie (Alkohol, Zigaretten, Übergewicht, Drogenabhängigkeit), aber auch für psychosomatische Erkrankungen (z.B. Asthma, Reizkolon), zur Linderung von Schmerzen und für die Therapie von Schulängsten bei Kindern, um nur einige Indikationen zu nennen.

Dem Buch liegt die Begleit-CD „Zauberwiesentherapie – Anleitung zum Glücklichein“ bei.



Der Autor:

Dr. med. Thomas Meyer

Geb. 1945 in Hamburg, studierte Medizin und absolvierte eine internistische Facharztausbildung in Innerer Medizin, forschte wissenschaftlich-biochemisch in der Schilddrüseneheilkunde in Hannover.

Seit 1984 ist er in freier Praxis und Klinik als Hausarzt und Suchttherapeut tätig, 1987 war er mit an der Einführung der Methadontherapie in Deutschland beteiligt, seit 1992 betreibt er eine suchttherapeutische Schwerpunktpraxis in Hannover.



<http://www.zauberwiesentherapie.de>

ISBN 3-00-010388-0