

THOMAS MEYER **ZAUBERWIESEN**  
**- THERAPIE**

LEITPADEN FÜR  
ZAUBERWIESEN-  
THERAPEUTEN



Wir von der **ZAUBERWIESE**  
Hilf Dich Such



THOMAS MEYER  
**ZAUBERWIESEN  
THERAPIE**  
Anleitung zum  
Glückseligkeit

FÜR ALLE MENSCHEN,  
THERAPEUTEN  
UND BERUFSTÄTIGE,  
DIE MENSCHEN  
HELLEN WOLLEN

Georg Thieme Verlag, Hannover

Thomas Meyer

**Zauberwiesen - Therapie**  
**Leitfaden für Zauberwiesen-Therapeuten**

*Gewidmet G.  
und meinen Patienten,  
denen ich diese Methode verdanke*

Meyer, Thomas  
Zauberwiesen-Therapie – Leitfaden für Zauberwiesen-Therapeuten  
1. Auflage 2006  
2. Auflage 2007  
3. Auflage 2008-04-03  
ISBN  
..... Verlag, Hannover

## Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Inhaltsverzeichnis .....  | 4  |
| Vorwort .....   | 6  |
| Was möchte ich erreichen? .....   | 12 |
| Die Entstehung der Methode .....  | 13 |
| Die Systemische Therapie .....  | 14 |
| Die Zauberwiesen-Strategie nach Renartz.....  | 16 |
| Die Zauberwiesen-Therapie: Der neue Weg .....   | 16 |
| Der Selbsterlösungsgedanke.....   | 17 |
| Ähnlichkeiten mit der Familientherapie von Satir.....   | 19 |
| Ähnlichkeiten mit der Psychoanalyse.....  | 20 |
| Die grundlegende Rolle der Mutter bei der emotionalen Prägung des Kindes.....                   | 21 |
| Der Umgang mit negativen Gefühlen.....  | 22 |
| Das uralte System der Unterdrückung.....  | 23 |
| Die Frage der Schuldfähigkeit des Menschen .....  | 25 |
| Die Wirksamkeit der Zauberwiesen-Therapie.....  | 26 |
| Welche Rolle spielt die Trance oder Hypnose bei der Zauberwiesen-Therapie.....                  | 28 |
| Die Bedeutung des inneren Kindes und des goldenen Teils.....                                    | 31 |
| Die Bedeutung der Farben für die Therapie .....   | 31 |
| Was leistet die Grundversion der Zauberwiese?.....  | 32 |
| Die Bedeutung der Trance für meine Person bei der kreativen Entstehung der<br>Zauberwiese.....  | 34 |
| Warum ist es so einfach, Zauberwiesen-Therapeut zu werden?.....                                 | 35 |
| Woher kommt die Motivation, als Therapeut neue Wege zu gehen? .....                             | 37 |
| Ein leider nicht selten typischer Irrweg eines seelisch erkrankten Patienten.....               | 39 |
| Wie wird man Zauberwiesen-Therapeut?.....   | 41 |
| Text der Grundversion der Zauberwiese .....   | 42 |
| Die zweite Sitzung.....   | 46 |
| Die Überwindung von Anfangshindernissen.....  | 49 |
| Zauberwiesen-Text: Wie überwinde ich die Hindernisse, Zauberwiesen-Therapeut<br>zu werden?..... | 50 |
| Die Perlenkettenversion.....  | 52 |
| Zauberwiesen-Text der Perlenkettenversion .....   | 52 |
| Die einzelnen Elemente der Perlenkettenversion .....  | 56 |
| Die Behandlung von narzisstisch gestörten Patienten .....                                       | 59 |
| Zauberwiesen-Grundversion für narzisstisch gestörte Patienten .....                             | 60 |
| Erläuterungen zur Behandlung von narzisstischen Patienten .....                                 | 65 |

|   |     |
|---|-----|
| Die Behandlung von Schmerzen und psychosomatischen Erkrankungen auf der<br>Zauberwiese.....   | 67  |
| Zauberwiesentext zur Behandlung von Kopfschmerzen .....   | 67  |
| Die Behandlung von Alkoholikern .....   | 69  |
| Die Behandlung von Drogenabhängigen mit der Zauberwiesen-Therapie.....  | 71  |
| Angsttherapie auf der Zauberwiese .....   | 76  |
| Zauberwiesentext für Präsentationsangst, in der Öffentlichkeit ein<br>Musikinstrument zu spielen.....                                       | 78  |
| Die Behandlung von Depressionen auf der Zauberwiese .....   | 82  |
| Zauberwiesen-Therapie mit Kindern.....  | 83  |
| Zauberwiesentext der Kinder-CD aus dem 1. Kinderbuch .....  | 86  |
| „Wir von der Zauberwiese - hab Dich lieb“ .....   | 86  |
| Annamarie - die bisher jüngste Patientin auf der Zauberwiese .....  | 90  |
| Annamarie - Originaltext für eine viereinhalbjährige Patientin.....   | 90  |
| Die Neurobiologie und die Willensfreiheit des Menschen .....  | 93  |
| Die Gesprächsführung nach und über die Zauberwiesen-Methode .....   | 95  |
| Was sollte man wirklich tun, um mit der Zauberwiese anzufangen? .....   | 97  |
| Die Zauberwiesen-Therapie - eine Weltanschauung .....   | 98  |
| Die neusten Erkenntnisse bei der Weiterentwicklung der Zauberwiesen-Therapie .  | 101 |
| Der so genannte Farbenkranz zur Beeinflussung von Suchterscheinungen und<br>chronisch negativen Gedanken im Bewusstsein der Patienten ..... | 103 |
| Eine neue kreative Grundversion der Zauberwiese als Naturheilmethode,<br>ausgehend von den Farben und Blumen .....                          | 104 |
| Kreatives Training zum Zauberwiesen-Therapeuten in Seminaren.....   | 109 |
| Nachwort .....  | 112 |
| Literaturverzeichnis.....   | 113 |
| Danksagung  |     |

## **Vorwort** zur zweiten Auflage des Zauberwiesen-Therapie – Leitfadens

Seit der Fertigstellung der ersten Auflage des Therapieleitfadens sind etwa eineinhalb Jahre vergangen und es hat sich herausgestellt, dass es der Verbreitung dieser neuen erfolgreichen Kurzzeit-Therapieform dienen kann, wenn auch eine einfachere, auch die rationaleren Patienten und möglichen zukünftigen Therapeuten ansprechende Fassung dieser Therapieform angeboten wird. In dieser Grundversion sind die Grundlagen der systemischen Familientherapie wirksam als Traumreise dargestellt.

1. Die Veränderung wird sofort angestrebt, es wird nicht das familiäre System des Patienten angesprochen, sondern seinen allen anderen Menschen gleichendes emotionales System, bestehend aus dem schlechten Gewissen als Ausdruck des nicht vorhandenen Selbstwertgefühls und dem sich daraus ergebenden Perfektionismus.
2. Ursache ist immer die emotionale und kommunikative Mangelsituation der frühen Kindheit des Patienten.
3. Patient und Eltern werden von Schuldgefühlen entlastet.
4. Es wird der kompetente Teil des Patienten in seiner Funktion für andere dargestellt, als Helfer.
5. Das innere Kind ist der leidende Teil des Patienten.
6. Der kompetente helfende, bisher nur für andere wirksame Teil des Patienten wird angewiesen, kompetent sich selbst, sein inneres Kind, zu trösten, wie er das mit anderen Menschen tut.
7. Die entstehende Entspannungs-Trance wird genutzt, um Veränderungen vorzubereiten und möglich zu machen.
8. Schädliche Einflüsse von Eltern oder Bezugspersonen werden von Schuldzuweisungen entkleidet.
9. Es wird von einer immer gleichen Grundpersönlichkeit der Patienten ausgegangen, und immer gleichen Schädigungsmöglichkeiten, nämlich Liebesmangel und Trostlosigkeit bei fehlender emotionaler Kommunikation innerhalb der Ursprungsfamilie.
10. Daher findet immer die gleiche Intervention in das emotionale System des Patienten statt.
11. Das emotionale System wird gelockert, dadurch löst sich das Symptom teilweise auf, dadurch tritt die Besserung ein.

12. Bei einer Akzeptanzstudie in einer Magdeburger Praxis eines psychologischen Psychotherapeuten mit 50 Patienten, die nur das Buch „Zauberwiesen-Therapie – Anleitung zum Glücklichein“ und die dazugehörige CD erhalten hatten, traten bei ca. 90% der Patienten allein durch das Abhören der Grundversion und die Lektüre des Buches eine Besserung des Selbstwertgefühls, eine Verminderung des schlechten Gewissens, eine Angstverminderung oder beispielsweise eine Verbesserung des Schlafes ein.
13. So sind auch die Erfahrungen bei anderen Therapeuten, die die Methode bereits angewendet haben.
14. Die Ausbildung zum Zauberwiesen-Therapeuten ist einfach, kann autodidaktisch erfolgen oder in ein bis zwei Wochenendseminaren durchgeführt werden, je nach therapeutischer Vorerfahrung.
15. Bücher und CDs können kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden.
16. Die Methode ist besonders gut auch bei Kindern anzuwenden.
17. Die Indikationen reichen von der Panikerkrankung zur Schmerztherapie, von den Suchterkrankungen bis zur Psychose.

Um neuen und möglichen Patienten oder Therapeuten einen besseren Zugang zu der Methode zu ermöglichen, gebe ich hier die Aufzeichnung der Grundversion über den so genannten Platz der Klarheit an.

Dort auf dem Platz der Klarheit sieht die Grundversion der Zauberwiese so aus.

(statt der originalen Zauberwiesen-Grundversion auf der CD des Zauberwiesen-Erwachsenenbuches „Zauberwiesen-Therapie – Anleitung zum Glücklichein“, vgl. auch das Kapitel „Text der Grundversion der Zauberwiese“ auf Seite 42 in diesem Buch)

*Du gehst auf den Platz der Klarheit und triffst dort Dein inneres Kind, das kannst Du als kleines Kind oder als Teenager sein. Dieses Kind sagt zu Dir: „Du, ich bin immer so traurig, kannst Du mich nicht mal trösten, das tust Du doch auch für andere Menschen so oft und so gerne, ich brauche Dich doch auch. Mit mir springst Du immer so hart um, mich tröstest Du nie.“ Du als Dein großer Bruder oder als Deine große Schwester sagst: „Gerne will ich Dich trösten, kleiner Bruder, kleine Schwester, aber kannst Du es denn überhaupt annehmen? Geh Du erst mal über den Platz der Klarheit, dort treffen*

*wir uns sowieso wieder.“*

*Und dann gehst Du über den Platz der Klarheit und blätterst im Fotoalbum Deines Lebens. Und dort siehst Du bestimmt viele traurige Fotos, traurige Begebenheiten, die in Deinem Leben passiert sind, bis weit in Deine Kindheit zurück, sogar in die Zeit der ersten drei Lebensjahre, an die Du Dich bewusst gar nicht erinnern kannst, die aber dennoch auch und besonders tief in Deine Seele eingespeichert sind.*

*Du merkst jetzt aber schon, dass in Deiner jetzigen Ruhe, die nur durch Deine innere Beschäftigung mit Dir einfach so entstanden ist, Deine Angst oder Deine Traurigkeit kaum zu spüren sind, also mach das Fotoalbum Deines Lebens wieder zu.*

*Schau Dir lieber an, wie Du anderen Menschen helfen kannst, mit Deinem guten Herzen. Schau Dir auch noch an, wie es in Deiner Familie war, dort fehlten gefühlsmäßige Offenheit, Liebe und Trost für Dich. So hast Du früh Dein Selbstwertgefühl verloren und daraus haben sich Deine späteren Schwierigkeiten ergeben.*

*Keiner ist schuld, Du nicht und die anderen auch nicht, weil Lebewesen unserer Art zur Schuld nicht fähig sind, schon wegen ihrer Hirnfunktion, die immer nur unbewusste gefühlsmäßige Beschlüsse zulässt, die wiederum Produkt aller gefühlsmäßigen Erfahrungen spätestens von Geburt an sind. Wir fühlen uns schuldig, sind das aber nie. „Schuld“ sind immer die inneren und äußeren Umstände, in denen wir leben, mit denen wir leben müssen und die wir uns nicht aussuchen können.*

*Fang an als Deine ältere Schwester, als Dein älterer Bruder, Dich selber zu trösten für das, was Dir widerfahren ist, an dem Du unschuldig bist, und andere auch, selbst wenn sie die Täter darstellen.*

*Schaff Dir auf dem Platz der Klarheit einen Ort des Friedens, den Du in Gedanken jederzeit aufsuchen kannst, stell die eine Person aus Deinem Leben zum Trost hin, die Dich dann auch wirklich tröstet, spüre immer wieder zwischendurch nach, wie wenig von Deinen vorherigen Problemen im Moment noch spürbar sind.*

*Bekenne Dich zu Deinem Problem, teil es im Geiste allen mit, mache Frieden mit Dir, immer wieder und jeden Tag, und bete, dass Dir das gelingt und hilft.*

**Sind Sie Schulmediziner?**

**Haben Sie als Student der Medizin keine Gesprächs-Ausbildung gehabt?**

**Meinen Sie für Psychotherapie keine Zeit zu haben?**

**Verstehen Sie wenig davon?**

**Dann beschäftigen Sie sich mit dieser neuen Kurzzeit-Therapie, die sie**

- 1. entweder als Buch mit CD weitergeben können**
- 2. oder selber praktizieren und erlernen können**
- 3. bis Sie eventuell Ihre eigenen therapeutischen Zauberwiesen-Traumreisen durchführen können.**

Hannover, im Dezember 2007

Ihr Thomas Meyer



## **Vorwort** zur ersten Auflage des Zauberwiesen-Therapie – Leitfadens

Ich habe die Zauberwiesen-Therapie in den letzten zehn Jahren entwickelt. Sie wurde nicht in einem wissenschaftlichen Elfenbeinturm geboren, sondern fußt auf meinen Erfahrungen mit ca. 12.000 Patienten, die mich aufsuchten, weil sie unter Süchten, Ängsten, Depressionen und psychosomatischen Störungen litten. Ich erhebe nicht den Anspruch, dass die Zauberwiesen-Therapie jeden heilen kann, aber ich kann guten Gewissens behaupten, dass sie fast jedem hilft.

Dieses Buch basiert auf einigen Grundannahmen, die ich in meinem für alle interessierten Menschen, Patienten wie Therapeuten gedachten Buch „Zauberwiesen-Therapie – Anleitung zum Glücklichein“ auch theoretisch darstelle und herleite. Mein nun vorliegendes Buch versteht sich als Leitfaden, der sich an interessierte Fachleute und Laien richtet. Ich möchte sie anregen, die Zauberwiesen-Therapie auch bei ihren Patienten anzuwenden. Doch ich möchte die Grundregeln nennen, von denen ich ausgehe:

- Die Zauberwiese ist eine geistige Vorstellungswelt, die jeder Mensch in seiner Phantasie besuchen kann.
- Auf der Zauberwiese können Ängste, Süchte, Depressionen, aber auch psychosomatische Erkrankungen behandelt werden, also alle seelischen Störungen.
- Alle Patienten verfügen über eine ähnliche Persönlichkeitsstruktur und sind deshalb ähnlich behandelbar.
- Eine liebevolle Kommunikation im Elternhaus ist essentiell für eine gesunde Entwicklung. Hier spielt vor allem die Mutter, die offen über Gefühle spricht, eine prägende und entscheidende Rolle.
- Umgekehrt basieren seelische Störungen immer auf der Kommunikationsstörung in der Ursprungsfamilie.
- Es werden Menschen in traurig-selbstunsichere und selbstherrlich-aggressive Persönlichkeiten unterteilt. Der erstere Persönlichkeitstyp

wird durch die Unschuldsvermutung für alle, auch für die Täter, entlastet.

Auf der Zauberwiese haben Wesen, Farben und Gegenstände eine besondere Bedeutung. Blau steht für Toleranz sich selbst gegenüber, Hellblau für Zärtlichkeit, Rot für Liebe zu sich selbst, Gold für die eigenen positiven Kräfte, Grün für Gelassenheit, den Trost und die Hoffnung, Hellgrün für innere Freiheit, Lavendel für Unschuld, Lila für schlechtes Gewissen, Rosa für Narzissmus, Gelb für Perfektionismus und Weiß für Angst. In diesem Buch ist auch des Öfteren von schwarzen und grauen Kugeln die Rede. Das sind die schlimmen Dinge, die erlebt wurden und über die man immer wieder nachdenkt, zu denen man aber auf sicheren Abstand gehen kann, indem man sie auf der Zauberwiese in schwarze oder graue Kugeln setzt und sozusagen nur an ihnen vorbeigeht und es auch dem eigenen Unbewussten überlässt, eine Auswahl dieser traurigen Inhalte zu treffen.

Diese Grundkenntnisse sollten die Vorbildung sein, die man haben müsste, wenn man Zauberwiesen-Therapeut werden will. Ansonsten ist es nicht nötig, „sich vorzubilden“. Ich halte nichts von Büchern, die man nicht oder nur schwer verstehen kann. Ich möchte verstanden werden. Nur so kann ich nachhaltig überzeugen.

Venedig, im Juli 2006  
Ihr Thomas Meyer

## Was möchte ich erreichen?

Bald nachdem ich die Zauberwiesen-Methode für die Patienten entwickelt hatte, fasste ich den Vorsatz, diese neue Art der Behandlung von Menschen so darzustellen, dass jeder, der das möchte, die Methode für sich erwerben kann, für sich und andere.

Ich hoffe, dass mit diesem Leitfaden ein Anfang gemacht ist. Jeder wird einen etwas anderen, individuellen Zugang zu der Methode finden, hoffentlich gelingt es, möglichst viele therapeutisch und seelsorgerisch Tätige zu erreichen.

Ich werde die kommenden Therapieausbildungsseminare nutzen, um weitere Verbesserungen an diesem Leitfaden vorzunehmen, die sich dann aus den Erfahrungen mit den angehenden Therapeuten ergeben.

Ich habe mir vorgenommen, diese Methode nicht mit einem komplizierten Lehrbetrieb zu verbreiten, sondern von Mensch zu Mensch: meist gratis, für jeden zu erreichen, mit den Mitteln der Werbung unterstützt und vor allem über das Internet, denn nur dort kann man viele Menschen erreichen, die die Zauberwiese als Methode verdient haben.

Ich habe mir vorgenommen, mit der Methode keine Geschäfte zu machen. Die Zauberwiese gehört nicht etwa mir, sondern allen Menschen, die eine solche Art von Psychotherapie benutzen oder durchführen möchten.

Nach meinen Erfahrungen lässt sich die Methode leicht erklären. Dabei scheint es nicht wichtig zu sein, ob es sich um einen Patienten oder um einen neu anzulernenden Therapeuten handelt, der die Methode dann für andere anwenden möchte.

Die Methode ist leicht zu verstehen und doch wenden sie bisher nicht viele bei anderen Menschen an. Das könnte vielleicht auch damit zusammenhängen, dass Menschen, die sensibel genug sind, anderen Menschen helfen zu wollen, oft sehr vorsichtig handeln und vielleicht auch befürchten, sie könnten etwas falsch machen.

Bei Therapeuten, die schon lange in ihrem persönlichen Stil oder sogar mit einer eigenen Technik arbeiten, ist die Gewohnheit, immer so und noch nicht anders therapiert zu haben, zunächst vielleicht ein Hindernis. Hierzu kann jetzt schon gesagt werden, dass jeder seinen persönlichen Stil in die Methode mit einbringen kann und muss. Denn natürlich erfordert auch die Zauberwiese den persönlichen Kontakt mit dem Patienten.

Ich glaube, dass jeder Mensch diese Behandlung durchführen kann, der diese Methode für sich annimmt und der sich in diesem Sinne mit anderen Men-

schen befassen möchte.

## **Die Entstehung der Methode**

### **1. Die ersten Jahre**

Ich habe in meinem Buch „Zauberwiesen-Therapie - Anleitung zum Glücklichein“ (2002) geschildert, wie sich die Methode entwickelt hat. Dort habe ich dargestellt, wie ich von 1984 an zunächst hauptsächlich suchtkranke Patienten behandelt habe: vorwiegend Alkoholiker, dann Drogenabhängige. 1987 habe ich mich zum ersten Mal mit der Methode der Hypnose beschäftigt und sie als Verfahren in meiner Praxis eingesetzt, seit 1990 regelmäßig unter Verwendung von Audiokassetten.

Ich betrachte die Hypnose als eine Entspannungsmethode, die ermöglicht, in der Therapie angebotene emotionale Inhalte so in sich aufzunehmen, dass diese besser und schneller in das Unbewusste aufgenommen und integriert werden können. Dort, im Unbewussten, liegen die emotionalen Schwierigkeiten, dort sind die seelischen Störungen beheimatet, dort entstehen die Gefühle, die wir in der Behandlung erreichen müssen. Also brauchen wir eine Methode, die dort eingreift. Bei der Entwicklung der Zauberwiese habe ich nicht zuletzt auch an die Vorgehensweisen der Werbung gedacht.

Jeder kennt Werbespots, jeder weiß, wie die Werbung sich an das Unbewusste wendet. Es wird ein werbewirksamer Spot angeboten, der die Aufmerksamkeit erregt und dahinter versteckt sich die Botschaft, die man übermitteln will. Das zu verkaufende Produkt wird geschickt und einprägsam präsentiert und im Unbewussten eingepägt.

Über zehn Jahre lang behandelte ich vorwiegend Suchtpatienten mit Gesprächen und in Gruppen, dabei ging es auch damals schon um die Entlastung von der Vergangenheit. Ich hatte schon lange die Vorstellung, es müsse etwas in der ersten Sitzung mit dem Patienten bereits so Einschneidendes passieren, dass dem Patienten sozusagen nichts anderes übrig bleibt, als wieder zu kommen und die Behandlung fortzusetzen.

### **2. Die Psychoanalyse**

Ab 1995 habe ich mich dann mit anderen Therapienformen beschäftigt, vor allen Dingen mit der Psychoanalyse. Ich wollte wissen, wie jemand wie Sigmund Freud dazu kam, so ein umfassendes therapeutisches System wie die Psychoanalyse zu entwickeln, einzurichten und dann auch noch erfolgreich

über die Welt zu verbreiten.

Irgendwann im Laufe dieser Studien erfuhr ich dann, dass Freud nur sechs Patienten behandelt hatte, als er bereits seine Theorie aufstellte. Außerdem ist es eine Tatsache, dass sich etwa im Jahre 1905 1300 Publikationen mit dem Einfluss der Sexualität auf das Seelenleben beschäftigten, so dass man schon sagen muss, dass Freud auf einer Welle der Zeitmode schwamm, als er seine neue Theorie entwickelte.

Neben Karl Marx, dem Philosophen der Sozialisten, und Charles Darwin, dem Begründer der Abstammungslehre, hat Sigmund Freud den Beginn der Moderne mitgeprägt und über viele Jahre seines langen Lebens gestaltet.

Schmidbauer schreibt in seiner Biografie über Freud, dass er in die Therapie die Liebe eingeführt hat, dass er diese Gefühle zu den Patienten zunächst zuließ und sie dann später in seiner Analyse als Teil der Therapie wieder auf- und abzulösen begann, in Form der Abarbeitung der Übertragung und der Gegenübertragung.

So ist er sicher einer der Vorgänger der Zauberwiese, wie überhaupt jeder liebevolle Therapeut eine Zauberwiese für seinen Patienten schafft.

Man kann auch über meine Arbeit sagen, dass ich auf der modernen Welle der Kurzzeittherapie reite, die die Forderung stellt, nicht etwa langwierig die Vergangenheit aufzuarbeiten, sondern eine Veränderung im Hier und Jetzt vorzunehmen, die die Veränderung in der Befindlichkeit des Patienten sofort bewirkt.

Auch die Zauberwiese ist nicht im luftleeren Raum entstanden. Die Patienten von Freud waren weder geheilt noch von ihm über Jahre weiter behandelt worden. Das machte mir Mut, etwas Eigenes zu entwickeln, denn ich hatte zu dem Zeitpunkt schon etwa 8 000 Patienten behandelt. Es war aber nicht so, dass ich von vornherein vorgehabt hätte, eine eigene Therapie zu entwickeln.

## **Die Systemische Therapie**

Die Zauberwiesen-Therapie hat sich durch verschiedene Umstände und auch durch Zufälle entwickelt.

Ich hatte mich mit der Systemischen Therapie beschäftigt, die von sich behauptet, durch Eingriffe in das emotionale System des Patienten dessen verkrustete Verhaltensweisen, Depressionen, Angst und auch sonstige seelische Störungen positiv verändern zu können.

Wichtig ist, im System des Patienten zu behandeln, nicht etwa im System des Therapeuten. Dieses System besteht in der Regel aus Mutter, Vater und

dem Patienten und den entsprechenden Verbindungen zwischen diesen Mitgliedern der Familie. Auch andere Mitglieder der Familie oder der Umgebung können Teilnehmer dieses Systems sein.

Die Intervention in das System muss nichts mit der Biographie des Patienten zu tun haben, sondern beschäftigt sich mit dem Eingriff in die Schwierigkeiten und in die Feedback-Mechanismen, die in diesem System stecken, um damit erstarrte Rituale und schädliche emotionale Gewohnheiten zu verbesserten Gefühlen zu verändern.

Mit den Kenntnissen der modernen Neurobiologie betrachtet, scheint es so zu sein, dass im Unbewussten Schaltvorgänge ablaufen, die solche Störungen unterhalten. Eventuell sind also die therapeutischen Interventionen von außen so etwas wie kleine Erdbeben, die die starren Strukturen von seelischen Störungen lösen können, wie der Neurobiologe Gerhard Roth es darstellt.

Ein gutes Beispiel ist die magersüchtige Patientin, die Eltern hat, die sich immer dann streiten, wenn sie an Gewicht zunimmt. Wenn sie also dünn und krank ist, vertragen sich die Eltern besser.

Auf die direkte Aufforderung an die Patientin: „Iss mehr!“, würde die Patientin noch weniger essen, weil sie Angst haben müsste, die Eltern würden sich trennen. Also raten die Therapeuten der Patientin, sich zunächst noch für drei Monate vom Essen zurückzuhalten, damit die Eltern sich in dieser Zeit um ihre Beziehung kümmern können.

Die Therapeuten hoffen, und das hat sich wohl auch in verschiedenen Fällen bewährt, dass die Patientin paradox reagiert und sagt: „Wie komme ich dazu, die Beziehung meiner Eltern zu reparieren? Sollen sie sich doch um sich selbst kümmern!“ Es wird erhofft, dass sie dann eben doch isst, sozusagen aus der neuen Motivation heraus, sich und nicht den Eltern zu dienen.

Mit der durch eine einfache therapeutische Intervention bewirkten Veränderung der inneren Wahrnehmung des Patienten befasst sich auch das Neurolinguistische Programmieren (NLP). Diese Technik bietet beispielsweise an, schlechte Eindrücke, Bilder und Gedanken durch Intervention in die Vorstellungswelt zu verändern, also beispielsweise schwarzweiß gefärbte depressive Erinnerungen farblich aufzuwerten durch die Einführung von Farben oder diese Bilder kleiner oder größer zu machen, je nachdem was dem Patienten gefällt. Eine wichtige Technik dieser Methode ist auch das so genannte Reframing: dies bedeutet, die eigenen Schwierigkeiten in einen neuen Bezugsrahmen zu setzen, in dem diese Schwierigkeiten dann zu Ressourcen werden.

## **Die Zauberwiesen-Strategie nach Renartz**

Ein sicherlich wichtiger Impuls für meine weitere Arbeit ging von dem Mainzer Psychiater Götz Renartz aus, der als systemische Methode die so genannte Zauberwiesenstrategie entwickelt hat. Damals erschien mir seine Methode zwar durchaus attraktiv, aber nicht für mich durchführbar.

Ich fuhr im Februar 1999 mit einer magersüchtigen Patientin nach Rottweil bei Stuttgart und habe Götz Renartz dort persönlich erlebt, wie er mit meiner Patientin gearbeitet hat. Ich erinnere mich noch genau daran, dass die Demonstration sehr beeindruckend war, ohne dass ich aber das Gefühl hatte, dass ich diese Methode durchführen konnte oder wollte. Sie sprach mich emotional nicht an, sie wirkte auf mich kühl und funktional.

Bei Renartz erschien mir das Unbewusste schlau und trickreich, bei mir sollte es zärtlich und liebevoll sein. So reagierte auch meine magersüchtige Patientin, sie fühlte sich von dem Therapeuten vorgeführt. Allerdings handelte es sich in Rottweil um eine Demonstration vor anderen Therapeuten, die natürlich immer auch anders bei den Patienten ankommt.

In seiner Einführung führte Götz Renartz an, dass er die Methode für Anfänger der Hypnose nach Erickson entwickelt hätte. Wie aus den spärlichen Eintragungen über die Zauberwiesen-Strategie im Internet zu entnehmen ist, hat sich die Methode aber nicht durchgesetzt oder verbreiten lassen.

## **Die Zauberwiesen-Therapie: Der neue Weg**

Damals hat sich offensichtlich die Vorstellung der Zauberwiese in meinem Kopf festgesetzt. Auch, dass es sich dabei um eine bei Kindern besonders wirksame Therapie handeln sollte, war für mich wichtig, denn nach meiner Überzeugung stammen alle seelischen Schwierigkeiten aus der frühen Kindheit. Daher habe ich später das innere Kind in die Mitte der Zauberwiese gestellt. Das „Weise Wesen“ von Renartz habe ich durch den goldenen Teil des Patienten ersetzt; diesen zur Liebe und zur Heilung fähigen Teil des Unbewussten. Dieser liebevolle Teil für andere ist dem Patienten tatsächlich leicht bewusst zu machen. Er kennt sich so, wie sein goldener Teil beschrieben wird. So wird die Kompetenz zur Selbstheilung nicht an ein weises (anderes) Wesen abgetreten, sondern bleibt in ihm selbst. Das mag sich letztlich um die gleiche Weisheit des Unbewussten handeln, nur halte ich es für richtig und wichtig, dem in seiner Beziehung zu sich selbst gestörten Patienten so eine Beziehung zu sich direkt zu ermöglichen, ist er doch aufgrund seiner depressiv-

selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung von Kindheit an gerade nicht in der Lage, sich anzuerkennen.

Auch ich wollte die Therapie so einfach wie möglich gestalten. Ähnlich wie bei der Methode nach Renartz zunächst mit dem Ziel, sie für mich durchführbar zu machen, weil ich nur wenig Zeit für den einzelnen Patienten hatte. So überließ auch ich, wie er, die wesentliche Arbeit den unbewussten Kräften des Patienten, gab ihm aber eine Struktur seiner Schwierigkeiten vor und leitete die Ursachen seiner Störung aus der Kommunikationsstörung mit den Eltern ab. Die weisen Wesen von Renartz kommen zwar auf der Zauberwiese auch vor, unterstützen aber nur das kompetente Unbewusste des Patienten, seinen liebevollen Teil. Das nimmt der Sache auch das Obskure, das Magische, das von der Methode von Renartz ausgeht. Die Zauberwiese mag jeder, versteht jeder, kann jeder Patient auf sich beziehen, auch viele Therapeuten erkennen sich in der Methode wieder.

Wenn wir einmal annehmen, dass dieses von mir eingeführte System zu einfach, zu vereinfachend wäre (ich betone, dass es aus meiner Sicht bisher keine Anhaltspunkte dafür gibt, aber wenn wir das einmal annehmen), dann bleibt dieses Modell immer noch ein hervorragendes Modell, an dem jeder jedem, auch sich selbst, erklären kann, was denn da ist im Seelenleben und wie man sich diese Schwierigkeiten erklären und sie sogar hilfreich verändern kann.

## **Der Selbsterlösungsgedanke**

Bedeutsam war für mich auch eine Beobachtung aus der Posttrauma-Therapie mit dem Ansatz und der Beobachtung, dass traumatisierte Patienten sich besser in der posttraumatischen Therapie zurechtfinden,

1. wenn sie tagträumen können und
2. wenn sie verzeihen können.

Hier war allerdings das Verzeihen des Opfers dem Täter gegenüber gemeint. Meine Idee war dann die, dass letztlich alle seelisch gestörten Patienten allein schon durch ihre eigenen, ständig selbst reflektierten seelischen Störungen so traumatisiert sind, dass sie sich dann genauso wie einem anderen Täter selbst verzeihen müssen, dass sie zum Beispiel seelisch gestört oder alkoholkrank sind. Dieser Selbsterlösungsgedanke durch die Erkenntnis über die eigene Unschuld und die durch die Mithilfe der Therapie erworbene Fähigkeit des Trostes durch sich selbst ist der wesentlichste, wirksamste und wohl auch wirklich neue Ansatz der Zauberwiesen-Therapie.



Die systemische Therapie und auch die systemische Hypnotherapie greifen ebenfalls auf die Ressourcen im Unbewussten zurück, nur verzichten sie auf die grundsätzliche Aufklärung der Ursachen und den Versuch ihrer Korrektur; nämlich die autoaggressive Grundstruktur vieler Patienten in eine sich selbst gegenüber liebevolle und tolerante Betrachtungsweise umzuwandeln. Dies mag auch in der systemischen Hypnotherapie letztendlich das Resultat sein, bei meiner Therapie wird dies dem Patienten aber sofort erklärt, und er kann es auch verstehen.

Mein Ansatz ist, dass Patienten mit dieser Persönlichkeitsstruktur besonders sich selbst nichts verzeihen können, immer glauben, dass sie an allem Schuld seien. Also sollte sich die zentrale Intervention auf diesen Umstand des schlechten Gewissens richten. Nach einigen Versuchen mit theoretischen Erklärungen und systemischen Schulungsversuchen, ähnlich denen, wie in dieser Einführung als Beispiele für systemische Therapie erwähnt, die dazu dienen sollten, den Patienten die Therapie nahe zu bringen, bot ich ihnen danach, sozusagen zum Trost für die trockene Theorieunterweisung, eine Entspannungsversion auf der Zauberwiese an.

Die Zauberwiese als Bühne für die Darstellung von Gefühlen war mir als besonders wirksam in der Kindertherapie geschildert worden, und ich stellte dann fest, dass die Patienten diese Version der Zauberwiese wesentlich besser akzeptieren konnten als die theoretischen Ausführungen darüber. Und so stellte ich in Zukunft diese Zauberwiesen-Grundversion, die sich nach und nach entwickelte und die sich auf der CD im Erwachsenenbuch befindet, an den Anfang der Therapie.

So ist es heute so, dass jemand, der von der Straße kommt und mir fünf Minuten von seinem Problem erzählt, dann mit dieser Grundversion vertraut gemacht wird.

Ich hatte in früheren Zeiten schon versucht, direkte Veränderungen im seelischen Bereich in der Entspannung auszulösen. Das versucht wohl jeder Therapeut, der sich mit Hypnose beschäftigt. Aber erst mit der Symbolik der Farben kam eine gründlichere, wirksame Veränderung zustande, in Verbindung mit der vorgegebenen emotionalen Grundstruktur und der Konzentration auf die Erlösung von den Schuldgefühlen.

Im Unterschied zu meinen bisher nur gesprächsweise und mehr verstandesmäßigen therapeutischen Anstrengungen gab es nun sofort erkennbare positive Veränderungen in der Befindlichkeit der Patienten: eben die Linderung des schlechten Gewissens und damit die Zunahme des besonders durch die Suchtkrankheit zerstörten Selbstwertgefühls. Andererseits wurde durch diesen schnellen Besserungseffekt nachgewiesen, dass diese aggressiven Ver-

änderungen nicht etwa nur die Folgen der Suchterkrankung waren, sondern ihre Ursache. Dies wiederum war ein weiteres Argument für die grundsätzliche Schuldlosigkeit an der eigenen Suchterkrankung, wichtig zur Klärung für den Patienten selber, aber auch für die Angehörigen.

Offensichtlich ist die Problematik des schlechten Gewissens und seine Erleichterung besonders wirksam in ihrer Darstellung und führt zu einer direkten Verbesserung des seelischen Allgemeinbefindens, wahrscheinlich auch deshalb, weil sich selbstunsichere Menschen ohnehin ständig mit ihrem Gewissen befassen, hier also noch eine dynamische Bereitschaft und Möglichkeit zur Veränderung im Unbewussten vorhanden zu sein scheint.

### **Ähnlichkeiten mit der Familientherapie von Satir**

Die Grundlagen der Zauberwiese finden sich auch in der Familientherapie von Virginia Satir wieder. Hier werden ähnliche humanitäre Ansätze zu Grunde gelegt, die dann methodisch in der konventionellen Gesprächstherapie angewandt werden, zum Beispiel folgende Grundsätze:

1. Änderung ist möglich, auf jeden Fall eine innere Veränderung.
2. Eltern tun immer ihr Bestes, also auch dann, wenn sie Schlechtes tun. Also sind sie unschuldig.
3. Wir verfügen über genügend Ressourcen, um uns selbst zu helfen.
4. Das Problem liegt nicht in dem Problem als solchem, sondern in der Art des Umgangs mit diesem Problem.
5. Hoffnung ist ein bedeutender Faktor jeder Veränderung mit den Schwierigkeiten.
6. Menschen sind im Grunde ihres Wesens gut.
7. Eltern wiederholen die Muster ihrer eigenen Ursprungsfamilie auch dann, wenn diese Muster schädlich sind.
8. Ereignisse der Vergangenheit können sich nicht ändern, lediglich die Auswirkungen, die sie auf uns haben.
9. Gesunde zwischenmenschliche Beziehungen gründen sich auf Gleichwertigkeit.
10. Säugetiere werden von negativen Gefühlen angetrieben, wie alle Lebewesen. Negative Gefühle führen zu Handlungen, die dann positive Gefühle bewirken.

Auch das Familienaufstellen von Bert Hellinger, einem sehr bekannten systemischen Therapeuten, hat gewisse Ähnlichkeiten mit der Zauberwiesen-Methode.

Es werden Verbindungen zu vorherigen Generationen aufgenommen. In einer Gruppe werden diese Generationen und Familienmitglieder dadurch dargestellt, dass ausgeblendete, ausgeschlossene, nicht genügend gewürdigte, vergessene oder verstorbene und aufgrund des Verlustschmerzes und der Trauer verdrängte Familienmitglieder in einer Familienaufstellung wieder sichtbar sind und gewürdigt werden können. Dies kann für denjenigen, für den die Familienaufstellung durchgeführt wird, entlastend, stärkend und heilsam wirken.

## **Ähnlichkeiten mit der Psychoanalyse**

Es scheint so zu sein, dass gerade auch psychoanalytisch ausgebildete Therapeuten sich für die Zauberwiese interessieren.

Es sind in der Zauberwiesen-Therapie viele Elemente enthalten, die mit der Psychoanalyse verwandt sind.

Auch die Analytiker sehen:

1. die Prägung durch die Eltern: Anstatt der Zärtlichkeit als dem Prinzip der Zauberwiese nehmen sie die analen, oralen und sexuellen Störungen der Kinder und deren Verdrängung zur Grundlage,
2. in der Aufarbeitung dieser Störungen die Möglichkeit zur Heilung,
3. am Ende einer solchen Behandlung die Aussöhnung mit sich und anderen,
4. die freie Assoziation als einen Zugang zum Unbewussten.  
Sie stellt nach neueren Erkenntnissen eine Form der leichten Trance dar, wenn Freud das auch nicht so sah oder sehen wollte,
5. die Störung des Kontaktes mit der Mutter als in jedem Falle schädlich, und dies lässt sich auch im Tierreich nachweisen.

Zum Unterschied zur Psychoanalyse wird es aber dem Patienten und seinem Unbewussten überlassen, was er von seiner Vergangenheit auf die Therapieebene der Zauberwiese bringen möchte. Außerdem kann er sich durch die Einnahme der Betrachterrolle von seinem Schmerz distanzieren, indem er sich selbst zuschaut, und so die Traumata beispielsweise der familiär bedingten Verletzungen und Kränkungen verringern.

Mich hat an der Psychoanalyse immer gestört, dass wirklich keinerlei spontane sexuelle Erinnerungen bei den Patienten vorhanden sind, auch nicht aus dem Alter, in dem man diese Erinnerungen haben kann, also etwa ab dem vierten Lebensjahr. Ich habe solche Erinnerungen weder bei mir selber festgestellt, noch nur ein einziges Mal von einem Patienten von solchen eigenen Ein-

drücken über sexuelles Verlangen für die Eltern erfahren. Freud bearbeitet diese spontane Schwierigkeit, sexuelle frühkindliche Erfahrungen zu äußern, durch die Deutung der Symbolik in den Träumen. Ich halte diese Methode weder für beweisbar noch für effizient.

Die Störung der Zärtlichkeit mit der Mutter, zu der die nonverbale und verbale Kommunikation gehört, verursacht den Schaden beim Kind. Es reicht dann die Bedrohung der hilflosen Mutter durch einen zum Beispiel aggressiven Vater aus, um das Kind zu schädigen.

Die sexuellen Bedürfnisse des Kleinkindes sind vorhanden, eben als Bedürfnisse nach Wärme und Geborgenheit, die zunächst nur mit der Mutter empfunden werden können. Die Sexualität richtet sich dann immer mehr auf andere Objekte und sehnt sich nach der Wiederholung der Geborgenheit mit der Mutter.

Im Gegensatz zur Psychoanalyse korrigiert die Zauberwiese die Störung des Patienten im emotionalen System seines Unbewussten und vermeidet die Übertragung mit dem Therapeuten weitestgehend, die einen wesentlichen Teil der Psychoanalyse ausmacht.

Die Liebe muss nicht von dem Therapeuten ausgehen, sondern wird direkt dem Patienten zur eigenen Verwertung durch sein weises Unbewusstes überlassen.

### **Die grundlegende Rolle der Mutter bei der emotionalen Prägung des Kindes**

Bei der Zauberwiesen-Methode handelt es sich um ein Modell, das der Natur abgeguckt ist. Die Säugetiere, zu denen wir gehören, haben ein emotionales System, in dem die Liebe zu den Kindern ein absolut wichtiger, vorrangiger Aspekt ist, geradezu die Arteigenheit der Säugetiere überhaupt erst ausmacht.

So konnten sich die Säugetiere überhaupt erst entwickeln, nachdem sie die Liebe als emotionale Grundlage für die Aufzucht ihrer jungen Nachfahren im Rahmen der Evolution entdeckt hatten. Zu diesen emotional liebevollen Wesen gehören auch die Menschen.

Auch schon vier Wochen alte Ratten können ihre Kinder liebevoll betreuen. Das bezieht sich zunächst einmal auf das weibliche Tier. Je höher die Säugetiere entwickelt sind, desto wichtiger ist das Mutter-Kind-Verhältnis für die Entwicklung des Kindes.

Stört man fünf Tage alte Ratten in ihrer emotionalen Entwicklung dadurch, dass man die Mutter nur für wenige Stunden von ihnen trennt und wiederholt

dies am siebten und am neunten Tag noch einmal, erweisen sich diese jungen Ratten als fürs Leben dauerhaft aggressiv und überaktiv.

Aus der Qualität dieser Beziehung zwischen Mutter und Kind ergibt sich die Fähigkeit des Lebewesens, später mit den negativen Gefühlen, die zum Leben und Antrieb notwendig sind, umzugehen. Es kann also in der Therapie gar nicht darum gehen, die negativen Gefühle abzuschaffen. Es geht um die Fähigkeit zur Bewältigung der negativen Gefühle, ohne dabei Schaden zu nehmen, und um die Verbesserung der emotionalen Techniken, sich emotional Wohlbefinden zu verschaffen.

Im Gegensatz zu Maschinen brauchen also Lebewesen diese negativen Gefühle, um sich dann damit auseinanderzusetzen. Ein seelisches Befinden, das sich nur aus positiven Gefühlen zusammensetzt, ist mit unserer menschlichen Existenz nicht vereinbar, würde ein Leben in einem Paradies voraussetzen. Die Auseinandersetzung mit den eigenen negativen Gefühlen macht erst das Leben aus, bei gestörten wie auch bei gesünderen Menschen, ist also ein naturgewolltes Phänomen. Erst wenn solche Lebewesen in ihrem Selbstwertgefühl empfindlich gestört werden, entwickeln sie ein autoaggressives, selbstzerstörerisches Verhalten, das dann zu Schädigungen und Krankheit führt und das behandelt werden muss.

## **Der Umgang mit negativen Gefühlen**

Die seelische Gesundheit besteht in dem Antrieb und der insgesamt ungestörten Fähigkeit, negative in positive Gefühle umzuwandeln. Die Antrieb auslösende Eingabe in das Nervensystem und damit in das Seelenleben des Lebewesens ist das negative Gefühl, zum Beispiel durch eine Sinneswahrnehmung oder durch das Hungergefühl oder durch einen spontanen eigenen negativen Gedanken, wobei spontan hier heißt: unbewusst entstanden, bewusst wahrgenommen. Wir alle bemühen uns, aus Hunger Sättigung zu machen, aus Langeweile Ablenkung, aus Traurigkeit Trost und aus Einsamkeit Geselligkeit.

Offensichtlich sind wir darauf angewiesen, unsere Fähigkeit, zu guten Gefühlen zu kommen, zu trainieren. Diese Trainingseinheiten werden schon sehr früh in der Kindheit absolviert, in der Prägungszeit (bei Menschen etwa von der Geburt an bis zum Ende des dritten Lebensjahres).

Das gilt für Hunde und andere Tiere, also auch für Menschen. Tritt man einen Hund zu häufig, so hat er zwei Möglichkeiten: sich klein und traurig zu entwickeln oder bissig und aggressiv zu werden.

Auch Menschen können diese unterschiedlichen Eigenschaften entwi-

ckeln. Zwischen diesen beiden Polen der depressiven Grundpersönlichkeit auf der einen Seite und der narzisstischen andererseits entwickelt sich die menschliche Persönlichkeit: auf der Zauberwiese durch den lila Hasen beschrieben, dem ängstlichen, schwächeren, sich immer schämenden Wesen, das sich aus dem ständig wiederholten Unterwerfungsritual gegenüber den übermächtigen Eltern entwickelt, von denen Kinder völlig und über lange Zeit abhängig sind.

Beide Entwicklungsformen der Persönlichkeit sind Kompensationsmechanismen gegen die Ohnmacht, die ein kleineres, körperlich schwächeres einem stärkeren Wesen gegenüber entwickelt. Je liebevoller ein junges Lebewesen behandelt wird, desto weniger bedarf es überhaupt einer wie auch immer gearbeteten Kompensation, sondern es kann einfach nur so sein, wie es ist, geborgen in sich und seiner ungestörten Wahrnehmung von sich und in der für ihn dann freundlichen, um Vertrauen zu erweckenden Welt der Erwachsenen.

Wird das junge Lebewesen früh gestört, behält es die früh erworbene Ersatzlösung der eigenen permanenten Selbstabwertung (Lila) oder der permanenten Selbstaufwertung (Rosa) des Narzissten bei.

Je mehr Zuwendung und liebevolle Unterweisung ein Tier oder eben besonders ein Menschenkind erhält, desto eher wird es sich zu einem liebevoll und toleranten Menschen entwickeln, in positiver Nachahmung seiner Mutter. Damit wird die überragende Rolle der Mutter in der emotionalen Entwicklung des Menschen klar ersichtlich.

Es gibt angeborene Unterschiede zwischen den einzelnen Menschen, wie auch zwischen Hunderassen, die aber durch die Prägung der frühen Kindheit verändert werden können.

Bei meinen etwa 10 000 Patienten, die ich in mehr als 20 Jahren behandelt habe, ergaben sich immer wieder Möglichkeiten, Menschen positiv zu verändern, sie in ihrer Wahrnehmung von sich und anderen zu beeinflussen, insbesondere, wenn sie dem selbstunsicher-traurigen Persönlichkeitstyp angehören.

## **Das uralte System der Unterdrückung**

Die Menschen haben früher als Naturwesen gelebt. Noch vor 2000 Jahren wohnten wir in unseren Breiten unter den Bäumen und in Höhlen und haben uns vom Jagen und vom Sammeln von Beeren ernährt. Auch damals gab es ein System der Unterdrückung des Schwächeren durch den Stärkeren, also auch der Frauen und Kinder durch die Männer. Wir können dies bei den heute noch erhaltenen Steinzeitkulturen auch in der Gegenwart beobachten.

Die so genannte Zivilisation hat den Menschen nicht moralisch besser ge-

macht, sondern hat nur zu subtileren Unterdrückungsmechanismen der Mächtigen für die Ohnmächtigen und Armen geführt, die sich bis in die Familien durchgesetzt haben. Das Patriarchat und die Vorherrschaft des Mannes sind in negativer Weise in den Familien immer wieder durch erneute Weitergabe von einer Generation an die andere zementiert worden. So gibt es eine typische Männerrolle und eine typische Frauenrolle bei uns. In unserer Kultur gibt es zwar zahlreiche und gute Ansätze, diese geschlechtsspezifischen Rollen zu verändern, andererseits gibt es immer noch genügend Mechanismen, die Kommunikationslosigkeit als wesentlichen Teil der Unterdrückung von Frauen und Kindern innerhalb einer Familie aufrecht zu erhalten, zum Beispiel auch durch eine Rechtsprechung, die Gewalt gegen Frauen und Kinder immer noch zu gering bestraft, und die durch ein generelles Antigewaltstraining in den Schulen vielleicht für die nächste Generation mehr Frieden schaffen könnte.

In jeder Diktatur wird die freie Meinungsäußerung unterdrückt. In anderen Ländern und Kulturkreisen gilt das freie Wort weniger als beispielsweise die Einhaltung der Regeln einer Staatsreligion oder einer Diktatur.

Aufgabe der Therapie muss es sein, eine teilweise Um- oder Neuprägung des negativ geprägten Kindes zu erreichen, gerade weil sich ungünstige gesellschaftliche Bedingungen meist nicht direkt beeinflussen lassen, schon gar nicht rückwirkend.

Fast alle meine bisherigen Patienten, und das bezieht sich nicht nur auf Suchtkranke, sondern auch auf Asthmatiker, Rheumatiker, Krebspatienten und alle anderen Arten von chronisch Kranken, gehörten dem Persönlichkeitstyp an, der unter dem Begriff der selbstunsicher-depressiven Persönlichkeitsstörung schon erwähnt wurde. Ich schätze, dass etwa 60 % der Bevölkerung diesem zu chronischen Krankheiten neigenden Persönlichkeitstyp zuzuordnen sind.

Es werden natürlich auch narzisstische Menschen, auf der Zauberwiese rosarote Panther genannt, krank. Ihre Entstehungsgeschichte lässt sich genauso in die Kindheit zurückverfolgen wie bei den lila Hasen. Immer gab es rosarote Panther in der Vorgeschichte, die diese jetzigen rosaroten Panther zu solchen gemacht haben.

Wir alle kennen diese Menschen, die ich rosarote Panther nenne, und in jedem von uns sind auch Züge solcher Menschen vorhanden, denn ohne gewisse, auch bei uns vorhandene, starre emotionale Rituale, die sich typischer Weise in uns abspielen, kommen wir alle nicht aus. Unsere so genannten Ansichten ersparen uns die erneute Auseinandersetzung mit dem immer selben Problem. Der immer Unsichere traut sich eine solche Festlegung nicht zu. Dies ist Teil seiner Unsicherheit.

Rosarote narzisstische Menschen haben immer Recht, sind immer gekränkt, brauchen unablässig Anerkennung, sprechen nur von sich, weisen immer anderen Schuld zu, keiner kann es ihnen recht machen. Sie stehen so mit dem Rest der Welt in Fehde.

Auch sie müssen behandelt werden. Der Ansatz ist der gleiche, nur die Methodik muss verändert werden.

### **Die Frage der Schuldfähigkeit des Menschen Wichtiges Prinzip der Zauberwiesen-Therapie ist die Schuldlosigkeit aller**

Die heutige Naturwissenschaft geht eher davon aus, dass wir nur unbewusst entscheiden, dementsprechend auch keine Schuld haben können.

Es ist für die Funktion der Zauberwiese eigentlich nicht wichtig, ob die Menschen im Prinzip schuldfähig sind. Es ist auf jeden Fall sicher, dass gerade die Kranken, um die es hier geht, objektiv gesehen weniger schuldig sind, als sie sich fühlen, unter diesen Schuldgefühlen aber leiden und mehr als verdient von diesen durch nichts gerechtfertigten und zu nichts nützlichen Schuldgefühlen befreit werden.

Das therapeutische System der Zauberwiese, so wie sie ist, funktioniert. Alles andere sind philosophische Überlegungen, die sicherlich noch lange anzustellen und mit dem jeweils aktuellen Stand der Naturwissenschaft in Einklang zu bringen sind, bis vielleicht noch detaillierte Ergebnisse aus der Neurobiologie diese Frage der grundsätzlichen Schuldfähigkeit weiter klären können.

Bezogen auf die Problematik der Täter und der Konsequenzen für die Justiz glaube ich auch, dass Menschen grundsätzlich weder schuldfähig noch verantwortlich sind, allerdings benutze ich in der Therapie selbst den Begriff der Verantwortung, beispielsweise die Zauberwiesen-Therapie in eigenverantwortlicher Weise fortzusetzen. Es ist durchaus sinnvoll, subjektiv im alten System von Eigenverantwortung zu bleiben, da es ohnehin nicht vollständig durch ein neues ersetzt werden kann, das heißt subjektive Schuldgefühle werden auch nach einer erfolgreichen Therapie weiterhin auftreten und so wahrgenommen werden, denn diese grundsätzliche übertriebene Fähigkeit zu Schuldgefühlen stammt aus der frühen Prägezeit von der Geburt bis zum Ende des dritten Lebensjahres.

Neurobiologen wie Gerhard Roth haben dargelegt, dass sich heute die Hirn- und Seelenfunktion so darstellt, dass der Mensch keinen freien Willen



hat, dass er lediglich ein emotionales, unbewusst arbeitendes Erfahrungs- und Entscheidungszentrum besitzt, von dem aus die Kommandos an das Bewusstsein gesandt und dort dann in Handlung umgesetzt werden.

Diese Mechanismen lassen sich technisch und wissenschaftlich darstellen und nachmessen, so dass an der Richtigkeit dieser Feststellungen kaum ein Zweifel bestehen kann. Gerhard Roth und andere Neurobiologen bezweifeln sogar, dass Therapie überhaupt etwas Wesentliches verändern kann, so rigide und dauerhaft schätzen sie die Prägung des emotionalen Lebens in der frühen Phase der Kindheit ein.

Die Zauberwiese und andere erfolgreiche Therapieansätze widerlegen dies anscheinend mit ihren positiven Ergebnissen, wobei sich das Wort Veränderung nicht auf den Charakter oder die Persönlichkeit beziehen soll. Entscheidend sind die positive Selbstwahrnehmung und die Anerkennung dessen, was man ist, sowie die Zunahme der inneren Freiheit, sich anzunehmen, gerade mit den eigenen Schwächen und Fehlern. Es geht bei der Therapie offensichtlich nicht um die Neuschaffung oder Abschaffung von Eigenschaften des Menschen, sondern um die Nutzung der ohnehin schon vorhandenen und damit auch früh geprägten guten Kräfte im Unbewussten des Patienten, also um eine Verschiebung des Gleichgewichts vom übertriebenen negativen zum wünschenswerten positiven Selbstwahrnehmen. Mehr muss eine Therapie nicht anstreben. Insgesamt versucht die Zauberwiese also, negative Prägungen aus der frühen Kindheit im Hier und Jetzt zu verändern, aufzulockern, wie andere Therapien auch, nur eben auf eine sehr viel einfachere und offensichtlich auch erfolgreichere Weise.

## **Die Wirksamkeit der Zauberwiesen-Therapie**

### **Die Wirksamkeit der Zauberwiese beruht auf folgenden Faktoren:**

Die Art der Darbietung, die Musik, der positive Inhalt und das gute Ende entsprechen einer Gutenachtgeschichte durch eine liebevolle Mutter, die ihr Kind mit sanfter Stimme in den Schlaf bringt, ihm die Welt erklärt und ihm klarmacht, dass seine Rolle in dieser Welt gut ist und dass es bei der Mutter nichts falsch machen kann. Die Mutter zeigt ihm immer wieder, dass diese Liebe nicht an Bedingungen geknüpft ist.

1. Die Farben und die Symbolik der Zauberwiese unterstützen die Absicht. Es entsteht dabei eine tiefe Entspannung, die einer Trance entspricht, und die immer dann entsteht, wenn solch ein Inhalt in liebe-

voller Form, in Farben und mit Musik angeboten wird. Einige Elemente der Zauberwiese fördern die Trance, so wie die Rückschau in die Kindheit, die Vorausschau in die Zukunft, die Einnahme von verschiedenen Ebenen der Betrachtung, wenn also der Patient sich selbst zusieht, wenn er etwas tut, mit jemand anderem. Diese Elemente sind sehr wirksam und werden auch von den Patienten bei der Befragung nach den Wirkungen der Zauberwiese entsprechend genannt.

2. Es scheint sogar so zu sein, dass bereits die kurze Ablenkung der Aufmerksamkeit nach innen beim Patienten bereits die Trance auslöst. In diesem Zustand wird dann die weitere Geschichte der Zauberwiese erzählt.
3. Der Inhalt der Zauberwiesen-Grundversion ist logisch und für jedermann verständlich und durch nichts wirklich zu widerlegen. Es gibt auf der ganzen Welt keine Therapieform, die nachweist, dass eine Schuldzuweisung beinhaltende Therapie jemals etwas genützt hätte, nicht einmal den Versuch dazu.
4. Schon Theodor Heinroth hat in seinem Lehrbuch der Psychiatrie 1818, also zur Zeit Napoleons, auf die schädliche Wirkung des schlechten Gewissens als Grundlage für die Entstehung von psychischen Erkrankungen hingewiesen.
5. Die Wirksamkeit entspricht den modernen Erkenntnissen aus der Neurobiologie, von der unbewussten emotionalen Eigensteuerung des Menschen, die damit unwillkürlich und nicht schuldfähig ist
6. Die Art der Behandlung schafft Harmonie. Selbst wenn sehr schlimme Dinge vorausgegangen sind, schafft die Abschaffung des Schuldprinzips Frieden und Ausgleich mit sich selbst und anderen.
7. Es scheint, dass allein schon die emotionale Nähe zwischen Patient und Therapeut eine große Erleichterung bringt.

Wirksamkeitsstudien zur Psychotherapie, wenn überhaupt vorhanden und dann noch, methodisch anerkannt, was sehr selten ist, haben gezeigt, dass andere Verfahren, wie die Transaktionsanalyse und auch die systemische Therapie mindestens genauso erfolgreich sind wie die Psychoanalyse. Grob kann man sagen, dass sich ein Drittel der Patienten geheilt fühlt, sich ein Drittel der Patienten besser fühlt und ein Drittel der Patienten keinen Effekt verspürt.

Ich behaupte, dass die Zauberwiese den Zustand bei mehr als 90 % der Patienten bessert, wobei wir nun definieren müssen, was Besserung bedeutet. Außerdem behaupten fast alle alternativen Therapien, solche Erfolge aufweisen zu können.

Solche Zahlen werden von der systemischen Therapie durchaus erreicht,

zum Beispiel nachgewiesen in einer dritten Schweizer Studie von 100 Patienten, die zu 85 % eine deutliche Besserung erfahren hatten.

Ich gehe einmal davon aus, dass ein Patient Leidensdruck aus seiner Krankheit hat, ganz gleich, ob sie sich vorwiegend körperlich oder seelisch darstellt. Wenn es ihm nach einer Therapie deutlich besser geht, so dass er nach einiger Zeit glaubt, keine weitere Behandlung mehr zu brauchen, dann hat sich sein Leiden gebessert. Ob dies eine Heilung bedeutet, muss im einzelnen Fall dann weiter verfolgt werden. Der Begriff der Heilung ist eher altmodisch. Es wird sich im Wesentlichen immer um eine Verbesserung der Lebensfähigkeit handeln. Chronische Krankheiten lassen sich erfahrungsgemäß niemals wirklich heilen. Auch lassen sich die Wechselfälle des menschlichen Lebens nicht vermeiden, die dann Notgedrungen auf die immer noch empfindsame Seele des Patienten treffen, so dass sein Leiden sich wiederholen kann, da alte, früh verletzte Strukturen in ihm wieder aufbrechen können.

Eine magersüchtige Patientin wird immer eine Restsymptomatik behalten. Auch ein Psychotiker wird etwas von seiner schweren Geisteskrankheit zurückbehalten. Auch ein Suchtkranker wird die Gefahr, in seiner Sucht wieder rückfällig zu werden, weiterhin in sich tragen. Es geht im Wesentlichen immer um die subjektive Befindlichkeit des Patienten, und die bessert sich mit dieser Methode fast immer, und zwar nachhaltig.

Ich behaupte, dass diejenigen, die im ersten Anlauf in der Zauberwiesen-Therapie noch nicht ihren Weg sehen, in weiteren noch verbesserten Verfahren, vielleicht mit anderen Bildern, mit anderen methodischen Bestandteilen, die für ihr jeweiliges Krankheitsbild dann die richtigen wären, doch noch eine Besserung erfahren können.

### **Welche Rolle spielt die Trance oder Hypnose bei der Zauberwiese-Therapie?**

Die Entstehung der Trance bei der Zauberwiese wird durch eine so genannte indirekte Induktionsmethode im Gegensatz zu der direkten Einleitung der Trance durch zum Beispiel die Benutzung einer Farbtafel und einer formalen Anweisung, diese Farbtafel anzuschauen.

Die meisten Patienten stellen nur wenige Fragen über die Hypnose. Auch nach der Lektüre des Zauberwiesen-Patienten-Buches steht die Besprechung dieses Phänomens niemals im Vordergrund. Es reicht, wenn die Zauberwiesen-Therapeuten die Trance oder Hypnose als positive Wirkung mit in die Behandlung einbeziehen und immer wieder darauf hinweisen, dass die CDs

und die Kassetten nicht beim Autofahren gehört werden sollten, wegen der drohenden Müdigkeit, und dass die Trance (der Begriff Trance wird synonym zur Hypnose benutzt und ist weniger durch Gerüchte belastet) den Weg zum Unbewussten erleichtert und einen wesentlichen Teil der Wirkung ausmacht, da Ruhe und Ausgeglichenheit zu jeder seelischen und auch zu jeder körperlichen Krankheit gehören.

Ein wichtiges Phänomen zur Vertiefung der Trance ist die Konfusion, die Überladung des Bewusstseins des Patienten durch die Zauberwiese. Die Traumreise durch die vielen verschiedenen Inhalte vertieft die Entspannung. Damit kann man auch Aussagen der Patienten entkräften, dass das alles zu schnell ginge. Dies sagen übrigens nur sehr wenige, denn obwohl in etwa zehn bis maximal zwanzig Minuten ganze Lebensgeschichten abgehandelt und verändert werden, kommt die Zeit den Patienten nicht etwa kurz vor.

Die außerordentliche Entspannung als Wirkung der Zauberwiese ist sicherlich ein ganz wichtiger Bestandteil, wenn nicht sogar überhaupt der wesentliche Effekt dieser Behandlungsform.

Es scheint so zu sein, dass von Anfang an durch die entstehende Trance eine Entlastung direkt von den negativen seelischen Gefühlen geschieht, so als ob eine schnelle Einprägung der positiven Aussagen der Zauberwiese über den Patienten sofort und im ersten Augenblick passiert. Diese Wirkung hält auch über die Sitzung hinaus an und festigt sich durch die Wiederholung, sowohl inhaltlich als auch vom Grad der Entspannung her.

Wenn die Neurobiologen behaupten, dass die Prägung im emotionalen Bereich unwiderruflich sei, dann besteht natürlich auch nach der Wirkung der Zauberwiese das alte Ungleichgewicht zwischen der selbstunsicher-depressiven Persönlichkeitsstörung und den neuen guten Gefühlen des Patienten. Die Verschiebung des Gleichgewichts zu Gunsten des Patienten muss also ständig gepflegt und aufrechterhalten werden. Wie oft das sein muss, ergibt sich aus dem Befinden des Patienten. Es empfiehlt sich durchaus, den Patienten auf die Wichtigkeit dieser Wirkung durch die Wiederholung hinzuweisen.

Immer wieder wird von den Patienten gefragt, ob es sich bei dieser Hypnose wirklich um Hypnose handelt, weil allgemein die Vorstellung besteht, dass man in der Hypnose „wegtritt“, also bewusstlos wird.

Hier ist darauf hinzuweisen, dass nur etwa 5 bis 10 % aller Patienten so tief hypnotisierbar sind, dass sie sich an nichts mehr erinnern können. Auch in dieser tiefen Trance bleiben die Patienten weiterhin ansprechbar und können Auskunft zu Fragen geben, die man an sie richtet.

Es gibt keine seelische Erkrankung, die nicht mit Unruhe und Angst einhergeht. Die Hypnose ist die einzige Entspannungsform, die ich kenne, die

nicht an irgendwelche Voraussetzungen des Patienten gebunden wäre, die also selbst im betrunkenen Zustand funktioniert, und zwar in gleicher Weise wie im Wachzustand. So kann man immer dem Argument der Patienten entgegentreten, sie könnten sich zu diesem Zeitpunkt auf eine Hypnose oder Zauberwiesen-Sitzung nicht einlassen.

Wichtig aber ist für den Patienten, die Zauberwiese in guten Zeiten weiter zu trainieren, weil der Patient sonst in schlechten Zeiten vergisst, dass es die Zauberwiese gibt, um dann wieder sein altes Symptom zu bekommen, vom Rückfall zum Alkohol bis hin zur Entwicklung einer erneuten Psychose.

Gerade bei den besonders Geschädigten und sozial abgestiegenen Patienten ist dieser Gesichtspunkt besonders wichtig.

Bei den Patienten, die sozusagen zu kaum etwas zu motivieren sind, wie z. B. die Drogenabhängigen, auf die diese Beschreibung passt, besteht eine wesentliche Aufgabe darin, die Motivation durch immer neue Sitzungen und Zauberwiesenreisen anzuregen. Sinnvoll erscheint auch, die immer wieder neu aufgenommenen Kassetten zum Beispiel mit der täglichen Methadonvergabe zu kombinieren, sie also dann dem Patienten vorzuspielen, z. B. mit einem Walkman.

Falls ein Patient wirklich die Zauberwiese nicht hören mag, dann handelt es sich meistens um Patienten, die die Kombination von selbstunsicher-depressiver und narzisstischer Persönlichkeitsstörung haben. Das heißt konkret, dass sie nie eine wirkliche Kindheit hatten, die Form von Geborgenheit und Trost in ihrer Familie nicht erlebt haben und sich deshalb die Grundfunktionen der Zauberwiese nicht vorstellen können und sie daher auch nicht erleben wollen oder können, weil sie ihnen unverständlich vorkommt. Auch hier gibt es methodische Möglichkeiten, diesen Patienten zu helfen: Sie müssen zunächst ihr inneres Kind kennen lernen, um sich dann diesem neu kennen gelernten inneren Kind zu nähern.

Ich gehe später noch auf alternative Verfahrensfragen zur üblichen Zauberwiesen-Therapie ein, um auch diese Patienten erreichen zu können.

Durch die Mitgabe der Kassetten gewinnt der Patient schnell seine Unabhängigkeit vom Therapeuten und kann von vornherein an seiner Therapie aktiv mitwirken.

## **Die Bedeutung des inneren Kindes und des goldenen Teils**

Ein ganz wichtiger Teil der Methode besteht in der therapeutischen Aufteilung der Persönlichkeit des Patienten in sein problematisches inneres Kind und in den kompetenteren goldenen Teil. Hier kann er lernen, sich selbst anzunehmen und erlebt sich einerseits als liebesbedürftig und andererseits als fähig, sich selbst zu helfen. Auch dadurch wird vermieden, dass er vom Therapeuten abhängig wird. Diese Einteilung in ein inneres Kind und einen goldenen Teil wird von fast allen Patienten gut akzeptiert und verstanden.

Das innere Kind stellt den Menschen so dar, wie er sich wahrnimmt, mit all seinen Gefühlen, Ängsten und Nöten, mit seinen Sehnsüchten und seinen Wünschen.

Auch der goldene Teil ist ein emotionaler Bestandteil der Seele, ein liebevoller Teil, aber bisher nur für andere.

Der Verstand scheint zunächst auf der Zauberwiese keine große Rolle zu spielen, auch hier hat sich in den letzten zwölf Monaten noch eine Veränderung ergeben. In der im Anhang erläuterten Einteilung in die drei Wahrnehmungsbereiche Wachzustand-Entspannungszustand-Schlaf ergibt sich durchaus, dass auch der Verstand, der sich mit den Grübelinhalten beschäftigt, seine Bedeutung hat, nicht nur die unbewusst gesteuerten Gefühle.

Zu der Einteilung inneres Kind/goldener Teil werden in der Regel keine Fragen gestellt. Es wird auch nicht bezweifelt, dass dieser goldene Teil existiert. Ihre grundsätzliche Hilfsbereitschaft und Einfühlungsgabe für andere ist diesen Patienten so gut wie immer zu eigen und auch bewusst und manchmal als einzige gute Eigenschaft von ihnen auch als solche bewertet.

Kommt es dazu, dass das innere Kind nicht angenommen werden kann, dann handelt es sich meist um narzisstische oder Borderline-Persönlichkeiten, die große Schwierigkeiten haben, ihr inneres Kind überhaupt positiv wahrzunehmen. Es gibt dann aber gute zusätzliche Interventionsmöglichkeiten, das innere Kind zu entdecken und dann in weiteren Schritten annehmen zu können.

## **Die Bedeutung der Farben für die Therapie**

Die Farben haben eine große Bedeutung. Sie beruhigen und erleichtern den Umgang mit den Gefühlen, schaffen eine andere Wahrnehmung der ansonsten eher oft schlecht zu beschreibenden Gefühlswelt.

Die Farben auf der Zauberwiese haben eine etwas andere Bedeutung als

sie im normalen Sprachgebrauch vorhanden sind. Dies hat schon manchmal einige gestört, insgesamt hat das aber keine Bedeutung für die Wirksamkeit der Therapie.

Sollten grundsätzlich Farben oder Bilder von der Zauberwiese stören, dann kann man diese natürlich durch andere ersetzen.

Einerseits sind die Farben schon beim neurolinguistischen Programmieren eine wichtige Hilfe, um zum Beispiel schwarz-weiß gefärbte depressive Inhalte in bunt gefärbte, in der Vorstellung dadurch entschärfte, abgemilderte Bilder umzuwandeln, dies kann sich dann wirksam auf die Inhalte von Traumata auswirken. Wenn wir davon ausgehen, dass sich etwa 35 % der Patienten direkt Bilder und Farben nicht nur vorstellen können, sondern sogar sehen können, sich bei ihnen also direkt innerlich optisch wahr genommene Bilder einstellen, erkennt man auch daran, wie bedeutsam Farben sind. Unabhängig davon aber sind auch die Patienten, die keine Bildern und Farben vor sich sehen, in der Lage, sich alle Vorgänge und Bilder und Stimmungen der Zauberwiese so vorzustellen, dass sie ihren therapeutischen Zweck erfüllen. Ob die mit den optisch wahrgenommenen Bildern scheinbar begünstigten Patienten wirklich Vorteile haben, ist bisher von mir nicht untersucht worden. Ich vermute, dass dies nicht der Fall ist, eine Untersuchung dieser Frage wäre aber sicherlich aufschlussreich. In der Hypnoseforschung wird immer wieder der Zusammenhang zwischen den Ergebnissen einer Hypnosetherapie und der so genannten Hypnotisierbarkeit der Patienten, die sich im Wesentlichen als anlagebedingt erwiesen hat und nur in diesem Bereich auch trainierbar ist, untersucht.

### **Was leistet die Grundversion der Zauberwiese?**

Aus eigener Erfahrung kann ich Folgendes berichten: In einer Art Selbstversuch habe ich mich über circa zwölf Monate selbst täglich zweimal mit der Zauberwiesen-Grundversion behandelt. Ich gehöre nicht der selbstunsicheren-depressiven Persönlichkeitsstruktur an, für die ich ursprünglich die Zauberwiesen-Therapie entwickelt habe. Ich neige nicht zum Perfektionismus und habe nur sehr selten ein schlechtes Gewissen.

Ich wollte zuerst mit der von mir selbst aufgenommenen CD nur meinen Mittagsschlaf fördern und stellte insgesamt dabei fest:

Bereits am Anfang einer Trance beginne ich mich zu entspannen, und am Ende der etwa 15-Minuten-Version der Zauberwiese bin ich bereits vom Bewusstsein her so abgeschaltet, dass ich zu einer eigentlichen Denkleistung

nicht mehr fähig bin. Auch meine Tagtraumfähigkeit wird geringer, meine Fantasie eingeschränkt. Ich kann mir nur noch ganz beschränkte Themen gedanklich vornehmen. Wenn ich mich am Tag vorher geärgert habe, stelle ich weiter fest, dass dieser Ärger nach der Zauberwiesenentspannung so gut wie verschwunden ist und diese Wirkung anhält. Ich schlafe dann auch kurz nach der Zauberwiese oder kurz vor dem Ende der CD ein. Es gab zwei bis drei Nächte in dieser Zeit, in der ich größere körperliche Beschwerden wie Bauchschmerzen hatte. Hier kam es nicht immer zum Einschlafen, wohl aber zu einem gut zu ertragenden Dämmerzustand.

Insgesamt stellte ich fest, dass mir alle möglichen Sorgen nach der Zauberwiese leichter erschienen.

Es nützt mir für meine eigenen Probleme nur wenig, wenn ich andere auf der Zauberwiese behandle. Allenfalls entlastet es mich beruflich, da es sehr angenehm ist, die Zauberwiese durchzuführen, da die Rückmeldung durch die Patienten so gut ist und ich meine therapeutische Tätigkeit in einer leichten Trance durchführe.

Bei der Art des Zuhörens kann ich nur bestätigen, dass es wirklich nicht erforderlich für die Wirkung ist, wie ich zuhöre, was ich bewusst vom Inhalt mitbekomme, worauf ich mich einlasse oder welche Bilder ich aktiv umsetze. Die Entspannung tritt in jedem Falle ein. Es kommt auch nicht darauf an, mich auf die Zauberwiese einzulassen. Einlassen konnte ich mich zu jeder Zeit darauf, besonders einmal, als ich glaubte, am nächsten Tag wegen einer Magen-Darm-Verstimmung ins Krankenhaus zu müssen. Ich hatte Angst und war nachts hellwach. Ich grübelte über den möglichen Vertreter für meine Praxis, schlief dennoch am Ende der Zauberwiese ein.

In den Fantasien habe ich dann manchmal mein Problem in die schwarzen und grauen Kugeln gesetzt. Damit habe ich dann das Problem direkt auf die Zauberwiese gebracht, seinen belastenden Inhalt dargestellt, um mich selbst als kleinen Schuljungen oder noch kleineres Kind zu trösten. Ich trage mich buchstäblich bildhaft und vom Gefühl her an meinem Problem vorbei, ich nehme mich dabei als kleines Kind wahr und mag mich dementsprechend wesentlich lieber als in der Realität, steigere so also meine Selbstakzeptanz.

Ich wechsele dabei die Position des goldenen Teils mit der Position des inneren Kindes.

Die Fähigkeiten meines goldenen Teils habe ich vorher noch in der goldenen Kugel gepflegt, indem ich mir dort meine Funktion als Helfer für einen anderen Menschen bildhaft und emotional vorstelle.

Im Wachzustand nach der Entspannung scheint meine Konzentrationsfähigkeit gesteigert, meine bildliche Vorstellungskraft ebenfalls.



Ich schlage daher vor, dass jeder, der Zauberwiesen-Therapeut werden will, in dieser Weise sein eigenes Training bei sich beginnt.

Die Ergebnisse dieser Selbstbeobachtungen können natürlich nicht für alle Patienten gelten, sie sollen eigentlich nur erneut den wichtigen Grund unterstreichen, dass jeder Therapeut und jeder Patient seine eigene Erfahrung mit der Zauberwiese machen sollte.

### **Die Bedeutung der Trance für meine Person bei der kreativen Entstehung der Zauberwiese**

Die Bedeutung der Trance war, wie ich schon beschrieben habe, für mich am Anfang nicht klar zu erkennen, war ich doch in der Ericksonschen indirekten Hypnose nicht ausgebildet. Ich hatte wohl von ihr gehört und auch entsprechende Mustertexte für Hypnose-Einleitungen benutzt, ich wurde aber doch überrascht von der Wirkung, als die Patienten nicht nur inhaltlich so angesprochen waren, sondern sich durch die Form in diesem offensichtlich tief entspannten Zustand wieder fanden.

Ich hatte schon vorher in meinem Leben Geschichten erzählt und die direkte Hypnose-Induktion dazu benutzt, mit den Patienten in diesem hypnotischen Zustand therapeutische Gespräche zu führen. Aber ich hatte aus Konzentrationsgründen immer selbst die Augen dabei geschlossen. Heute ist mir klar, dass ich mich auf diese Weise auch schon in früheren Zeiten selbst damit in Trance begeben habe, und dies nun auf die gleiche Weise, als ich mit den Zauberwiesen-Sitzungen begann. Es scheint also eine Aktiv- oder Kreativ-Hypnose zu geben: Sie versetzt den Therapeuten in die Lage, aus der Trance heraus kreativ zu dem Thema, das er gerade bearbeitet, Geschichten zu erzählen, sich ganz besonders eng an das Thema zu halten, und das Thema der Zauberwiesen-Sitzungen sind die Probleme der Patienten.

Kürzlich habe ich während der nun häufiger stattfindenden Therapeuten-Seminare Trainingseinheiten eingeführt, die die Ausbildungskandidaten und mich gleichzeitig in Trance versetzen, in denen dann aber Ausbilder und Ausbildungskandidat die Rollen tauschen. Der Trainer gibt dem Schüler in der Trance den Auftrag, in der jeweiligen Sitzung aktiv zu werden, die führende Rolle zu übernehmen. So können am besten die Hemmungen abgebaut werden, die immer da sind, wenn der Therapeut einen Text mit offenen Augen vorlesen muss. Es ist wesentlich einfacher, den Text frei in der Trance zu sprechen, zumal es für die Erreichung des Zauberwiesen-Therapiezustandes viel mehr um die Atmosphäre der engen emotionalen Kontaktaufnahme zwischen

Therapeut und Patient geht als etwa um den Wortlaut einer technischen Induktion. Besonders die Erickson-Schüler glauben und lehren die Weisheit ihres Meisters und verkomplizieren die Methode dadurch sehr, ohne dass eine größere Effizienz dadurch bewiesen wäre.

Auch die Gesprächs-Induktion hat sich nicht nur zu therapeutischen Zwecken, sondern auch zur Ausbildung von Therapeuten bewährt: Man sitzt sich mit geschlossenen Augen gegenüber. Derjenige, der das Gespräch eröffnet, stellt den Rapport her, induziert die Trance, gibt seine therapeutische Botschaft bekannt und kann dann wiederum sein Gegenüber dazu auffordern, das Zepter der Ausführung der Trance zu übernehmen. Seltsamerweise kommt es bei dieser Art der Tranceinduktion zum vermehrten Tränenfluss. Demnach ist das ein untrügliches Zeichen für das Vorliegen einer Trance bei beiden Teilnehmern der Übung.

Damit kommt letztlich heraus, dass die intensive Kontaktaufnahme an der emotionalen Grenze zwischen Therapeut und Patient unweigerlich und bereits allein zur Hypnoseentstehung führt. Andere schon erwähnte Elemente sind ergänzend wirksam, aber nicht notwendig, um die Trancewirkung hervorzurufen.

### **Warum ist es so einfach, Zauberwiesen-Therapeut zu werden?**

Der Zugang zur Zauberwiesen-Methode ist einfach. Jeder, der es möchte, kann Zauberwiesen-Therapeut werden. Für eine einfühlsame Person ist die Seele des Menschen leicht zu verstehen. Einfühlsamkeit kann man schlecht lehren, sie ist ein ganz wesentlicher Teil der Persönlichkeit. Eine englische Studie über 10 000 Therapeuten zeigte auf, dass talentierte Therapeuten ohne Ausbildung etwa genauso erfolgreich in ihren Therapieergebnissen wie ausgebildete Therapeuten sind.

Doch auch eine skeptische Haltung zur Zauberwiesen-Therapie beeinträchtigt die Wirksamkeit des Verfahrens nicht wesentlich. Auch Menschen, die davon ausgehen, dass ein freier Wille existiert und die nicht an die vollständige Unschuld des Menschen glauben, können erfolgreiche Zauberwiesen-Therapeuten sein.

Welche Argumente gibt es gegen dieses System? Anscheinend keine. Ich bin in den sechs Jahren der praktizierten Zauberwiesen-Therapie auf keine Gegner gestoßen: weder bei den systemischen Hypnotherapeuten, denen ich mich am ehesten verwandt fühle, noch bei Psychotherapeuten oder Psychiatern.

Es gibt Menschen, die das Verfahren ignorieren. Ignoranz ist die sicherste

Methode, Fortschritte zu verhindern. Die meisten Menschen neigen dazu, etwas so zu tun, wie sie es schon immer getan haben. Es bedarf einer besonderen emotionalen und kreativen Unruhe, um etwas neu und anders anzugehen. Langeweile ist eine gute Motivation, eine zum Beispiel schlecht oder unzureichend funktionierende Therapie durch eine neue zu ersetzen. Argumente, die mir nachweisen, dass das Verfahren falsch und unwirksam ist und dass es an den Gegebenheiten der Menschen vorbeigeht, gibt es nicht. Deshalb konnte auch noch niemand Gegenargumente nennen. Einwände liegen vielleicht darin, dass die Wirksamkeit der Methode nicht bewiesen ist. Eigentlich ist diese Therapie ja eine Kombination von verschiedenen Therapien, die in ihrer Wirksamkeit schon gut untersucht sind: vor allem die Hypnose und die systemische Therapie. Für beide Verfahren liegen ausreichend erfolgreich verlaufende Studien vor, so dass im Grunde keine neue Wirksamkeitsstudie erfolgen müsste. Es müsste sich nur ein Gremium von Experten zusammensetzen und feststellen:

1. Bei der Zauberwiese handelt es sich um eine Hypnosetherapie. Bekanntlich ist für die Wirksamkeit der Hypnose nicht die Art der Induktion entscheidend.

2. Es handelt sich bei der Intervention auf der Zauberwiese um eine systemische Intervention, die offensichtlich maßgeschneidert für die selbstunsicher-depressive Persönlichkeit passt und dementsprechend effizient ist.

So ein Gremium gibt es leider nicht.

So wird diese Methode am ehesten durch Empfehlung weiter getragen. Wie ich schon an anderer Stelle ausgeführt habe, würden auch hochkarätige Wirksamkeitsstudien mit positiven Ergebnissen keinerlei Garantie dafür sein, dass die Methode wirklich zur Anwendung käme. Dies würde nur geschehen, wenn die Krankenkassen die Bezahlung übernehmen würden. Daran kann aber keine Interessengruppe interessiert sein. Die Ärzte nicht, weil sie die Zahl der Psychotherapiepatienten und damit die Kosten gering halten wollen, die psychologischen Psychotherapeuten auch nicht, weil sie ihrer eigenen Methode letztendlich Geld entziehen würden, da in der heutigen Zeit therapeutische finanzielle Töpfe immer „gedeckelt“ sind, das heißt, dass Änderungen oder die Vermehrung von Therapeuten immer aus einem nicht zu verändernden Gesamthonorar beglichen werden müssen, so dass diejenigen, die sich schon aus dem Topf ernähren, Einbußen für sich hinnehmen müssen.

Ein übertriebener Einsatz der Psychologensprache kann den Zugang zur jeweiligen Methode verbauen. Die Ausbildung in den neueren, alternativen Methoden ist ein gutes Geschäft für die Durchführenden. Unkomplizierte Sachverhalte werden mitunter kompliziert aufgemacht, um lange Ausbildungs-

zeiten und damit verbundene Honorare zu rechtfertigen.

Schon die Ausbildung zum Hypnosetherapeuten ist kompliziert, langwierig und entsprechend kostspielig, obwohl es sich um eine ganz einfache Methode handelt. Ich betone noch einmal: Ich habe 1987 nur ein einziges Wochenende besucht und dann in der Methode eigene Erfahrungen gesammelt und habe von Anfang an mit dieser Methode erfolgreich Patienten behandelt.

Mir ist nicht klar, ob die Verkomplizierungen von einer an sich einfachen Methode durch die Schüler der Erfinder bewusst oder unbewusst vorgenommen werden. Bei den Anhängern von Erickson wird dieser Bedarf an komplizierten Erklärungen aus der Genialität des Erfinders abgeleitet, dessen Genie niemand nachahmen kann. Der andere, viel wahrscheinlichere Schluss wäre der: Erickson war genial einfach und diese geniale Einfachheit lässt sich ganz leicht auf Schüler übertragen. Dieses einfache Prinzip ist in der Zauberviesen-Therapie verwirklicht.

Damit macht er angehenden Therapeuten den Therapiestart unnötig schwer: Sie haben Angst, die Methode nicht sachgemäß anwenden zu können.

Der Trend zum Verkomplizieren und zur Überbetonung der Schwierigkeit einer Methode ist zum Beispiel auch in der Akupunktur zu beobachten.

Eine Studie hat eindeutig widerlegt, dass es der komplizierten chinesischen Lehre von den Meridianen nicht bedarf, um erfolgreich Akupunktur betreiben zu können. Die Wirksamkeit der Akupunktur wurde erwiesen. Sie wirkt aber auch dann, wenn man die komplizierte chinesische Positionierung der Nadeln beim Stechen nicht anwendet.

Die kostspielige Ausbildung von Akupunkteuren in der chinesischen Heilkunst ist also überflüssig. Seit 20 Jahren akupunkturiere ich erfolgreich und habe nur ein einziges Wochenendseminar besucht.

### **Woher kommt die Motivation, als Therapeut neue Wege zu gehen?**

Vor einiger Zeit sah ich einen Film über den jungen Sigmund Freud, in dem er von seinem Freund Breuer, dem Wiener Internisten, der vor ihm Anna O. behandelt hatte, die Freuds berühmte erste Patientin für die Psychoanalyse gewesen war, gefragt wurde, wie er sich trauen konnte, so eine neue gewagte Theorie wie die Psychoanalyse zu entwickeln. Er erwiderte: „Weil ich kein schlechtes Gewissen habe.“ Mut gehört dazu, um eine neue Entwicklung einzuleiten. In der Behandlung der Suchtpatienten, die kein anderer behandeln wollte, musste ich als Arzt und Therapeut neue Wege beschreiten. Die geläufigen

Techniken dienen vielen Therapeuten meines Erachtens auch dazu, sich dem Patienten emotional auf Abstand zu halten, und ihm letztlich die Verantwortung für seine Heilung selbst zu überlassen.

Eine Triebfeder, etwas Neues anzufangen, ist aber auch die wirtschaftliche Situation eines Menschen. Freud wollte unbedingt seine Braut heiraten, konnte als Jude im damaligen Österreich keine öffentlichen Ämter erhalten und brauchte dementsprechend andere Einnahmen. Ursprünglich war er Neurologe. Ich war zu dem Zeitpunkt, als ich mich für die neue Methode entschied, geschieden und brauchte neue Einnahmequellen. Auch hierin lag ein Ansporn, neue Wege und Methoden und neue Patientengruppen zu finden.

In meinem Falle kam dann noch die große Zahl von, wenn auch manchmal nur kurz behandelten Patienten. Eigentlich konnte ich nicht übersehen, dass es hier eine gemeinsame Grundstruktur fast aller Patienten gab. Auch in der Zeit vor der Zauberviese war für mich klar zu erkennen: Nur wenn man dem Patienten eine neue Emotionalität, ein positives Gefühl für sich selbst geben kann, hat eine Therapie Aussicht auf Erfolg.

Es ist allgemein bekannt und wohl auch anerkannt, dass die Person des Therapeuten für den Erfolg einer Therapie eine große Rolle spielt. Auch ein Therapeut hat nur eine geringe Anzahl von Eigenschaften, die ihm zum guten Therapeuten machen: Einfühlsamkeit, Freundlichkeit, Toleranz und Offenheit, also die Eigenschaften der guten Mutter für das Kind. Solche Eigenschaften werden auf der Zauberviese vermittelt.

Eine Neurosenlehre - wie die von Sigmund Freud - ließ sich nur deshalb anhand von Beobachtungen entwickeln, weil Störungen der Seelenfunktionen immer nach den gleichen, einfachen Mustern ablaufen. Die Schwere einer Störung sagt nichts über ihre Kompliziertheit aus, auch nicht, wie kompliziert der Heilvorgang betrieben werden muss, um erfolgreich zu sein. Darauf beruhen im Grunde alle modernen Kurzzeittherapien, für die es ja viel eindrucksvollere Wirksamkeitsstudien gibt als für die Psychoanalyse oder die Verhaltenstherapie.

Die Zauberviesen-Therapie ist nicht nur einfach, sie ist auch effizient. Effizienz heißt Wirksamkeit pro Zeit. Ihre Effizienz gilt sowohl für die Behandlung von Patienten als auch für die Ausbildungszeit von Zauberviesen-Therapeuten. Auch ihre Anwendung nimmt nicht viel Zeit in Anspruch: etwa 20 Minuten pro Sitzung.

Auch eine sich sofort am Beginn der neuen Therapie einstellende Effizienz für die Patienten und die Therapeuten fördert natürlich die weitere Entwicklung einer neuen Methode. Etwas noch Kürzeres zu entwickeln als die immerhin auch etwa zehn Zeitstunden erfordernde Kurzzeittherapie, war ebenfalls

ein Anreiz für mich und führte mich insofern auch zu dem neuen Weg. Ich sage das nur, um den Eindruck zu verwischen, dass Genialität und Therapeuten allein verantwortlich für neue Therapien sind. Bei Freud soll der persönliche Ehrgeiz eine große Rolle gespielt haben, ich sehe das bei mir nicht so. Leute, die mich näher kennen, sehen das schon eher. Aus meiner Froschperspektive bezüglich meiner Person kann ich diese Frage nicht wirklich beantworten.

### **Seelische Notfälle und körperliche Krankheitsnotfälle sind gleichermaßen ernst zu nehmen**

Eine psychische Krisensituation ist genauso ernst zu nehmen wie ein körperlicher Notfall. In Deutschland gibt es circa 20 000 Selbstmordopfer pro Jahr, dreimal mehr als Verkehrstote. Es muss eine Methode geben, die allen, die an diesem Gesundheitssystem teilnehmen, zur Verfügung steht, um Hilfe zu leisten: auch Krankenschwestern, Arzthelferinnen, Altenpflegern, Sozialarbeitern und Heilpraktikern. Nur, wenn das gewährleistet ist, ist eine bedarfsorientierte Psychotherapie aller Therapiebedürftigen möglich. Wir benötigen also eine Methode, die sich auch zur Krisenintervention eignet. Die Zauberwiesen-Therapie funktioniert sogar als Selbsttherapie, was mit ihrer Einfachheit und ihrer sofortigen Wirksamkeit zusammenhängt. Patienten, die das Zauberwiesen-Buch lesen oder die CD hören, erfahren in der Grundversion alle wesentlichen Elemente der Zauberwiesen-Therapie und werden durch die Hypnoseinduktion beruhigt. Selbsthilfe ist wichtig für Patienten, die keinen Therapeuten aufsuchen wollen, weil sie sich für ihre seelischen Schwierigkeiten oder ihre Sucht schämen. Auch ihnen bietet die Zauberwiesen-Therapie Hilfe an.

Die Zauberwiesen-Therapie böte die Chance, so etwas wie eine seelische Notfallambulanz zu betreiben, die dann durch Ausgabe des Buches und der CD sogar für die weitere Therapie sorgen könnte.

### **Ein leider nicht selten typischer Irrweg eines seelisch erkrankten Patienten**

An dem Schicksal des etwa 30-jährigen Patienten, das ich jetzt schildern möchte, lässt sich erkennen, wie schwierig es in Deutschland ist, die richtige Behandlung für eine seelische Erkrankung zu finden. Auch dieser junge Mann stammte aus einem Elternhaus, in dem über Gefühle nicht gesprochen wurde. Seine Eltern waren freundlich zu ihm, tranken selbst ganz gern Alkohol, hatten

damit aber scheinbar keine großen Probleme.

Der Patient wurde großzügig und wohlwollend in der Kindheit behandelt. Es wurden Jugendreisen finanziert, es fand ein Schüleraustausch in die USA statt, er war Mitglied einer Rockband. Dort wurde auch schon mal Alkohol getrunken. Ab dem 18. Lebensjahr etwa bemerkte er ein Händezittern, das unabhängig vom Alkoholkonsum auftrat. Dies wuchs sich zur Präsentationsangst aus, er fühlte sich an öffentlichen Plätzen beobachtet. Er ging dann in eine andere Stadt, fing ein Studium an, das er aufgeben musste, weil er immer mehr Präsentationsängste wegen seiner zitternden Hände bekam. Sein Alkoholkonsum stieg. Nach einiger Zeit traute er sich kaum noch aus dem Haus.

Nach etwa fünf Jahren ging er dann als Privatpatient zu einem Internisten, um sich wegen des Zitterns untersuchen zu lassen. Er wurde als organisch gesund bezeichnet. Seine erhöhten Leberblutwerte fielen wohl damals noch nicht auf. Erst später sagte man ihm dann, dass bei diesen hohen Leberwerten eine Entzugsbehandlung vom Alkohol notwendig wäre. Er fuhr zu einer Verwandten nach Norwegen, erlitt dort ein Delirium tremens, bestehend aus Halluzinationen, die bei manchen Patienten im Alkoholentzug ohne Medikamente auftreten. Er musste in Norwegen in die Psychiatrie aufgenommen werden, kam dann zurück nach Deutschland, lebte eine Weile abstinente, war aber wegen seiner Präsentationsängste weiterhin nicht studierfähig. Er ging dann zu einem Psychiater, der ihn in sieben Sitzungen behandelte, ihm lediglich größere Mengen von antipsychotischen und antidepressiven Medikamenten gab, die aber nicht halfen.

Der junge Mann landete dann in einer Privatklinik für Suchtkranke, dort traf er sich mit Ärzten und Apothekern, die ebenfalls Alkoholprobleme hatten.

Er wurde dort so Angst verstärkend behandelt, dass er vor Angst die Klinik nach einer Woche verließ, obwohl ein Tag in dieser Klinik etwa 700 Euro kostete.

Nun versuchte er einige Zeit, über die bekannten Selbsthilfegruppen für Alkoholiker Hilfe zu bekommen, die sich alle für ihn als nicht zuständig betrachteten, weil er ihrer Meinung nach Akuthilfe für seinen Entzug vom Alkohol brauchte.

Er sollte erst einmal sieben Mal zu der Selbsthilfegruppe kommen, um so seine Motivation zu beweisen, dann würden sie ihm vielleicht weiter helfen können.

Irgendwann gelang es dann in einer der Beratungsstellen, ihm eine der üblichen Langzeitkuren für Alkoholiker zu vermitteln.

Danach war er elf Monate trocken. Allerdings hatte er immer noch Angst und konnte nicht studieren, weil die Angst in dieser Klinik überhaupt nicht

behandelt wurde. Dort wurden nur Gruppengespräche durchgeführt, und es fand keine Einzeltherapie statt.

Er kam dann in meine Behandlung, nachdem er wieder rückfällig war, und nun ist er studierfähig, nachdem er die Zauberwiesen-Therapie begonnen hatte. Wohl braucht er auch heute noch zusätzlich beruhigende Medikamente, aber an diesem langen Irrweg eines Patienten aus wohlhabender Familie, in der auch Geld für besondere Maßnahmen und Privatbehandlung vorhanden war, zeigt sich, wie schwer in diesem System der Versorgung mit Psychotherapie der richtige Weg zu finden ist, selbst wenn man jung, intelligent und wohlhabend ist. Insbesondere Suchtkranke finden einfach keine Psychotherapie.

Interessant ist hier auch noch der Aspekt, dass für einen Privatpatienten natürlich Kosten für eine Psychotherapie entstehen, die erst nach umständlichen Anträgen von der Privatversicherung übernommen werden, so dass der Patient seine Behandlung auch schon deshalb nicht mehr fortsetzen wollte, weil er seinen Eltern erneut Kosten verursachte. Die Privatversicherungen betrachten die Suchterkrankungen immer noch als Ausschluss von der Kostenübernahme und sind damit auch rechtlich abgesichert, weil sie so etwas in ihre Verträge schreiben. Insofern ist der Privatpatient wirklich schlechter versichert als der allgemeine Kassenpatient.

### **Wie wird man Zauberwiesen-Therapeut?**

Die Voraussetzung ist wohl schon, dass man das Buch „Zauberwiesen-Therapie – Anleitung zum Glücklichein“ gelesen hat. Wenn man dann weiß, wovon es geht, kann man eigentlich sofort anfangen. Denn es gibt niemanden, der diese Behandlung nicht verstehen würde. Das liegt daran, dass es sich einfach um die Darstellung der Gefühle handelt, die jeder, auch der Leser dieses Buches, hat, ob er nun Therapeut oder Patient ist.

Wenn er also diese Methode in seinem Beruf einsetzen will, geht es darum, die Voraussetzungen dafür zu schaffen.

Er braucht nur einen ruhigen Raum, eine Musikquelle für die Musik und eine Aufnahmemöglichkeit mit Tonträger, also am besten immer noch Kasette oder CD-Aufzeichnung.

Diesem Therapieleitfaden liegt eine Kopie der Musik bei, die keinen Komponisten hat, und die mir zufällig vor zehn Jahren in die Hände fiel.

Es würde dann reichen, sich mit dem Patienten in einen ruhigen Raum zu begeben und ihn dort hinzulegen.

Vorher hat der Patient von seinen Problemen erzählt, und dann kann die-



sem Patienten die Grundversion der Zauberwiese vorgelesen werden. Je nachdem, wie der angehende Zauberwiesen-Therapeut eingestellt ist, nimmt er die Grundversion so wie sie ist. Sie lässt sich sicherlich irgendwo in Einzelheiten noch verändern, man kann sie kürzen. Ich selbst brauche inzwischen etwa neun Minuten für die Grundversion. Man kann Dinge mit einfließen lassen, die sich auf diesen Patienten besonders beziehen. Das ist dann natürlich einfacher, wenn man den Text improvisiert, also frei spricht. Das ist aber nicht Voraussetzung, um diese Therapie zu beginnen. Auch ich habe am Anfang meiner Therapie mit Hypnose Texte vorgelesen, die andere geschrieben haben, und es gibt keinen Grund, dies in diesem Falle nicht zu tun. Es würde auch schon reichen, die CD mit dem gesprochenen Text aufzulegen. Entsprechend kann und sollte aber jeder angehende Zauberwiesen-Therapeut selber eine Grundversion mit seiner Stimme herstellen und dem Patienten vorspielen. Die physische Anwesenheit des Therapeuten erzielt einen Teil der Wirkung, das alleinige und bloße Abspielen der CD selbst reicht aber im Prinzip auch aus. Die Veränderungen im seelischen Befinden des Patienten fangen schon in dem Moment an, wenn die CD beginnt. Während der Grundversion weinen viele Patienten. Aber am Ende der Sitzung ist der Patient nicht aufgewühlt, sondern beruhigt, auch wenn er geweint hat.

Meistens kann und will er noch nicht viel zu sich und der Wirkung sagen, kommt zum nächsten Mal wieder, hört freiwillig die Kassette mehrfach zuhause, und es geht ihm besser.

Handelt es sich um einen Suchtpatienten, kann man sich seiner Motivation zu weiterer Behandlung fast sicher sein. Selbst wenn sich noch eine längere Phase von Turbulenzen und Rückfälligkeit einstellt, vergisst der Patient die Zauberwiese nicht mehr und kommt zu dieser Methode und damit auch zu dem entsprechenden Therapeuten zurück.

So kann man es dann mit den weiteren Sitzungen machen: Man wiederholt jeweils die Grundversion der CD und spricht mit dem Patienten über das, was er empfunden hat.

### **Text der Grundversion der Zauberwiese**

*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.“ 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. Es wachsen wunderschöne Blumen dort. Es fliegen herrliche bunte Schmetterlinge, und Du wirst vielleicht sogar Vögel singen hören, 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 um Zwerge, Feen oder Elfen, sprechende Tiere oder jede andere Art von Zauberwesen, die Du Dir vorstellen kannst. Sie sind freundlich und lieb zu Dir und möchten mit Dir ganz offen reden. Sie können zwei Dinge nicht: Sie können Dir kein schlechtes Gewissen machen, und sie können Dir keine Schuld geben.*

*Sie begleiten Dich auf Deinem Weg unter dem Regenbogen, der die Traumwelt mit der Wirklichkeit verbindet, 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 eine besonders schöne goldene Kugel, nämlich Deine liebevolle Art, mit anderen umzugehen, 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 mit auf dem weiteren Weg bis in das Kino der Gefühle, wo eine weiße Leinwand ist. Das Kino ist ebenfalls in Regenbogen-Farben ausgemalt. Auf der Leinwand siehst Du einen Längsschnitt durch Deinen Schädel. Links die Stirn, rechts den Hinterkopf und dazwischen die farbigen Kreise der Gefühle, 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 über ihre Gefühle sprechen konnte. Du hättest eine gläserne Mutter gebraucht, die Dich täglich in Deinen Gefühlen ausgebildet hätte. Sie hätte Dir zeigen müssen, wie man mit Schwierigkeiten umgeht, zum Beispiel mit einem schwierigen Vater, der autoritär und 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, dem ewigen Wunsch, perfekt zu sein, in der Schule, im Beruf, in der Beziehung, über Bravsein, ein inneres Gleichgewicht 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 anzupassen, alles zu tun, was die anderen sagen, keine eigenen Wünsche zu vertreten, und das immer wieder. Das zieht sich wie ein roter Faden durch Dein ganzes Leben. 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 erlitten hast und dass es jetzt darauf ankommt, dass Du Dir selber zärtlich entgegenkommst, 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 fühlst diese Wärme von Dir und die*

*Zärtlichkeit, die da kommt.*

*Und wenn das nicht reicht, dann nimm Dich, das Kind, das Du mit drei Jahren warst, als Du auch schon traurig und allein warst, und Du nimmst Dich jetzt in den Arm als Kind und schmust mit Dir und küsst Dich, hast Dich lieb, 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 unter dem Regenbogen und kommst zu dem Zaubersee und schwimmst eine Weile. Eine liebevolle Fee streut Kräuter von Liebe und Zärtlichkeit über diesen Zaubersee, und Deine Haut wird immer kräftiger und dicker, damit die Wärme, die Du selber aufgrund Deiner lieben Art erzeugst, in Dir bleibt und Dir selber zur Verfügung steht, bis in die Seele strahlt und sie aufwärmt, Deine Seele, um die es geht, hier auf der Zauberwiese.*

*Und dann gehst Du noch an den rosaroten Pantheren vorbei, die immer Recht haben, die Dir sagen, wo es lang geht und was Du alles schon immer hättest anders machen sollen. Du sagst ihnen: „Geht hin und macht Euren Kurs in Zärtlichkeit in Hellblau durch. Ihr braucht sie selbst, die Zärtlichkeit, denn Ihr habt die Toleranz für andere nicht gelernt, die ich für mich selbst auch nicht hatte. Ich bin auf dem Wege, meine Seele zu verändern. Ich habe einen Nürnberger Trichter in Hellblau, mit dem ich selbst in meine Seele einsteigen kann und mir in jede Zelle meiner Seele, meines Gehirns oder wo immer die Seele sitzt, Zärtlichkeit und Liebe bringen werde.“ Du spürst eine Erneuerung, 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. Du 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 schon jetzt leichter fällt. Und Du steigst auf den hellgrünen Schlitten der inneren Freiheit, der von zwölf grünen Pferden gezogen wird, und neben Dir sitzt das kleine Kind, das Du selbst 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 Du, die Große oder der Große, die Du oder der Du auch bist, sagst: „Natürlich habe ich Dich lieb, dann erst recht. Komm, wir ziehen 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 fahr zum Ende des Regenbogens, und dies kann der Anfang einer neuen Zeit für Dich sein.*

*Und nun kehrt das Leben 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.*

*Nun komm Du langsam zurück dahin, wo Du gerade bist.*

Dies sollte am Ende jeder Zauberwiesen-Sitzung gesagt werden, damit die Trance wirklich beendet wird.

## **Die zweite Sitzung**

Es ist fast selbstverständlich, den Patienten nach seinem Befinden zu fragen. Er wird in der Regel von einer Verbesserung erzählen, also fragt man ihn nach den Problemen, die noch vorhanden sind. Daraus ergibt sich dann eine zweite Zauberwiesenreise (siehe die Perlenkettenversion).

Es hat sich bewährt, die nächsten Sitzungen, auch wenn sie weitere Instruktionen für den Patienten, also keine typischen Zauberwiesentexte enthalten, ebenfalls im Liegen und mit Musikbegleitung durchzuführen, denn auch dabei tritt Trance ein. Daraus folgt, dass der Inhalt für den Eintritt der Entspannung nicht wichtig ist: Musik und ruhiger Erzählton reichen schon aus, um die Trance einzuleiten. Auch diese weiteren Sitzungen sollten auf Audiokassetten mitgeschnitten werden.

Es zeigt sich einfach, dass die Dinge, die der Patient lernen soll, in Trance besser behalten und später besser mit der Audiokassette wiederholt werden können.

In der zweiten Sitzung macht es Sinn, dem Patienten etwas über seine Krankheit, seine Seele und die Zauberwiesen-Therapie zu erzählen. Diese Erzählung sollte beinhalten: Die Darstellung der Methode, warum das so gemacht wird, wie die Methode entstanden ist, was es für andere Leute schon gebracht hat und wie es dann weitergeht mit der Therapie. Dies kann natürlich auch bereits vor der ersten Zauberwiesen-Therapiesitzung geschehen, wenn entsprechend viel Zeit da ist.

Folgendes sollte gesagt werden:

1. Alle Menschen verfügen über die gleiche Seelengrundstruktur.
2. Alle Menschen sind unschuldig, auch die Täter:  
Erläuterung des Lila-Hasen- und Rosarote-Panther-Modells.
3. Die wichtigste Funktion im Leben des Kindes hat die Mutter. Wenn diese schweigt und/oder keine Liebe geben kann, entfaltet sich das Kind unzureichend, wird ängstlich und unsicher und kann wesentlich leichter erkranken.

Es wird also der Inhalt der Zauberwiesen-Therapie noch einmal erläutert, im Freitext.

Außerdem kann man dem Patienten etwas über seine Krankheit erzählen, z. B. über seine Sucht oder über seine Angst.

Meist kann schon im Rahmen der zweiten Stunde das Problem des Patienten behandelt werden, und zwar im Rahmen der so genannten Perlenkettenversion, in der Veränderungen im Verhalten und in der Wahrnehmung des Patienten auf der Zauberwiese mit einem Baukastensystem von therapeutischen Elementen bewirkt werden, die sich dann perlenkettenartig in die Zukunft projizieren lassen, um eine Besserung hier und jetzt schon vorstellbar und fühlbar zu machen. Von einer Perlenkette spreche ich deshalb, weil die Veränderung für den heutigen Tag in einer Kristallkugel dargestellt wird, und dann viele Kristallkugeln wie in der Verhaltenstherapie als kleine Schritte der Veränderungen in die Zukunft sich fortgesetzt vorgestellt werden sollen.

Immer wird die Besserung fühlbar sein, sich nicht etwa nur in der Fantasie abspielen, obwohl Fantasie immer erforderlich ist und sich als die unverzichtbare und immer vorhandene Fähigkeit des Patienten erweist. Es ist bis heute nicht vorgekommen, dass auch nur ein einziger Patient gesagt hätte, dass er sich dies alles auf der Zauberwiese gar nicht vorstellen könnte.

Es gibt keine vorgeschriebene Reaktionsweise auf der Zauberwiese, das Zuhören reicht. Nicht einmal das genaue Zuhören ist erforderlich. Niemand muss sich alles auf der Zauberwiese vorstellen können, jeder sucht sich unbewusst das heraus, was für ihn richtig ist. Es hat sich bewährt, die genauen Vorstellungen, die der Patient mit der Zauberwiese verbindet, nur dann anzusprechen, wenn der Patient es wünscht oder ein Erfolg bei der Therapie ausbleibt.

Man merkt oft schon an dem Gesichtsausdruck, dass die Patienten in einem sich gebesserten Zustand wiederkommen. Die Veränderungen halten vor, auch über Jahre, selbst, wenn die Methode nicht weiter betrieben wird. Einmal auf der Zauberwiese gemachte gefühlsmäßige Veränderungen halten vor und lassen sich auch nach längerer Zeit noch nachweisen.

Eine Symptomverschiebung wegen unzureichender und zu geringer Behandlung des seelischen Grundleidens lässt sich nicht feststellen. Die Patienten kommen nicht nach einiger Zeit mit anderen Schwierigkeiten wieder. Ich habe kein einziges Mal erlebt, dass ein Patient dann etwa eine andere Krankheit entwickelt hätte, nachdem sein Symptom sich zunächst gebessert hatte. Wohl können Symptome zurückkehren, dann aber kann die Zauberwiese erneut und mit gleicher Wirksamkeit eingesetzt werden.

Es bietet sich dann an, zu dem gleichen Problem eine neue Kassette zu machen, zum Beispiel bei wiederkehrenden Depressionen, auch das Moment

der Abwechslung mag hier eine Rolle spielen, außerdem wird die Anfertigung einer neuen speziellen Kassette für die Patienten als besondere Zuwendung empfunden.

Natürlich verändert der Patient nicht seine Grundpersönlichkeit. Auch das zu verändernde Verhalten bleibt weiter wesentlicher Bestandteil der psychischen Möglichkeiten des Patienten. Er kann auch in seinem alten Verhalten rückfällig werden, also wieder großes Schamgefühl empfinden und wieder perfektionistisch sein, insbesondere wenn er die Zauberwiesen-Therapie nicht fortsetzt. Um mit dem neuen Verhalten zu leben und dort erfolgreicher zu sein als vorher, ist es natürlich gut, in Gruppen von ähnlich behandelten Patienten dann weiter an sich zu arbeiten, insbesondere an dem immer noch mangelhaften Kommunikationsverhalten.

Wenn es sich um Suchtpatienten handelt, wirft natürlich jeder Rückfall das mühsam Erreichte wieder durcheinander. Deswegen besteht die weitere Suchttherapie in der Vorbereitung auf einen möglichen Rückfall, den man immer in die Therapie einbeziehen muss und nicht etwa nun aufgrund der Zauberwiese ausschließt. Immer muss von der schlechteren Möglichkeit ausgegangen und es muss darüber gesprochen werden, was passiert, wenn ein Rückfall eintritt, und inwiefern die Zauberwiese sich dann auch noch beweisen kann. An dieser Stelle sollte man sich natürlich auch klar machen, dass man nicht jeden Patienten, den man eventuell mit der Zauberwiese behandeln will, zum ersten Mal sieht, sondern es handelt sich oft um schon bekannte Patienten, deren Geschichte man genau kennt und die man sozusagen mit der Zauberwiese ergänzend unterstützen kann. Dies kann die Therapie dann in eine neue und auch für den Therapeuten günstige Richtung lenken. Denn wir alle haben Patienten, denen wir gerne helfen möchten, bei denen aber ein Stillstand eingetreten ist, den wir durchbrechen möchten. Hier wäre es natürlich besonders schön, eine eigene Version der Zauberwiese mit der eigenen Stimme zu präsentieren, denn der Patient vertraut dem bekannten Therapeuten. Es schadet aber auch nichts, einfach nur die CD aufzulegen.

Als Beispiel für die Selbsthilfetherapiewirkung der Methode soll folgendes Beispiel dienen: Eine bei mir behandelte Patientin, die sich selbst noch in ihrer eigenen Behandlung auf der Zauberwiese befindet, trifft in ihrem Dorf einen Mann um die vierzig, der eine öffentliche Rede vor einem Schützenverein halten soll. Er ist völlig verzweifelt, weil er sich das nicht zutraut und spricht sogar von Selbstmord. Der Vater von zwei Kindern erhält das Zauberwiesen-Buch mit der CD, kommt nach einer Woche wieder, gibt das Buch und die CD zurück und sagt, er hätte sich die CD kopiert und das Buch gelesen. Es ginge ihm viel besser, und wenn er jetzt noch Schwierigkeiten hätte, würde er zu

dem Arzt nach Hannover fahren, um ihn dann kennen zu lernen.

Damit wird deutlich, dass jeder, der jetzt Zauberwiesen-Therapie für sich als Patient betreibt, sich im Grunde schon in diesem Stadium selbst als Therapeut betätigen kann, wenn er die Methode einfach weitergibt, wie ein Geschenk. Alles, was er dann noch zusätzlich selbst hinzufügen kann, beispielsweise nach der Lektüre dieses Leitfadens, unterstützt die Methode, macht sie noch wirksamer und menschlicher. Aber er kann im Grunde nichts falsch, er kann es nur noch besser machen.

Denn es ist wichtig, dass ein Therapeut, zu dem Patienten kommen, ob er nun Heilpraktiker, Krankenschwester oder Arzt ist, es schafft, sich mit seiner Person für den Patienten einzusetzen, dem er helfen will. Das hat er ja vorher auch schon getan. Und dann addieren sich seine eigene menschliche Wirkung und seine eigene Gesprächstechnik, die er bisher hatte, zu dieser neuen Methode.

Dann vereinfacht sich die Behandlung für den Therapeuten. Wenn dieser bisher keine Technik hatte, dann stellt sich heraus, dass durch die Zauberwiese nun eine Systematisierung und auch Entlastung des Therapeuten in seiner Arbeit geschieht, z. B. um den nötigen Abstand zu dem Leiden des Patienten zu haben, damit er nicht selbst krank wird an seiner Co-Abhängigkeit oder an seinem Helfersyndrom.

## **Die Überwindung von Anfangshindernissen**

Sehr wichtig sind die technischen Voraussetzungen. Und dann kommt die Übung dazu. Auch mir geht es nicht anders, als dass ich mich selbst mit meiner eigenen Technik und dem Ambiente der Zauberwiesenkabine motiviere. Aus dem Stress meiner unruhigen Praxis heraus, in der ich meine Behandlungen durchführe, ist es immer möglich, mir diese Ruhe zu verschaffen, beispielsweise in meiner Kabine mit den bunten Schirmen, circa 2 x 2 m groß und einigermaßen schallisoliert. Dort klingelt kein Telefon, dort bin ich mit dem Patienten ganz allein und gehe mit ihm auf die Zauberwiese. Das Vorlesen, besser das freie Sprechen eines Textes, die Musik dazu abspielen, das ist etwas, was jeder durchführen kann.

Es empfiehlt sich allerdings wie schon vorher erwähnt, den Text mit geschlossenen Augen zu sprechen, dabei kommt es nicht auf den Wortlaut an. Wichtig ist, dass der angehende Zauberwiesen-Therapeut, während er den Text mit geschlossenen Augen spricht, sich selbst auch in Trance bringt, um dann sein kreatives Unbewusstes an der Schaffung der Zauberwiesen-Version zu



beteiligen.

Sich so etwas nicht zu trauen, ist sicherlich verständlich. Daher lege ich diesem Zauberwiesen-Therapeutenbuch-Leitfaden eine weitere CD bei, die sich jeder einmal anhören sollte, um Zauberwiesen-Therapeut zu werden. Vielleicht wäre es an dieser Stelle gut, sich dort einmal auf der emotionalen Ebene zu informieren, was denn helfen könnte, sich zu trauen, nun wirklich mit der Therapie anzufangen. Das wäre ein typisches Beispiel dafür, wie die Zauberwiese auf jedes Problem erfolgreich angewendet werden kann. Wenden wir die Zauberwiese an auf das Problem: Sie möchten gerne Therapeut werden, aber Sie trauen sich nicht oder Sie kommen einfach nicht dazu, was fast dasselbe ist.

### **Zauberwiesen-Text: Wie überwinde ich die Hindernisse, Zauberwiesen-Therapeut zu werden?**

*Du gehst auf die Zauberwiese, und sie ist so schön, wie all die Tage vorher. Über Dir der Regenbogen und vor Dir die Wiese mit den Rosen und den hellblauen Vergissmeinnicht, den dunkelblauen Kornblumen. Und Du möchtest gern Zauberwiesen-Therapie machen. Dein goldener Teil steht in der Kristallkugel des einen Tages unter der Sonne der Zauberwiese und dem bunten Regenbogen, auch wenn die Sonne scheint. Dein inneres Therapeuten-Kind steht vor dem Problem, dass Du noch nicht anfangen kannst oder magst und Dein goldener Teil möchte sagen: „Ach, nun fang doch einfach an, inneres Kind.“ Aber das innere Kind zögert und guckt auf die Hindernisse: Noch kein Raum, noch keine Zeit, noch unentschlossen. Das alles ist in dem linken Teil der Kristallkugel des einen Tages enthalten. Dort, wo das Problem zu sehen ist: kein Raum, noch kein Kassettenrekorder, noch nicht wissen, wie man anfängt, sich von den alten Gewohnheiten noch nicht trennen zu können, alles ist dort abgebildet. Dann dieses Fragezeichen über allem: Ist es denn schon an der Zeit? Kann ich es denn? Kann man so etwas machen? Der Wunsch ist und die Lösung dieses Problems wäre, dass Dein goldener Teil und Dein inneres Kind zusammenarbeiten, Hand in Hand, wie auf der Zauberwiese üblich, um diese Therapie einfach anzufangen, entweder mit der CD allein oder mit der Musik und dem vorgelesenen Text oder einfach nur über die Zauberwiese mit den Patienten zu sprechen.*

*Und dazu gehst Du mit Deinem inneren Kind auf die Zauberwiese, heraus aus der Kristallkugel. Du bist in dem hellblauen Himmel der Zauberwiese mit dem Regenbogen über Dir, und dann setzen wir das ein, was wir immer einset-*

zen. Zum Beispiel das Gebet, zu wem immer Du beten möchtest: Lieber Gott, liebes Schicksal, lieber Schutzengel, bitte gib mir doch die Möglichkeit, mich auf das, was ich eigentlich tun möchte, einzulassen und mir hier die Kraft zu holen, einfach anzufangen mit dem, was ich tun möchte, wo ich es doch für gut befunden habe. Amen.

Als Nächstes unterhält sich Dein goldener Teil mit Deinem inneren Kind. Das innere Kind sagt: „Goldener Teil, das ist doch für mich zu umständlich, das kann ich doch nicht, und ich habe doch vorher so etwas noch nicht gemacht. Ich habe solch einen Raum nicht. Und ob die Patienten das überhaupt wollen? Und ob ich das kann? Vielleicht ist das gar nicht meine Methode. Vielleicht finde ich sie nur gut, aber will sie selbst gar nicht machen, die neue Methode.“ Und Dein goldener Teil sagt: „Ich weiß, dass das nicht leicht ist. Aber wenn wir gut zusammenarbeiten und ich Dich dabei unterstütze und ich ganz lieb zu Dir bin und Dich in den Arm nehme und Dich streichle, ich glaube, dann können wir doch direkt auf der Zauberwiese bleiben und damit anfangen.“ „Ja, wenn ich es aber doch nicht schaffe, was dann?“ „Ach komm, lass uns doch erst einmal trainieren dafür.“ Und dann gehst Du in diese tiefe Entspannung mit diesen zwölf Schritten, in das tiefe Tal der Zauberwiese, wo Dich die Zauberfeen abholen, die rote Zauberfee der Liebe, die hellblaue Fee der Zärtlichkeit, die lavendelfarbene Fee der Unschuld, die dunkelgrüne Fee der Gelassenheit und des Trostes, die orangefarbene Fee der Tagträume. Diese Feen holen Dich ab und bringen Dich in eine tiefe Entspannung und machen Dir sozusagen das Herz und die Augen und die Ohren auf, und alles wird frei und leicht.

Bei **zwölf** steht am Horizont vor Deinen Augen „Du kannst es, tu es doch einfach. Wir helfen Dir von der Zauberwiese aus.“

Bei **elf** kommt die Fee der Liebe im roten Kleid und sagt Dir, was für ein lebenswerter Mensch Du bist. Und dass Du diese Liebe in dieser Form leicht an Deine Patienten weitergeben kannst.

Bei **zehn** machst Du die Hände auf und lässt das Zaudern los und packst diese neue Zeit mit dem neuen Weg einfach an.

Bei **neun** machst Du die Hände auf und lässt die Vergangenheit los, in der Du Dich nicht traustest, neue Dinge zu machen, und packst dafür mit den Händen das Neue an.

Bei **acht** stellst Du Dir vor, dass Du dazu beitragen kannst, Menschen zu helfen, indem Du Dich in dieser Form für sie einsetzt.

Bei **sieben** räumst Du alle Hindernisse, die da noch sind, aus dem Weg.

Bei **sechs** steuerst Du zielstrebig auf die neue Methode zu.

Bei **fünf** schreibst Du sogar schon einen eigenen Text, der Dir gefällt und dann auch dem Patienten.

Bei **vier** kommt die Zauberfee der Tagträume und schenkt Dir Orangen. Und jede Orange ist ein Tagtraum, in dem Du das alles so machst, wie Du es Dir wünschst.

Bei **drei** lassen Dich die Zauberfeen an den Anfang dieser neuen Therapie schweben, ans Ende des Regenbogens, dort, wo vielleicht dieser Raum ist, den Du gern besitzen möchtest, wo der Patient sich dann hinlegt, wo die Musik spielt, und wo Du Dich dann aufmachst auf diesen neuen Weg.

Bei **zwei** gehst Du an Deinem goldenen Teil vorbei und sagst: „Wenn ich nun aber doch niemals Zauberwiesen-Therapeut werde und das Ganze überhaupt nicht mache, wenn ich dann einfach nur daran denke, dass es so eine Methode gibt und vielleicht ab und zu das Buch weiterschenke, hast Du mich dann trotzdem lieb, goldener Teil?“

Und bei **eins** sagt der: „Natürlich, dann gerade. Aber vielleicht kriegen wir ja noch etwas anderes zustande.“

Und dann siehst Du Dich mit Deinem goldenen Teil zum Ende des Regenbogens gehen, und wenn Du Dich dann umdrehst, dann siehst Du viele, viele „Zauberwiesianer“ hinter Dir, die vielleicht den gleichen Weg gehen wie Du oder auch nicht.

Dann kommt das Leben zurück in die Beine, Oberschenkel, Bauch, Brust, Hals, Kopf, frisch und wach für den ganzen Tag.

## **Die Perlenkettenversion**

Das, was wir eben mit der Motivation zum Zauberwiesen-Therapeuten gemacht haben, entspricht der Perlenkettenversion. Ich nenne sie deshalb so, wie schon erwähnt, weil sie sich wie eine Kette von Kristallkugeln in die Zukunft erstreckt und sich ähnlich wie in der Verhaltenstherapie aus vielen kleinen Schritten zusammensetzt, um ein Problem zu lösen oder eben, wenn dies nicht möglich ist, die Einstellung zu dem Problem so positiv zu verändern, dass sich für den Patienten mit der heutigen Version des einen Tages eine Veränderung für das Problem ergibt, das man auf der Zauberwiese bearbeiten möchte. Nehmen wir also an, dass der Patient sein Problem genannt hat, dass er mit seiner Mutter immer noch nicht klarkommt oder dass seine Frau ihn verlassen hat, dann antworte ich ihm auf der Zauberwiese eigentlich immer in der gleichen Art.

## **Zauberwiesen-Text der Perlenkettenversion**

*Stell Dir vor, Du bist schon einmal auf der Zauberwiese gewesen, und Du kennst den Regenbogen und die Zauberwesen und die Blumen und die Farben für die Gefühle, und es wird Zeit, dass wir uns um Dein spezielles Problem kümmern oder um den Menschen, mit dem Du Probleme hast oder um das Verhalten oder den Schmerz in Deinem Rücken oder in Deiner Seele. Dann stelle Dir eine Kristallkugel vor, durch deren Glaswand Du den hellblauen Himmel der Zärtlichkeit und den Regenbogen siehst, denn Du weißt genau, dass Du Dich jetzt auf der Zauberwiese befindest. Ich zeige Dir, wie Du weiter an diesem Problem arbeiten kannst, denn Du weißt schon, dass Du nicht schuld bist und auch die anderen nicht schuld sind. Diese Kristallkugel mit dem Versuch der Lösung Deines Problems gilt nur für diesen einen Tag, aber Du kannst Dir schon vorstellen, dass Du in gleicher Weise jeden Tag an Deinem Problem in einer Kristallkugel arbeiten kannst. Du, als Dein goldener Teil, der immer für andere die Probleme besser lösen konnte als für Dich, stehst vor dem Spiegel und sorgst Dich um Dein inneres Kind, das links in der Kristallkugel vor dem Problem steht, vor der Person oder dem Verhalten, mit dem Du nicht zurechtkommst. Du siehst Dich als Deinen goldenen Teil, dessen besorgtes Gesicht Du in einem Spiegel siehst. Du rufst Dein inneres Kind und möchtest gerne Kontakt mit ihm aufnehmen. Aber dieses Kind kann das im Moment nicht und starrt immer nur auf dieses Problem links von dem Spiegel. Du siehst ein braunes Gespenst, das lacht dich aus wegen des Problems. Neben diesem Gespenst in der braunen Kugel siehst Du die Situationen, in denen das Problem auftritt oder in denen Du mit der betreffenden Person Probleme hast.*

*In den weiteren Kristallkugeln, wo jede Kristallkugel einen weiteren Tag darstellt und in die Zukunft weist, siehst Du, wie dann Dein inneres Kind und Dein goldener Teil mit der braunen Kugel des Problems mindestens besser umgehen können, sie hin und her rollen oder sich sogar zuwerfen können.*

*Gehe nun auf die Zauberwiese und suche die Verbindung zu Deiner höheren Instanz.*

*Jeder hat so etwas, woran er glaubt, entweder an Gott oder Jesus oder einfach nur an das Schicksal oder Deinen Schutzengel, und bitte diese höhere Instanz, bitte das Schicksal oder Deinen persönlichen Schutzengel. „Lieber Gott, lieber Jesus, liebes Schicksal, lieber Schutzengel, ich bitte Dich, mir die Kraft zu geben, mich so gut um mich zu kümmern, dass es mir in Zukunft gelingt, dieser Person zu verzeihen, die mir etwas angetan hat, oder diesem Problem gelassener gegenüberzustehen, das mich bisher so belastet hat und*

*vor allem, gib mir die Kraft, liebevoll mit mir umzugehen, denn ich weiß, dass das die Voraussetzung dafür ist, dass ich mich besser fühle. Und gib mir die Fähigkeit zu sehen, dass weder ich noch die anderen schuld sind und dass es in erster Linie darum geht, liebevoll und zärtlich mit mir umzugehen und mich auch mit meinem schwierigen Verhalten oder meiner Traurigkeit verbessern zu können, wenn ich diese Störungen als wichtigen Teil und als einen, wenn auch missglückten Lösungsversuch meines Unbewussten betrachte. Amen.“*

*Dann gehst Du zu der Kugel, die das braune Gespenst enthält, Dich anrinst und das für das Problem steht, das Du hast, zum Beispiel das Gespenst der Angst oder das Gespenst des Alkohols. Nun sprich mit diesem Gespenst, und lass Dir von Deinem Gespenst sagen: „Du hast auch Vorteile von diesem Problem, das Du nun ändern möchtest. Der Alkohol war zum Beispiel gut, Dich zurückzuziehen, Dinge nicht zu bewältigen, Spannungen abzubauen, und dass es an der Zeit ist, dieses Symptom zu würdigen, dieses Problem auch in seiner positiven Wirkung anzuerkennen. Wenn es um Dein schlechtes Gewissen oder um Deine Krankheit oder um Deine Kränkbarkeit durch den rosaroten Panther in Deiner Nähe geht, so kann ich Dir sagen, dass diese scheinbar für Dich so negativen Eigenschaften wie Dein ewiges schlechtes Gewissen und Dein gekränkt sein den gleichen Ursprung haben wie auch dein goldener Teil, der für andere bisher schon so segensreich war und der nun auch Dir zugute kommt, wenn Du Dich liebevoll von jetzt an um Dich kümmerst. Ich, Dein Gespenst, fordere von Dir, mich anzunehmen, ich stelle die Eigenschaften dar, die Du gerne loswerden möchtest. Zeig mir, dass Du auch diese scheinbar nur negativen Eigenschaften von Dir achtest. Nimm mich in den Arm, zieh meinen Schleier zur Seite und sieh, was ich für eine wunderschöne Zauberfee bin.“ Nachdem Du dann das Gespenst durch Deine Zuneigung erlöst hast, triffst Du auf der Zauberwiese noch die Person, die Dir so viel Schwierigkeiten gemacht hat, und fragst sie: „Warum hast Du mir das angetan?“ Darauf antwortet die Person, wer immer es auch ist: „Es tut mir leid, dass ich Dir das alles angetan habe. In der Wirklichkeit habe ich es nicht sehen können, da bin ich ein rosa-roter Panther. Ich bitte Dich um Verzeihung! Verzeih mir nicht um meinetwillen, mach es für Dich, damit es Dir besser geht. Und wenn es Dir nicht gelingt, mir selbst zu verzeihen, dann verzeih meinem inneren Kind, dem in seiner Kindheit auch vieles angetan wurde, das Dir später passiert ist.“ Und um dieses Verzeihen dann zu lernen, um dann schließlich Deine Hand als Geste zu heben, gehst Du noch tiefer in die Entspannung und gehst die tausend Stufen hinunter in das tiefe Tal der Entspannung. Jede Stufe bedeutet eine weitere Vertiefung der Entspannung, und mit jeder Ausatmung vertieft sich Deine Entspannung weiter. Ein- und ausatmen, ein und aus. Um Dich weiter darauf*

*vorzubereiten, Dich zu verändern, zählst Du während des Abstiegs in dieses tiefe Tal der Entspannung auf der Zauberwiese von 12 nach 1 rückwärts.*

*Bei **zwölf** öffnest Du Deine Augen, um diese neuen Zusammenhänge für Dich und Deine Gefühle zu erkennen, und am Horizont steht: Du kannst Dein Problem lösen, wenn Du lieb zu Dir bist.*

*Bei **elf** erkennst Du, dass Du unschuldig an Deinem Problem bist.*

*Bei **zehn** erkennst Du, dass auch die anderen unschuldig sind.*

*Bei **neun** öffnest Du Deine Ohren, um das genau zu hören, was für Dich richtig ist, damit Du erkennst, dass es sich lohnt, diese neue Geschichte über die alten Schwierigkeiten auf der Zauberwiese zu hören.*

*Bei **acht** öffnest Du Deine Nase und lässt den Duft der Blumen und der Gräser herein, um den richtigen Instinkt zu haben, Dir Deinen neuen Weg zu suchen.*

*Bei **sieben** öffnest Du Deine Hände, um die alten Schwierigkeiten loszulassen und das neue Gefühl zu ergreifen, um es liebevoll zu bearbeiten.*

*Bei **sechs** geht die Angst aus Deinem Bauch heraus.*

*Bei **fünf** öffnest Du Dein Herz, die negativen Gefühle von früher treten aus und ein ganz neues gutes Gefühl kommt in das Herz hinein.*

*Bei **vier** öffnest Du Deine ganze Seele für all die neuen Geschichten und Gefühle von der Zauberwiese.*

*Bei **drei** fassen die lieben Zauberfeen in Grün, Orange, Rot, Hellblau und Lavendel zusammen mit der Fee des entzauberten Problems mit ihren Händen unter Deinen Körper und machen Dich ganz leicht, so dass Du schweben kannst.*

*Und bei **zwei** und **eins** schwebst Du immer noch auf der Zauberwiese, nur eben noch tiefer entspannt. Und immer noch ist der hellblaue Himmel der Zärtlichkeit über Dir und alles in Dir ist leichter geworden.*

*Und während des Fluges stell Dir vor, wie die dunkelgrüne Fee der Gelassenheit Dir hilft, ruhig und entspannt zu werden. Die grüne Fee streichelt Dich und bedeckt Dich mit einem grünen Tuch der Gelassenheit.*

*Dann kommt die Fee in Hellblau, die Fee der Zärtlichkeit, und streichelt Dich von oben bis unten, von den Füßen über die Beine zu den Oberschenkeln hin bis zum Bauch und zur Brust und zum Herzen und zum Hals bis hin zum Kopf, und sie krault Dich am ganzen Körper, ein Fest der Zärtlichkeit, der Wärme, der Freude.*

*Die rote Fee der Liebe erzählt Dir alles, was Du wissen musst, damit Du Dich lieb hast, damit Du Dich magst mit Deinen Fehlern, Dich so nimmst, wie*

*Du bist, wie Du es auch mit einem kleinen Kind tun würdest, das alleine auf der Straße steht und auf Deine Zuneigung wartet.*

*Es kann auch sein, dass eine rote Wolke mit einem warmen Wind Dich dabei unterstützt, dieses alte Gefühl der Scham, der Wut oder des Ärgers aus Deinem Bauch, aus Deiner Haut, aus Deinem Herzen und von Deiner Stirn zu streichen.*

*Die orangefarbene Fee der Träume erzählt Dir schöne Geschichten, in denen auch schon Menschen glaubten, ihre Ziele nicht zu erreichen, und denen es dann doch noch gelungen ist, erfolgreich zu sein.*

*Du gehst dann wieder auf die obere Ebene der Zauberwiese zurück, in die Kugel des ersten Tages, stellst Dir perlenkettenartig viele Kristallkugeln vor, durch die Du alles hindurch sehen kannst. Wie in einer Zeitrafferaufnahme wachsen inneres Kind und goldener Teil zusammen, um das jeweilige Problem zu bearbeiten. Nach und nach verschwindet das braune Gespenst, und das Problem vom Anfang wird kleiner.*

*Am Ende des Regenbogens kommst Du noch bei Deinem goldenen Teil vorbei und fragst ihn: „Du, goldener Teil, wenn ich nun aber doch noch mein altes Problem behalte und es mir noch gar nicht so viel besser geht und die Zauberwiese gar nicht so viel hilft oder ich wieder die gleichen Fehler mache, hast Du mich dann trotzdem lieb?“ Und der goldene Teil sagt: „Dann gerade, Du weißt doch, einatmen und ausatmen, das ist schon genug. Und dann gehen der goldene Teil und das innere Kind Arm in Arm zum Ende des Regenbogens.*

*Und dann kommt das Leben zurück in die Beine, Oberschenkel, in den Bauch, in die Brust und in den Kopf, und Du bist frisch und wach für den ganzen Tag und machst die Augen weit auf.*

## **Die einzelnen Elemente der Perlenkettenversion**

Die Positionierung des Problems des einen Tages in der linken Hälfte der Kristallkugel schafft die Ausgangssituation: Was soll verändert werden?

Das Problem wird zunächst als Kommunikationsstörung zwischen dem inneren Kind und goldenem Teil dargestellt, so dass von vornherein die Vorstellung besteht, dass der Patient sein Problem mit seinen guten Kräften lösen kann, nämlich mit seinem goldenen Teil. So wird auch die Lösung des Problems zunächst als Verbesserung der Einstellung des goldenen Teils zu seinem inneren Kind und deren verbesserter Zusammenarbeit mit diesem inneren Kind dargestellt. Dadurch wird der Erwartungsdruck aus der Situation herausgenommen, für den Patienten und auch für den Therapeuten.

Der Gang auf die Zauberwiese beginnt mit dem Gebet. Es bleibt dem Patienten überlassen, welche höhere Instanz er anrufen möchte. Es bleibt immer den unbewussten Entscheidungsprozessen überlassen, auszuwählen, welches der Hilfsangebote der Zauberwiese der Patient annehmen will oder kann. Dies ist eines der ganz wichtigen Grundprinzipien dieser Therapie.

In der Gespensterkugel wird das Problem als Gespenst geschildert, als schon lange vorhandenes Problem. Es wird benannt nach dem Problem, also z. B. das Angstgespenst oder das Gespenst des Nicht-Verzeihens-Könnens. Immer wird diese Unfähigkeit, etwas zu unterlassen, ein Verhalten oder eine Sucht oder beliebiges Krankheitssymptom, als unbewusster Lösungsversuch des Patienten angesehen, der zu diesem Gespenst in die Kugel geht. Das Gespenst möchte sich vorstellen, kann einen weiblichen Vornamen (wegen der späteren Umwandlung zur Zauberfee) bekommen oder auch nicht. Hier mag man das weibliche Geschlecht bevorzugt sehen, ich meine allerdings, dass es so zur Methode passt, weil die Zauberwiese eine vorwiegend weibliche Methode ist, die die Funktion der natürlichen Mutterrolle übernimmt.

Dieses Gespenst mit dem weiblichen Vornamen möchte von dem inneren Kind geachtet werden. Es kommt zu einer Versöhnung mit dem Symptom oder dem Verhalten, das geändert werden soll.

An dieser Stelle weise ich neuerdings daraufhin, dass das zu verändernde und nicht gewünschte Verhalten des Patienten und auch die guten Eigenschaften des goldenen Teils aus der gleichen Wurzel kommen, also die Liebenswürdigkeit des goldenen Teils mit dem beispielsweise lästigen Gewissen gemeinsam entstanden sind.

Daran schließt sich dann bei Problemen mit anderen Menschen noch eine Entschuldigungsszene an, wo sich die Person, die diesen Kummer gemacht hat, dafür entschuldigt, dass sie sich so verhalten hat, insbesondere die rosaroten Panther geben zu, dass sie falsch gehandelt haben und schildern sich als die Opfer früherer Drangsalierungen und Fehlbehandlungen durch wiederum ihre Eltern. Sie empfehlen dem inneren Kind, das bisher noch nicht verzeihen kann, an dieses ebenfalls geschädigte innere Kind der Person zu denken, das sozusagen hinter dem rosaroten Panther steht. An dieser Stelle kann das Verzeihen demonstriert werden, z. B. durch das Heben der rechten Hand. Es wird hier auch betont, dass im alten System von Schuld und Sühne sehr wohl ein Verzeihen notwendig sein kann. Es wird aber auch darauf hingewiesen, dass in dem neuen System der Zauberwiese kein Verzeihen notwendig ist, da alle unschuldig sind.

Es wird dann eine noch tiefere Entspannung durchgeführt. Unter der Zauberwiesensymbolik mit dem Regenbogen und dem hellblauen Himmel gehen



die Patienten in ein tiefes Tal und machen zwölf Schritte durch, um dort hinzugelangen, wo sie gerne hin möchten, also z. B. zur Veränderung des Verhaltens oder zur Versöhnung mit der Person, das bzw. die solche Schwierigkeiten gemacht hat. Je nachdem, ob es sich um das Verhalten oder um die Person handelt, betreffen die Schritte aber immer die Fähigkeit, etwas Neues am Horizont zu sehen, die Ohren zu öffnen, um dann zärtlich verschlossen zu werden, damit das neu Gehörte im Kopf bleibt, die Hände aufzumachen und loszulassen, um das alte Verhalten neu zu ergreifen, die neue Fähigkeit, verzeihen zu können, oder die Veränderung des störenden Verhaltens.

Es kommt die Zauberfee, erzählt kleine Geschichten von Menschen, die das Verhalten ändern, die Trauer überwinden konnten, nachdem sie schon die Hoffnung aufgegeben hatten, oder die sich versöhnen konnten, obwohl sie es nie für möglich gehalten hätten. Es wird ein Akt der Zärtlichkeit eingeschaltet durch die Fee der Zärtlichkeit, die den Patienten von den Füßen bis zum Kopf streichelt, um ihm ein wohliges Gefühl zu geben. Es wird das Herz geöffnet, um das alte Gefühl herauszulassen und das neue Gefühl hereinzuholen.

Es werden Vorbereitungen getroffen, damit der Patient längs des Regenbogens eine Reise antreten kann. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, und wenn der Zauberwiesen-Therapeut seine Kreativität erst in sich entdeckt hat, dann kommen immer neue Einfälle und Bausteine für die Perlenkettenversion zusammen.

Der Patient geht dann zurück auf die obere Ebene der Zauberwiese hin zu der Kristallkugel des ersten Tages, um wie bei einer Perlenkette von Kristallkugeln, wo jede Kugel einen neuen Tag darstellt, durch alle Kugeln hindurch zu sehen. Dann erscheint ihm wie im Zeitraffer die positive Entwicklung des Zusammenwachsens von innerem Kind und goldenem Teil und die damit verbundene Relativierung und Verkleinerung des Problems.

Am Ende des Regenbogens trifft das innere Kind noch auf seinen goldenen Teil und fragt ihn dann zum Abschluss, was denn wäre, wenn es nun doch noch nicht geholfen hätte, wenn er das selbstschädigende Verhalten oder die Einstellung zu der Person, die solche Schwierigkeiten gemacht hat, nicht ändern könnte.

Der goldene Teil sagt dann, er würde ihn trotzdem lieb haben und gerade dann. Dann wieder die formale Beendigung der Sitzung.

Die therapeutische Baustein-Methode der Perlenkettenversion hat sich sehr bewährt und kann natürlich um weitere Bausteine ergänzt werden. Es kann jeder Therapeut seine Kreativität einsetzen und sich selbst noch andere Bausteine ausdenken, die er einfügen möchte. Und auch hier wird viel davon abhängen, ob der entsprechende Therapeut übt, bis er eine solche Perlenketten-

version selber entwerfen oder nach folgendem Schema sogar improvisieren kann.

1. Entwurf der Kristallkugel des einen Tages.
2. Der sorgenvolle goldene Teil vor dem Spiegel, der sich um sein inneres Kind sorgt.
3. Das innere Kind steht vor dem Verhalten oder der Person, das oder die ihm schon so lange zu schaffen macht. Es verfolgt in der linken Hälfte der Kristallkugel die Entwicklung dieses Problems.
4. In der rechten Hälfte der Kristallkugel die Lösung: Entweder Besserung oder liebevolle Zusammenarbeit zwischen goldenem Teil und innerem Kind.
5. Außerhalb der Kristallkugel: Das Gebet.
6. Dialog mit dem Gespenst des Problems in Braun, Vorteile des Symptoms bisher, Erlösung des Gespenstes durch Zuwendung seitens des Patienten.
7. Dialog mit der Person, die das Problem darstellt, die Person bittet um Verzeihung.
8. In mehreren Schritten in die tiefe Entspannung:
  - a) Am Horizont: Sei lieb zu Dir, dann änderst Du Deine Einstellung zu Deinem Problem.
  - b) Deine Ohren werden zärtlich verschlossen, damit das hier Gelernte in Deinem Herzen haftet.
  - c) Deine Hände lassen los, empfangen neu.
  - d) Die Feen helfen, Hellblau durch Streicheln.
  - e) Grün zur Gelassenheit, Rot versichert die Liebe.
  - f) Liebenswürdigkeit des Patienten, Orange erzählt.
  - g) Geschichten von Menschen, die erst dachten, sie würden ihr Problem nie bewältigen, und es dann doch geschafft haben, noch einmal gestreichelt und lieb gehabt zu werden vom goldenen Teil.
  - h) Schweben mit Hilfe der Feen zur Ebene der Kristallkugeln, was ist dort aus dem Problem geworden? Eine leichte Besserung – es tut nicht mehr so weh, das Gespenst grinst nicht mehr so schlimm, Projektion vieler Kugeln hintereinander in die Zukunft, insbesondere arbeiten inneres Kind und goldener Teil liebevoller zusammen, Rücknahme des Erfolgsdrucks: Es darf auch nicht klappen, und das innere Kind wird vom goldenen Teil geliebt, auch wenn diese gewünschte Veränderung noch nicht oder niemals eintritt.

### **Die Behandlung von narzisstisch gestörten Patienten**

Im Folgenden habe ich eine Grundversion für die rosaroten Panther, für die Patienten mit Narzissmus, produziert, die tatsächlich manchmal von diesen schwierigen Patienten akzeptiert wird, besonders von Frauen, die zu früh die Verantwortung für die unfähige Mutter oder für jüngere Geschwister übernehmen mussten, aber auch bei Heimkindern, die sich mit zu wenig Liebe in einer lieblosen Umgebung durchsetzen mussten.

Die folgende Zauberwiesen-Version ist eigentlich schon für narzisstische Patienten geeignet, da solche Patienten aber selten zu behandeln sind, weil sie einen Therapeuten nicht aufsuchen, obwohl sie es dringend nötig hätten, mag diese Version mehr zur Unterweisung für die anderen Patienten dienen, die unter diesen Menschen zu leiden haben, als für die Betroffenen selber, die ja nur sehr schwer für ihre Schwierigkeiten zu beraten sind. Sie bilden oft die Themen für die Zauberwiese und dieser Teil der Therapie, der den Umgang und das Verständnis für die rosaroten Panther verbessert, ist besonders erfolgreich in der Zauberwiesen-Therapie.

Es wird vielleicht nicht oft möglich sein, die betroffenen rosaroten Panther selbst zu behandeln, weil diese sich nicht als krank erleben. Am ehesten kommen Suchtpatienten in Frage, weil bei diesen Kranken eine Symptomatik vorliegt, wo sogar die Narzissten einsehen müssen, dass sie eine Therapie brauchen, wenn zum Beispiel ihr Führerschein verloren gegangen ist.

Hier noch eine kurze Beschreibung der narzisstischen Persönlichkeitsstörung: Diese Patienten sind auf der einen Seite unersättlich nach Bestätigung, haben immer recht, sind unfähig, sich auf die Gefühle anderer Menschen einzulassen, sind sehr einsam, neigen zur Eifersucht, wenn sie neue Menschen kennen lernen, sind sie am Anfang sehr begeistert, um dann aber bei der kleinsten Schwierigkeit mit diesen Personen Konflikte zu beginnen, die bis zum Hass gehen können. Ich wiederhole: Entstanden sind diese Persönlichkeiten in frühester Jugend aus dem Mangel an liebevoller Zuwendung und Kommunikation, ähnlich wie die selbstunsicher-depressiven Patienten.

Die Narzissten haben keine Einsicht in ihre Problematik, sie suchen für ihre Schwierigkeiten die Erklärung in den anderen Menschen, von denen sie sich laufend missverstanden und gekränkt fühlen.

Es gibt durchaus auch einen goldenen Teil bei diesem Persönlichkeitstyp, der sich aber nur auf Menschen bezieht, die dem rosaroten Panther nicht besonders nahe stehen und die ihnen keine Konkurrenz machen können.

### **Zauberwiesen-Grundversion für narzisstisch gestörte Patienten**

*Geh auf die Zauberwiese, und es ist Deine Zauberwiese, und es geht darum, Dein trauriges inneres Kind mit dem goldenen Teil zu versöhnen, der so viel für andere schon getan hat, und der so wenig Anerkennung in dieser Welt erfährt. Immer hast Du das Gute gewollt und Undank geerntet. Man hat Deine großen Fähigkeiten beneidet, und man hat Dir oft wehgetan.*

*Erfahre aber auch Du, dass alle Menschen im Prinzip unschuldig sind, und daher wäre es sehr wichtig, dass Du den anderen Menschen verzeihst, dass sie oft Deinen Wert nicht anerkennen und Deinen berechtigten Wünschen nach Anerkennung nicht entsprechen.*

*Auch Du bist ein Kind gewesen, dem man einiges von seiner Kindheit genommen hat. Früh musstest Du schon in Verantwortung eintreten, ohne dass auch damals dies schon so gewürdigt wurde. Früh hat man Dich traurig gemacht, und so musstest Du früher als andere ein Selbstwertgefühl entwickeln, damals in dieser Umgebung, in der Du gelebt hast, um gefühlsmäßig zu überleben, nicht um Dich über andere zu erheben.*

*Gleichzeitig wurdest Du schon gefordert und musstest für andere Menschen einstehen, die größer und älter waren als Du und dennoch von Dir und Deiner Hilfe abhängig waren. Manchmal verwechseln andere dies bei Dir mit Überheblichkeit, die natürlich nicht wissen können, durch welche Bewährungsproben Du schon gegangen bist, was Du alles schon geleistet hast, welche großen Probleme Du schon in Deiner frühesten Kindheit zu bewältigen hattest, welches Leid Du erfahren hast, und dies oft ohne die Zuwendung Dir vertrauter und wohl gesonnener Eltern. Du musstest Dich früh durchsetzen, um zu überleben, manchmal bist Du dann schon etwas zu stark für die anderen Menschen, und sie mögen sich unterdrückt oder gemaßregelt fühlen von Dir.*

*Auf der Zauberwiese lässt es sich gut auch mit dieser Unzulänglichkeit der anderen Menschen leben. Dazu erhältst Du bereits am Eingang dunkelblaue Kornblumen dafür, dass Dir aber auch die anderen, unter denen Du sonst so häufig leidest, wichtig sind, dass Du Deinen goldenen Teil, der sonst immer nur viel für andere tut, auch für Dich anwenden kannst, dass Du Dich selber anerkennst, so wie Du bist, und dass Du darauf verzichten kannst - aus Deiner Größe heraus, aus Deiner neuen Wahrnehmung von Dir heraus -, von anderen zu erwarten, dass sie Dich so erkennen, wie Du bist.*

*Es reicht eigentlich, wenn Du anderen Menschen ihre Wahrnehmung von Dir zugestehst, dass Du vieles richtig, natürlich auch einiges falsch machst, wie andere Menschen auch. So bist Du dann ein Vorbild und zeigst Dich großzügig den anderen Menschen gegenüber, die dies natürlich anerkennen werden, weil sie nicht länger unter Deiner Tüchtigkeit leiden müssen. So trittst Du*

vielleicht zurück, mit Rücksicht auf die anderen, in die Reihe derjenigen, die nicht so viel geleistet haben wie Du. Häufig waren diese Menschen traurig und enttäuscht, so dass dies jeder sehen konnte. Ihnen sah man aber vieles nach. Solche traurigen Menschen sind manchmal sehr beliebt, während man Deine Leistungen als selbstverständlich ansieht und oft vergisst, welche Kräfte Du aufwenden musstest, um Deine Erfolge zu erbringen. Du hast Dir Deinen schweren Weg nicht ausgesucht. Kein Mensch kann sich seine persönliche Entwicklung als Kind aussuchen. Für Dich begann die Bewährungsprobe Deines Lebens schon sehr früh. Zu früh.

Natürlich hast Du oft das Vertrauen verloren, dass die Menschen gut sind und nicht erkennen und Dir nicht dankbar sind für das, was Du tust.

Viele Enttäuschungen hast Du erlebt. Nun endlich kommt es dazu, dass Dein enttäuschtes inneres Kind von Deiner großen goldenen Schwester, Deinem großen goldenen Bruder, getröstet, gestreichelt wird. Endlich liegst Du in Deinen Armen und Dein goldener Teil sagt Dir: „Mein liebes inneres Kind, Du hast viel Gutes getan, aber wir wollen sehen, dass wir uns selbst genug sind, so dass uns die anderen Menschen nicht mehr wehtun, damit sie uns nicht mehr so traurig machen können.“

Es geht darum, dass Dein goldener Teil, der bisher seine Leistungen nur für den Rest der Welt erbracht hat, nun die Verantwortung für Dich übernimmt und für die anderen Menschen eintritt, die aufgrund ihrer Unzulänglichkeiten, ihrer Mängel, an denen sie allerdings auch unschuldig sind, nicht schaffen, Dir das zu sein, was Du verdienst.

Geh auch Du in das Kino der Gefühle und sitz in der ersten Reihe vor der weißen Leinwand. Dort ist vorgezeichnet, wie das entsteht, dass so ein guter, liebevoller Mensch wie Du trotzdem manchmal einsam ist, weil Du die Verbindung zu den anderen Menschen nicht immer findest, wie Du es gerne möchtest, weil sie sich von Deinen berechtigten Forderungen abwenden, weil sie ihre Pflicht nicht tun.

Es ist ein Längsschnitt durch Deinen Schädel gemacht und auf diese weiße Leinwand gemalt worden, links die Stirn, rechts der Hinterkopf, dazwischen die farbigen Kreise der Gefühle. Schwarze und graue Kreise stehen für die schlimmen Dinge, die Du oft schon in jungen Jahren durchgemacht hast. Die Farbe Weiß steht für die Angst, dass Du den Frieden mit den schwierigen und oft undankbaren Menschen Deiner Umwelt nicht findest, weil Du immer wieder auf Menschen stößt, die vielleicht ein schlechtes Gewissen haben, weil sie nicht so erfolgreich und tüchtig waren wie Du bist. Dazu der Wunsch an die anderen Menschen nach Anerkennung Deiner Art von Perfektsein, um im Einklang mit der Welt den Frieden und Anerkennung zu leben. Dein Anspruch an

die andern ist gelb. Gelb kann auch Eifersucht bedeuten. Natürlich hat ein Mensch wie Du Grund zum Misstrauen, denn oft haben Freunde und Partner Dich verlassen, weil sie mit Deiner Kraft und Tüchtigkeit nicht umgehen konnten.

Früh warst Du gezwungen, Aufgaben sogar für erwachsene Menschen in Deiner Familie zu übernehmen. Oft hat man Dir einen Teil der Kindheit gestohlen. Vielleicht musstest Du bereits auf kleinere Geschwister aufpassen oder auf einen betrunkenen Vater, der wiederum Deine Mutter traurig gemacht hat. Zu Recht hast Du aus dieser Lebensleistung einen hohen Anspruch an Deine Umwelt entwickelt, an die diese besonderen schwierigen Anforderungen nicht gestellt wurden, die Du zu bewältigen hattest.

Für Dich ist natürlich die Mitteilung, dass kein Mensch schuld ist, Du nicht und andere auch nicht, manchmal schwer zu verstehen, denn Du hast Deine Schuldigkeit immer getan. Und doch wirst Du sehen, dass es auch Dir helfen wird, die Fehler der anderen zu verzeihen und einmal davon auszugehen, dass nicht alle so tüchtig und erfolgreich sein können wie Du und dass die Erfolgreichen den anderen verzeihen sollten, dass diese eben in einer anderen Liga spielen und einfach nicht die Leistung erbringen können, die für Dich selbstverständlich erscheint.

Es ist wohl doch nicht so, dass jeder so viel tun kann wie er will. Der Rest der Welt kennt sich nicht so aus und weiß nicht, was Du geleistet hast, was Du bist. Er kann aus Kleinmut und Angst diese Dinge nicht anerkennen.

Wichtig ist, dass Du lieb zu Dir bist, dass das, was Du früher schon für andere getan hast, dass dieser goldene Teil dies jetzt auch für Dich tut, dass Du lieb zu Dir bist. Du nimmst dieses doch noch kleine Kind in Dir an, fängst an, Dich zu streicheln, und Dir das zu geben, was wir alle brauchen und was Du schon solange verdient hast, als man so früh schon so viel von Dir verlangte.

Dein inneres Kind hätte früher auch gerne mehr gespielt, wäre gern so klein und fröhlich und unbeschwert gewesen wie andere Kinder. Dieses traurige Kind nimm in Deine Arme und gib ihm jetzt die Zeit, die Du damals nicht hattest. Geh unbeschwert auf der Zauberwiese spielen unter der Aufsicht Deines goldenen Teils, der bisher immer nur lieb zu anderen war.

Tritt eine Traumreise in das tiefe Tal der Zauberwiese an, dort wo Dich die Zauberfeen erwarten. Und zähle langsam innerlich von **zehn** bis **eins**.

Bei **zehn** siehst Du dem neuen Weg zu Dir mutig entgegen,  
bei **neun** öffnest Du dazu die Ohren und hörst genau zu, was Dein goldener

Teil Dir zu Deinem Glück zu sagen hat,  
bei **acht** öffnest Du Deine Nase und ziehst den Duft der Blumen der Zauberwiese ein, um den richtigen Weg instinktiv zu suchen.  
Bei **sieben** verzeih den anderen Menschen, die Dich verkannt und falsch beurteilt haben und verzeih ihnen ihre Schwäche, ihre Unfähigkeit, Deinen berechtigten Ansprüchen zu genügen,  
bei **sechs** öffnest Du den Bauch und lässt die Angst heraus, nicht anerkannt zu werden. Mit Deiner neuen Art, Dich anzuerkennen, fallen auch wesentliche Gründe der Eifersucht weg, unter der Du vielleicht manchmal leidest. Einen Menschen wie Dich, der zu seinen großen Fähigkeiten nun auch das Verständnis für sich und anderen verbessert hat, den wird man lieb haben und nicht verlassen können oder wollen. Mit Deiner neuen Kraft ist auch das Vertrauen in andere gestiegen.  
Bei **fünf** verzeihst Du, dass Du von anderen missachtet wurdest, und ersetzt den Wunsch nach Anerkennung durch eine andere, durch Deine eigene liebevolle Art, mit Dir umzugehen,  
bei **vier** weißt Du, dass es viel wichtiger ist, Dich lieb zu haben, als dass andere irgendetwas von Dir glauben oder an etwas nicht glauben, das Dir ohnehin klar ist,  
bei **drei** spürst Du die Freiheit, die imstande ist, Dir zu ermöglichen, dass Du darauf verzichtest, von anderen anerkannt zu werden, von anderen, die Dir ohnehin nicht das Wasser reichen können, und Du spürst die Freiheit und die Unabhängigkeit hier und jetzt in Dir,  
bei **zwei** kommen dann die Feen, die rote Fee der Liebe, die hellblaue Fee der Zärtlichkeiten, die grüne Fee der Gelassenheit und die Fee der orangefarbenen Träume und vollenden den Akt Deiner Befreiung. Sie öffnen diesen Raupenpanzer und befreien den Schmetterling in Dir, der nun über die Zauberwiese fliegt und sich frei fühlt,  
und bei **eins** am Ende des Regenbogens umarmst Du Dein inneres Kind und bist endlich bei Dir angekommen.  
Und jetzt kommt das Leben zurück in Deine Arme und Beine, Deinen Kopf, Deinen Körper und Du bist frisch und wach für den Rest des Tages und machst Deine Augen weit auf.

## **Erläuterungen zur Behandlung von narzisstischen Patienten**

Die Behandlung von narzisstischen Patienten gehört sicherlich zu den schwersten Aufgaben, die die Psychotherapie überhaupt zu leisten hat. Ich habe drei Substitutionspatienten mit dieser narzisstischen Störung behandelt, die von Gerichte wegen einer Therapie-Auflage hatten, weil sie wegen Gewalttaten mehrfach vorbestraft waren. Die Therapien müssen mindestens zwei Termine pro Woche beinhalten und über einen Zeitraum von mindestens zwölf Monaten gehen, wenn überhaupt ein Ergebnis zu erwarten sein soll.

Einer dieser narzisstischen Patienten war ein sehr schwieriger 38-jähriger Mann, der schon über zehn Jahre wegen Körperverletzung im Gefängnis gesessen hatte und kurz vor der Sicherheitsverwahrung stand, dennoch immer wieder auf freien Fuß gesetzt wurde, um dann neue Straftaten der gleichen Art zu begehen. Der Patient gehörte einer diskriminierten Minderheit an, wurde als Kind sehr viel geschlagen und besuchte die Sonderschule. Er hatte später erst im Gefängnis lesen und schreiben gelernt. Insbesondere hatte er ein gestörtes Verhältnis zu Frauen, die er regelmäßig einengte und schlug.

Es wurden im Rahmen der Therapie eindringliche Darstellungen von Grundlagen für ein neues Verhalten gelegt, auf jede Schuldzuweisung verzichtet und dann mit der Perlenkettenversion unterstützt, immer wieder mit der Maßgabe, dass der Patient sein Unrecht nur unvollkommen einsehen konnte, dass er kein Verhältnis zur Realität hatte, er viele Dinge einfach verdrängte, noch in viel stärkerem Maße als das andere Menschen tun. Er leugnete sämtliche neueren Straftaten grundsätzlich ab, er hatte nach seinen Angaben nie eine Frau geschlagen. Da war es von vornherein unumgänglich, immer wieder zu versuchen, einen Kompromiss zwischen der Realität des Patienten sowie den anderen Menschen zu finden. Bewährt haben sich Formulierungen wie „Nehmen wir einmal an, die Wahrheit liegt irgendwo zwischen Deiner Wahrnehmung der Wirklichkeit und der des anderen Menschen, der sich über Dich beschwert hat.“ Da ja die narzisstische Persönlichkeitsstörung ganz wesentlich von der extremen Kränkungsbereitschaft mit anschließender Wut und Aggression geprägt ist, bis hin zu körperlicher Gewalt, ist natürlich die Durchführung des Gesprächs in der Trance sehr günstig, da in diesem entspannten Zustand negative Empfindungen so gut wie nicht wahrgenommen werden.

Es hat sich bewährt, die Sicht des Patienten anzuerkennen und ihn dafür zu loben, wenn er mindestens einräumt, dass der Therapeut ihm nicht übel nimmt, dass er sich von seiner Version nicht trennen mag. Im Verlauf der Therapiesitzung, die in der Regel auch nicht länger als 20 Minuten dauert, wird



meistens erreicht, dass der Patient ruhiger geworden ist, schon mal nicht zu manchen Kompromissvorschlägen und das ganze Verfahren als Zuwendung und Anerkennung erlebt. Inzwischen wurde das kontrollierte Abhören von therapeutischen Kassetten zur Methode dazu genommen.

Es muss von meiner Seite eingeräumt werden, dass eine wirklich breite Erfahrung mit diesen Patienten allein aufgrund der kleinen Zahl der Behandelten nicht vorliegt. Es gibt dann auch wieder Rückfälle in die alte Art der Betrachtung, oder das Zerwürfnis mit dem Therapeuten, über dessen nicht unbegrenzte Zuwendung, Zeit und Hilfestellung der Patient dann doch wieder gekränkt ist. Da es zum Therapieabbruch kommt, bleibt offen, ob solche Therapien dennoch eine Besserung der Grundstörung ergeben haben.

Die Behandlung des eben erwähnten gewalttätigen Patienten umfasste zwei Termine pro Woche. Ich würde behaupten, dass schon einiges erreicht wurde. Immerhin hatte sich der Patient mit seiner Familie wieder versöhnt und war nach Aussagen seiner Mitpatienten in der Straßenszene deutlich ruhiger.

Inzwischen sitzt der Patient wieder im Gefängnis. Es gelang nicht, seinen Alkoholkonsum abzuschaffen. Auch bei narzisstisch gestörten Patienten löst der Alkohol eine besondere Aggressivität aus, verstärkt und karikiert das ohnehin schon schwierige Verhalten, so dass eine mühsam erreichte Verbesserung im nüchternen Zustand wieder verloren geht, mit den entsprechenden strafrechtlichen Konsequenzen.

Der Patient bekam wieder zunehmend Schwierigkeiten mit der Justiz. Aus Angst vor dem erneuten Gefängnisaufenthalt verschlechterte sich sein Verhalten wieder, er war zu weiteren Gesprächen dann auch nicht mehr motiviert. Im Gefängnis wird nun wieder keine Behandlung stattfinden. Bei diesem Patienten müsste aufgrund der Schwere der Störung, die ja auch der Schwere des Traumas entspricht, schon mehr Zeit in der Therapie aufgewendet werden. Auch dieser Patient hatte kaum Geld, das Problem der Obdachlosigkeit und seine Familie war ebenfalls arm, so dass er eigentlich keinerlei soziale Unterstützung in Anspruch nehmen konnte. Eigentlich konnte er nur im Gefängnis ein geregeltes Leben führen. Dort hatte er jedes Mal gearbeitet und sich wohl auch vernünftig verhalten, sonst hätte man ihn wohl nicht immer wieder freigelassen.

Wichtig ist die Bindung an den Therapeuten, denn solche Patienten haben meistens fast keine engen Kontakte zu Menschen, weil sie mit allen in irgendeinen Streit geraten sind. Für den Narzissten bedeutet es natürlich eine große Zuwendung, wenn ein Arzt oder Psychologe sich in dieser intensiven Form um ihn kümmert. Dies ist auch Teil der Therapie.

Am Anfang hatte ich den Patienten überhaupt nur zur Substitution mit Me-

thadon angenommen, weil kein anderer Arzt in der Stadt ihn mehr haben wollte. Außerdem wollte ich seine potentiellen Opfer schützen. Nun war ein wirklich enges Patienten-Therapeuten-Verhältnis entstanden, das durch das Gefängnis wieder unterbrochen wurde. Andererseits zeigte sich hier auch wieder, dass ohne Sozialtherapie so ein Patient nicht erfolgreich therapiert werden kann, die notwendige Sozialtherapie scheiterte aber wiederum an seinem Narzissmus, denn außerhalb eines Gefängnisses konnte der Patient nicht mal in einer betreuten Wohneinrichtung leben, ohne dort in kurzer Zeit wieder neue Schwierigkeiten zu bekommen, insbesondere durch den Einfluss des Alkohols.

Auch gelang es in der Zeit sicherlich nicht, seine krankhafte Gewaltbereitschaft im Kern zu verändern. Außerdem beruhte seine ganze Popularität in der Szene auf dieser eigenartigen Mischung von sympathischer Zuwendung für andere und der extremen Reizbarkeit und Gewalttätigkeit unter der Einwirkung von Alkohol. So hätte er als gezähmter Gewalttäter sich ein ganz neues Sozialverhalten zulegen müssen.

Dieses ist mit einer ambulanten Psychotherapie auf keinen Fall allein zu leisten.

### **Die Behandlung von Schmerzen und psychosomatischen Erkrankungen auf der Zauberwiese**

Hier wird vorausgesetzt, dass der Patient versteht, dass ein Teil seiner Beschwerden und seiner Schmerzen immer auch einen seelischen Anteil hat. Es ist offensichtlich, dass Krebskranke ähnliche Persönlichkeiten haben wie Alkoholiker, ebenso die Asthmatiker. Jede dieser Erkrankungen stellt ein auto-aggressives Verhalten dar, einen Angriff gegen sich selbst. Es wird darauf hingewiesen, dass Schmerzen Reaktionen auslösen, Unruhe, Angst, weil diese Schmerzen nicht wieder weggehen. Hier schließt sich ein Zauberwiesen-Text zur Schmerzbehandlung an, der genau wie alle anderen Texte auf den Prinzipien der Zauberwiese beruht. Hier ein Beispiel bei Kopfschmerzen.

#### **Zauberwiesentext zur Behandlung von Kopfschmerzen**

*Du gehst auf die Zauberwiese und weißt, dass diese Kopfschmerzen auch etwas mit Spannung zu tun haben, mit Belastungen, die Du gehabt hast. Außerdem kann das Gefühl der Schmerzen Angst auslösen, die Kopfschmerzen könnten schlimmer werden und nicht wieder weggehen oder Dich am Schlafen hindern oder eine schlimme Ursache haben. Geh einfach hin und lass Dich*

verwöhnen auf der Zauberwiese unterm Regenbogen, unterm hellblauen Himmel der Zärtlichkeit. Dort steht die Kristallkugel des einen Tages, und sieh' auf der linken Seite in der Kristallkugel des einen Tages, wie es durchaus Spannungen gab und gibt, die die Kopfschmerzen machen. In der rechten Seite der Kristallkugel siehst Du, wie Dein inneres Kind und Du an der Linderung der Kopfschmerzen gemeinsam arbeiten.

Du gehst in die braune Kugel des Kopfschmerzen-Gespenstes auf der Zauberwiese unter dem Regenbogen und dem hellblauen Himmel der Zärtlichkeit.

Dieses Gespenst heißt Karla und Du fragst, warum Du hier in dieser braunen Kugel bist und warum Karla, das Kopfschmerz-Gespenst, so grinst. Und Karla antwortet, dass sie sich als Gespenst nicht genügend gewürdigt fühle, dass doch die Kopfschmerzen dazu führen würden, Dinge, die gemacht werden müssten, aufzuschieben, und gleichzeitig würde auch das Mitgefühl des Ehegatten und damit auch seine Fürsorge und Zuneigung herausgefordert. Das Gespenst fordert Dich auf, Dich für die warnenden Kopfschmerzen zu bedanken. Du tust dies widerstrebend und erlöst damit das verwunschene Kopfschmerz-Gespenst, das sich als verwunschene Zauberfee erweist und nun mit Dir an der Verminderung der Kopfschmerzen arbeiten möchte.

Dann tritt bitte zur weiteren Linderung der Kopfschmerzen eine Reise in das tiefe Tal der Entspannung an.

Bei **zwölf** steht am Horizont geschrieben: Sei lieb zu Dir und Deinen Kopfschmerzen.

Bei **elf** bleiben alle liebevollen Inhalte in Deinem Kopf und lindern den Schmerz.

Bei **zehn** massiert Dir die Fee der Zärtlichkeit in Hellblau den Kopf, bis dieses ganze Gebiet Deines Kopfes eine einzige Zone der Wärme und der Zärtlichkeit ist.

Bei **neun** erzählt Dir die orangefarbene Fee liebevolle Geschichten von Spannungen, die sich auflösen, von dem Gummiband, das durchschnitten wird, und die Spannung geht heraus, so auch aus Deinem Kopf. Und der Kriminalfilm ist zu Ende, der Täter ist entlarvt, und die Spannung geht heraus, und der Kopfschmerz lässt nach.

Bei **acht** ist ein Luftballon prall gefüllt, dann wird die Luft herausgelassen, und die Spannung lässt nach, auch in Deinem Kopf.

Bei **sieben** lässt Du das Problem los, das Dich gerade anspannt, gibst weder Dir noch anderen die Schuld daran. Das tut Deinem Kopf gut, und Du empfängst mit beiden Händen die Ruhe der Zauberwiese.

Bei **sechs** sorgen die Zauberfeen dafür, dass Dein Kopf unter den kalten Bach

*der Zauberwiese gehalten wird. Es entsteht ein gutes kühles Gefühl in Deinem Kopf, das gut für Dich und Deinen Schmerz ist.*

*Bei **fünf** erzählt Dir die rote Fee der Liebe, dass Du ein lieber Mensch bist und dass bei lieben Menschen Schmerzen besser werden.*

*Bei **vier** streichelt Dein goldener Teil Dir zärtlich den Kopf, ganz lange und besonders liebevoll. (Hier eine Pause.)*

*Bei **drei** schwimmst Du über den Zaubersee und häutest Dich wie eine Schlange und lässt den Kopfschmerz hinter Dir. Du merkst ihn noch, aber er ist angenehm weit weg.*

*Bei **zwei** lassen Dich die Zauberfeen schweben bis ans Ende des Regenbogens.*

*Bei **eins** fragst Du als Dein inneres Kind, ob es denn schlimm wäre, wenn Du immer noch Kopfschmerzen hättest, auch nach der Zauberwiese, wenn es denn nicht geholfen hätte, und Dein goldener Teil versichert Dir natürlich, dass das nicht schlimm wäre.*

*Und nun kehrt das Leben zurück in Deine Beine, in Deine Arme, in Deinen Kopf, und Du bist frisch und wach für den Rest des Tages.*

An dieser Stelle ein Beispiel, wie ich die Zauberwiese als Kriseninterventionsmaßnahme anwenden konnte: Es kommt ein etwa siebzjähriger Patient in die Praxis mit starken Rückenschmerzen, die zunächst noch nicht denken ließen, dass es sich dabei um einen Herzinfarkt handeln könnte.

Der Blutdruck betrug zu diesem Zeitpunkt 260/130 mm Hg. Da der Patient schon öfter Rückenschmerzen gehabt hatte, gab ich ihm eine Schmerzspritze und legte ihn zur Beruhigung auf die Zauberwiese. Nach der aktuellen Behandlung durch die Zauberwiese betrug der Blutdruck nur noch 160 zu 90 mm Hg, entsprach also Normwerten. Die Schmerzen waren fast völlig verschwunden. Vorher hatte sich im vorsichtshalber durchgeführten EKG noch keine Veränderung gezeigt. Am nächsten Tag fand sich dann doch ein frischer Herzinfarkt – aufgrund der praktisch nicht mehr vorhandenen Beschwerden war der Patient kaum noch dazu zu bewegen, sich zu der nötigen Überwachung auf die Intensivstation eines Krankenhauses zu begeben.

## **Die Behandlung von Alkoholikern**

Die Methode wurde ursprünglich vorwiegend zur Behandlung von Alkoholpatienten entwickelt, und hier ist sie dementsprechend auch besonders erfolgreich.

Auch hier beginnt man zunächst mit der Grundversion, und zwar auch

dann, wenn der Patient noch nicht vom Alkohol entzogen worden ist. Es geht darum, ihn beim allerersten Mal mit der Methode vertraut zu machen. Danach muss entweder ambulant oder stationär entzogen werden. Auch wenn der Patient beim ersten Kontakt alkoholisiert ist, sollte sofort mit der Zauberwiesenbehandlung begonnen werden. Es werden das Buch und die CD zusätzlich zu der ersten Grundversion, die vom Therapeuten selber durchgeführt werden sollte, ausgehändigt. Wiederum alternativ kann man natürlich auch nur die CD spielen. In der nächsten Sitzung werden dann entsprechende Fakten über die Alkoholerkrankung dargestellt. Es wird darauf hingewiesen, dass durch die Zauberwiesen-Therapie die Suchterkrankung nicht ausheilt, dass sich nur ihre seelischen Rahmenbedingungen verbessern lassen. Ich empfehle auch oft, zusätzlich den Therapieerfolg durch die Behandlung mit Antabus zu sichern. Bei dem Medikament Antabus (Disulfiram) handelt es sich um ein lange bekanntes Aversionsmittel gegen Alkohol. Wenn der Patient dieses Medikament eingenommen hat, weiß er, dass, wenn er dann Alkohol trinkt, es ihm durch die chemische Reaktion des Medikaments mit dem Alkohol sehr schlecht gehen wird: Er bekommt einen roten, heißen Kopf, Herzrasen, Übelkeit und Schwindel. Dieses ist nach der Göttinger Langzeitstudie ALITA das einzige Medikament, das gegen die Suchterscheinungen von Alkohol wirksam ist. Daher ist es natürlich sinnvoll, die Zauberwiese mit diesem Medikament zu kombinieren: Die Motivation zur anfänglichen Einnahme und die Förderung zur weiteren Therapie wird durch die Zauberwiese optimal gefördert.

In den weiteren Sitzungen wird mit der Perlenkettenversion die weitere Problematik des Patienten aufgearbeitet. Es entsteht sehr schnell ein Vertrauensverhältnis zum Patienten. Die Patienten kommen fast alle wieder zur weiteren Therapie. Diese Einzelgespräche können über längere Zeit fortgesetzt werden, wenn der Patient das Bedürfnis hat. Es kann dann aber auch eine Anbindung an eine Gruppe stattfinden, wenn eine gewisse Stabilität erreicht wird. Es sollten möglichst auch Angehörigengespräche stattfinden. Bei sozial stärker abgestiegenen Patienten gehören natürlich sozialtherapeutische Maßnahmen dazu wie Wohnungsbeschaffung und Beschäftigung.

Die Behandlung eines etwa 50-jährigen, stark alkoholisierten Patienten zeigte durchaus, dass man alkoholisierte Patienten auf der Zauberwiese behandeln kann. Der Patient hatte außerdem Schmerzen im rechten Knie. Nachdem er die Grundversion der Zauberwiese hinter sich hatte, waren aufgrund der eingeschlossenen Schmerzbehandlung für das Knie die Schmerzen dort offensichtlich verschwunden. Der noch betrunkene Patient beklagte sich und meinte, dass dies „aber nicht abgemacht gewesen sei, die Schmerzen zu behandeln“.

Also: Der geistige Zustand des Patienten ist nicht wichtig für die Wirksamkeit der Therapie. Wie wir noch sehen werden, gilt das auch für die Behandlung von Psychosen.

Noch einmal: Die Grundversion der Zauberwiese ist ursprünglich für Alkoholiker gemacht worden.

### **Die Behandlung von Drogenabhängigen mit der Zauberwiesen-Therapie**

Hier hat sich die Zauberwiesen-Therapie nur mäßig bewährt. Es werden bei mir alle Drogenabhängige mit der Grundversion vertraut gemacht. Sie erhalten bei mir das Buch und die CD kostenlos. In der zweiten Sitzung wird dann mit den Drogenabhängigen über die Therapie auf der Zauberwiese gesprochen, die von Anfang an auch mit der psychosozialen Betreuung koordiniert werden muss und ein Teil von ihr ist. Natürlich ist die Zuverlässigkeit der Durchführung der Zauberwiese durch die Drogenpatienten entsprechend ihren schwierigen Lebensbedingungen geringer, daher ist die Effizienz der Therapie insgesamt es auch. Immer kann ein wesentlicher Anteil der Zauberwiesen-Therapie darin bestehen, den Substitutionspatienten durch häufige Sitzungen in der Praxis der Methadonabgabe zu ermöglichen, dort die Zauberwiese zu hören. Es wäre also durchaus sinnvoll, wenn eine Arzthelferin oder jemand anderes zum Beispiel in der Methadonpraxis regelmäßig Entspannung mit der Grundversion der Zauberwiese machen würde. Dies ginge natürlich auch in der Gruppe. Aber auch wenn es dazu kommt, dass wohl die Methode der Zauberwiese zur Kenntnis genommen wird, dann aber nicht regelmäßig betrieben werden kann, entsteht eine gute Grundlage, um das schwierige Leben der Patienten in Gesprächen zu bearbeiten. Immer wenn sich für den Patienten ein Streit, ein Beziehungskonflikt oder eine Auseinandersetzung mit den Schuldgefühlen ergibt, kann man durch die Zauberwiese immer gleich gute Effekte erzielen, indem man sie entweder mit einer neuen Zauberwiesen-Version bedenkt oder nach den Regeln der Zauberwiese den jeweiligen Konflikt im Gespräch bearbeitet.

Insbesondere ist auch hier auf die Entlastung von der Vergangenheit zu achten, da sich die Patienten bekanntlich oft prostituieren oder im Gefängnis gesessen haben. Insbesondere ist dann mit der Perlenkettenversionen an dem Problem wie den gestörten Angehörigenbeziehungen zu arbeiten oder daran, dass die Kinder nicht mehr selber versorgt werden können, an den Prostitutionserlebnissen und an den eventuell geschehenen Missbrauchtraumata.

Ganz wichtig ist auch, wie schon oben erwähnt, dass die Zauberwiese immer auch als einfache Entspannungsmethode eingesetzt werden kann. Die Patienten sind darauf hinzuweisen, wie sinnvoll es wäre, auch wenn keine besonderen Dinge vorliegen, die Zauberwiese zur Beruhigung täglich einzusetzen. Es entsteht hier eine Form von Basisberuhigung, die sich auf den Beikonsum positiv auswirken kann. Es können Schlafstörungen gebessert werden, auch die Gesamtstimmung ist dann besser. Immer ist auch auf die Angst vermindernde Wirkung der Zauberwiese hinzuweisen.

Die Patienten sind darauf hinzuweisen, dass ein genaues Zuhören des immergleichen Textes gar nicht wichtig ist, sondern dass es um die Atmosphäre und die Entlastung von der Vergangenheit und die Besinnung auf sich selbst geht, und das immer wieder, und dass dabei Trainingseffekte eintreten, die sich dann insgesamt auf die Patienten positiv auswirken.

Inzwischen habe ich neue Erkenntnisse, gerade auch die Drogenabhängigen betreffend, gewonnen. Wenn wir einmal davon ausgehen, dass es sich bei den Drogenabhängigen um eine besonders schwierig zu behandelnde Patientengruppe handelt, deren Problematik vor allem in der besonderen Vorgeschichte, der Armut, den kriminellen Verwicklungen, den zerstörten Familienverhältnissen und der Einsamkeit besteht, müssen wir von einer besonders großen seelischen Traumatisierung ausgehen.

Immer dann sind seelische Schwierigkeiten besonders kompliziert in der Behandlung, wenn ein permanenter Leidensdruck besteht. Diese Patienten haben einfach noch viel mehr Schuldgefühle, denn sie haben im Gefängnis gesessen oder sich prostituiert, eigentlich nur, um eine Krankheit zu behandeln, die bereits im Kindesalter entstanden ist. Auch hier empfiehlt es sich, in dem so genannten Drei-Zustandsmodell zu arbeiten: Schlaf-Entspannung(=Trance)-Wachzustand.

Im Zustand der Entspannung kann den Drogenabhängigen, aber auch der magersüchtigen Patientin, nachgewiesen werden, dass sie ihren permanenten Leidensdruck, Suchtdruck oder die Essgedanken, dann nicht empfinden können, wenn sie nur die Augen schließen, ihre Aufmerksamkeit nach innen lenken, indem sie beispielsweise an eine Rose denken. Dann sind sie sofort ruhig, können nicht mehr grübeln, ein Effekt, den sie sonst nur mit der Einnahme von Drogen glauben erreichen zu können.

Wenn wir einmal davon ausgehen, dass die Wirksamkeit der Zauberwiese sich vor allem in der Veränderung des schlechten Gewissens zeigt, so empfehle ich, mit den Drogenpatienten permanent über ihre Unschuld zu sprechen. Dabei sind folgende Punkte immer wieder hervorzuheben, die auch Grundlage der Zauberwiesen-Therapie sind:

1. Kein Mensch ist an irgendetwas schuld.
2. Das sagt die moderne Neurobiologie.
3. Mit drei Jahren ist die Persönlichkeit eines Menschen bereits komplett ausgebildet.
4. Die Drogensucht entsteht fast nur bei Straßenkindern, die kein richtiges emotionales Zuhause hatten.
5. Auf der Straße lernen sie bereits Illegalität kennen.
6. Von dort ist es nur noch ein kleiner Schritt zu den illegalen Drogen.
7. Die Verantwortung dafür, dass Drogen an Kinder auf der Straße verkauft werden, liegt bei der Gesellschaft, nicht bei den Kindern.
8. Die einmal eingetretene Drogenkrankheit ist unheilbar. Neuere Studien beweisen, dass eine Änderung der Hirnfunktionen, speziell bezogen auf die jeweilige Droge, dauerhaft vorhanden ist, so dass eine Auseinandersetzung mit dem Verstand und dem so genannten freien Willen gar nicht möglich ist.
9. Die Aussichten auf eine dauerhafte Abstinenz sind etwa so gering wie beim Insulin pflichtigen Diabetiker, wieder ohne Insulin leben zu können.

Dabei scheint es hier besonders wünschenswert, Erkenntnisse aus der energetischen Psychologie in die Behandlung einzubringen. Es müssen im Denken und im Wachzustand des Patienten Änderungen herbeigeführt werden, z. B.: „Ich bin schuld an meiner Drogensucht und habe versagt“ gegenüber „Ich bin schuld an meiner Drogensucht und mag mich und akzeptiere mich so, wie ich bin.“

### **Ein typisches Beispiel für eine Perlenkettenversion einer missbrauchten Patientin:**

*Stell Dir also vor, Du gehst auf die Zauberwiese, und Du hast schon die Grundversion in Dir. Du weißt, dass alle Menschen unschuldig sind, und doch bleibt diese Trauer, dieser Hass, diese Enttäuschung über das, was Dir in Deiner Kindheit beschert wurde. Das bleibt noch als dumpfes, schwarzes oder graues Gefühl in Dir. Und Du als Dein goldener Teil stehst in der Kristallkugel des einen Tages unterm Regenbogen und möchtest Dir gerne helfen, Dir selbst helfen, mit diesen Dingen aus Deiner Vergangenheit besser klarzukommen. Und Dein trauriges inneres Kind steht in der Kristallkugel des einen Tages unterm Regenbogen, unterm hellblauen Himmel und schaut auf diese Kindheit mit dem, was da passiert ist. Und da ist genau die Person, die daran*



beteiligt war. Und da sind Szenen und Bilder, manche sind klar, manche sind unklar, und über dem Ganzen schwebt das Gespenst in Weiß der Angst, dass Du mit Deinen schrecklichen Erlebnissen nie fertig wirst. Angelina, das Angstgespenst, grinst Dich an. „Mich wirst Du nie los.“ Du als Deine goldene Schwester rufst Dich an: „Inneres Kind, nun komm doch, lass mich lieb zu Dir sein.“ Doch das innere Kind kann es nicht. Was wir brauchen, ist die bessere Zusammenarbeit zwischen Dir, Deinem inneren Kind und Deinem goldenen Teil. Dazu gehst Du auf die Zauberwiese, suchst eine Verbindung zu der geistigen höheren Instanz, die Du Dir aussuchst und betest: „Lieber Gott, lieber Jesus, liebes Schicksal, lieber Schutzengel, nachdem Ihr mir schon als kleines Kind so vieles auferlegt habt, wie so vielen anderen Kindern dieser Welt, gebt mir die Kraft, immer wieder und jeden Tag aufs Neue anzufangen, dass ich liebevoll mit mir umgehe, damit ich aufhöre, traurig zu sein. Amen.“ Dann gehst Du hin zu Angelina, diesem Gespenst, das Dich ausgelacht hat, und Du gehst in diese weiße Kugel der Angst hinein und sagst: „Warum soll ich hereinkommen? Was willst Du von mir? Kannst Du mich nicht in Ruhe lassen? Und das Gespenst Angelina sagt: „Solange Du noch so leidest, werde ich Dich nicht in Ruhe lassen können. Es gibt eigentlich nur einen Trost für das, was hier passiert ist: Du bist aufgrund Deines Leides ein lieber Mensch geworden, Dein goldener Teil hat sich daraus entwickelt. Respektiere dieses Leid und damit auch mich, Dein Gespenst aus der Vergangenheit, und es wird mir besser gelingen, Dir zu helfen, nimm mich einfach in den Arm und zeig mir auf diese Weise Deinen Respekt.“

Dann nimmst Du dieses Gespenst in den Arm. Und siehe, Du machst aus ihr die Zauberfee im weißen Kleid, die sie eigentlich sein möchte für Dich. Sie will Dir helfen, diese Vergangenheit zu bewältigen. Und dann trittst Du wieder auf die Zauberwiese, und in dieser grauen Kugel sitzt der Mann oder die Person, der oder die Dir das angetan hat. Und Du sagst: „Warum? Warum musste das sein?“ Und die betroffene Person bittet Dich um Verzeihung und sagt: „Denk daran, dass ich das hier auf der Zauberwiese einsehe, was ich Schlimmes getan habe. Ich bitte Dich um Verzeihung, auch wenn ich ja nun selber erfahren habe, dass sogar so einer wie ich auch unschuldig ist hier auf der Zauberwiese und auch sonst. Aber draußen sehe ich es halt nicht ein und habe Dich nie um Verzeihung gebeten, weil ich es draußen nicht wahrnehmen kann, was mit mir ist und was mit mir war, was ich getan habe, was ich besser nicht getan hätte. Draußen bin ich selbstgerecht und tue noch so, als wenn das alles in Ordnung war. Ich kann nichts dafür. Aber ich bitte Dich hier auf der Zauberwiese, versuch daran zu arbeiten, mir immer wieder jeden Tag aufs Neue zu verzeihen, weil es Dir besser wird, weil es doch das Einzige ist, was ich für

*Dich tun kann, Dich darum zu bitten. Und wenn es Dir mit mir so schwer fällt, dann denk an das innere Kind von mir, das vielleicht unter seinem Großvater gelitten hat wie Du unter mir. Sieh mein inneres Kind, dieses eben auch schon schlecht behandelte Kind, ähnlich wie Dir ist ihm gleich Schlimmes geschehen, vielleicht auf eine andere Art, mit einem anderen Resultat. Verzeih diesem anderen inneren Kind, wenn Du kannst.“*

*Dann gehst Du von zwölf nach eins in diese tiefe Entspannung.*

*Bei **zwölf** steht am Horizont: Wenn Du Dich täglich lieb hast, wirst Du täglich weniger traurig sein, egal, weshalb Du traurig bist.*

*Bei **elf** lässt Du endlich die Vergangenheit los. Du spürst, wie sie Dir fast aus den Händen gleitet, und es kommt der kleine Zwerg mit der Schubkarre aus dem Kinderbuch vorbei und bringt Dir Zuversicht, dass Dir das Verzeihen gelingen wird.*

*Bei **zehn** fängst Du an, innerlich Deine Hände nur noch zum Streicheln zu benutzen, damit Du Dich nicht wieder festkrallen kannst an irgendwelchen Erinnerungen von früher.*

*Bei **neun** geht Dir das Herz auf und der Bauch, und Angst, Kummer, Frust und Schmerz entweichen, weil Dein goldener Teil Dich dort überall gestreichelt und getröstet hat.*

*Bei **acht** fängst Du an, mit Deinem inneren Kind zu schmusen. Die Kleine, die Du bist, liegt da, und Du streichelst sie in einem fort, bis das Kind selig und warm und weich in Deinem Arm einschläft.*

*Bei **sieben** ist alles zufrieden und leicht und locker in Dir, Du fühlst Dich wohl im Arm bei Dir, und Du merkst, dass Du es kannst, und Du siehst es im Spiegel, wie Du als Dein goldener Teil dieses kleine Wesen in Dir liebevoll betreust.*

*Bei **sechs** triffst Du die inneren Kinder all derjenigen, die Dich im Leben genervt und die Dir geschadet haben. Sie sind alle da und schauen Dich etwas zweifelnd an, ob sie überhaupt willkommen sind. Und Du bildest einen Kreis und reihst diejenigen ein, das innere Kind Deines Großvaters, das Deines Vaters und wer immer noch dazu kommen darf und soll, und Du tanzt Ringelreihen mit ihnen. Ihr sammelt Blumen und flechtet Kränze. Diese setzt Ihr Euch gegenseitig auf, was Kinder so tun. Ihr beobachtet Schmetterlinge und seid einfach auf der Zauberviese alle zusammen. Vielleicht noch vor einer Zeit, wo all die Traurigkeiten dann schon einsetzten, und die schlimme Zeit begann.*

*Bei fünf, vier, bei drei, zwei und bei eins* machen Dich die Feen dann langsam wieder leicht und locker, in Grün die Gelassenheit, die Liebe in Rot, die Zärtlichkeit in Hellblau, in Orange die Tagträume. Dann fassen sie Dich unter, lassen Dich schweben, immer dem Regenbogen entlang bis ganz nach oben in diese Kristallkugel des ersten Tages, und Du siehst, was aus Angelina, dem Gespenst, geworden ist: Es grinst nicht mehr, es lächelt ein wenig. Die Schatten der Vergangenheit sind noch da, aber sie sind weniger deutlich. Insgesamt ist alles etwas heller. Man hat fast das Gefühl, dass es diesem inneren Kind leichter wird, dass es eine Art Schutzzone um sich hat, eine Schutzzone, die fast schon etwas bläulich schimmert, zärtlich. Und wenn Du dann diese Kugeln fortsetzt als Perlenkette in die Zukunft, dann steht eine Kugel hinter der anderen. Du siehst durch sie hindurch und siehst, wie sich das innere Kind doch immer mehr zum goldenen Teil hinwendet, bis es die Arme ausstreckt und auf den Arm genommen und zum Ende des Regenbogens getragen wird. Und vertrauensvoll wendet sich das innere Kind an den goldenen Teil und sagt: „Wenn ich nun aber doch noch wieder Hassgefühle habe und so verzweifelt und so traurig bin, und wenn ich meinen Körper immer noch nicht so mag, wie ich ihn eigentlich mögen müsste, und wenn das alles noch so ein bisschen doof ist wie früher, hast Du mich auch dann wirklich immer wieder lieb? Egal, was ich Dir erzähle, und was ich sage?“ Und da sagt der goldene Teil: „Mensch, natürlich, dann noch mehr, denn der goldene Teil muss doch auch etwas zu tun haben. Wenn Du mir nichts erzählst, wenn Du nicht traurig bist, und ich Dich nicht trösten kann, wozu bin ich dann da? Nur immer wieder für die anderen? Nein, nein, wir halten zusammen, gerade dann.“

*Und dann gehst Du bis zum Ende des Regenbogens, und Du drehst Dich um, und da kommen in vorsichtigem Abstand, weil immer noch mit Respekt und voller Zweifel, ob es denn geht, die inneren Kinder derjenigen, die Dir weh getan haben, weil man ihnen früher weh getan hat.*

*Das hier tust Du zur Versöhnung und um Frieden zu machen.*

*Und dann kommt das Leben zurück in die Beine, Oberschenkel, Bauch, Brust, Hals, Kopf. Du bist frisch und wach für den ganzen Tag und machst die Augen weit auf.*

## **Angsttherapie auf der Zauberwiese**

Die Behandlung von Angstzuständen gehört zu den häufigsten Indikationen der Zauberwiesen-Therapie. Ein typisches Beispiel: Es kam eine etwa zwanzigjährige Patientin in die Praxis, die seit dem 14. Lebensjahr unter einer Coli-

tis ulcerosa litt, also unter einer schweren chronischen und mit entzündlichen Schüben einhergehenden Erkrankung. Seit zwei Jahren kam es bei der Patientin außerdem zu Panikattacken, die damit zusammenhingen, dass sie häufig fürchtete, in der Öffentlichkeit nicht rechtzeitig eine Toilette erreichen zu können. Die Patientin ging daraufhin kaum noch aus dem Hause. Ihre Lebensqualität war denkbar gering, sie war komplett arbeitsunfähig. Da die Patientin zunächst nicht ohne weiteres in die Praxis kommen konnte, mussten Termine abgemacht werden, die außerhalb der normalen Sprechstundezeiten lagen.

Da auch öffentliche Verkehrsmittel nicht genutzt werden konnten, musste ihr Freund sie bringen. Aus diesen Gründen fanden die Termine auch sehr selten statt, dafür dann aber immer etwa eine ganze Stunde. Es ergab sich eine erstaunliche Entwicklung: Die Schübe der Colitis mit den blutigen Durchfällen konnten entscheidend gebessert werden. Sie nimmt heute nur noch eine ganz geringe Dosis von Cortison ein, ihre Lebensqualität verbesserte sich von Grund auf, sie konnte wieder am öffentlichen Leben teilnehmen. Dieser Effekt setzte schon nach wenigen Tagen ein. Obwohl wir uns nur selten gesehen haben, etwa achtmal, war die Bereitschaft der Patientin, diese Behandlung fortzusetzen, groß. Es ist immerhin jetzt schon möglich, dass die Patientin ein Praktikum macht. Sie möchte irgendwann ihre abgebrochene Ausbildung fortsetzen.

Es wurden keine weiteren Techniken eingesetzt, als die, die schon erwähnt wurden, also zunächst die Grundversion. Dabei war bei der Patientin wichtig, dass auf allen angefertigten Kassetten suggestiv meine Anwesenheit als Person auch auf der jeweiligen Therapiekassette enthalten war, so dass sie sich zu Hause sozusagen in meinem Behandlungszimmer, in meiner Obhut befand.

Sonst empfand sie die Behandlung als nicht so wirksam. Hier wird auch deutlich, wie wichtig eine persönliche Durchführung der Methode durch den Zauberwiesen-Therapeuten zusätzlich sein kann. Es entsteht in manchen Fällen dadurch eine insgesamt bessere Behandlungsbereitschaft und eine bessere Wirkung.

Wie bei anderen Patienten mit Angstzuständen wurde auch hier die Perlenkettenversion eingesetzt, insbesondere, um auch die Panik bedingten Beschwerden der Patientin zu behandeln, die zu jeder Panikerkrankung gehören. Der Patient glaubt, dass er stirbt, weil seine Organe versagen. Es muss ein erneutes Vertrauensverhältnis zu seinem eigenen Körper hergestellt werden. Dies gelingt erstaunlicher Weise immer wieder recht gut.

## **Zauberwiesentext für Präsentationsangst, in der Öffentlichkeit ein Musikinstrument zu spielen**

*Wir wollen uns noch einmal Dir nähern bezüglich Deiner Angst, in der Öffentlichkeit Dein Musikinstrument zu spielen.*

*Du weißt ja von der Grundversion der Zauberwiese, dass keiner schuld ist. Nicht Du, dass Du Angst hast, und auch nicht die anderen, die Dir vielleicht Angst gemacht haben und überhaupt keiner, und dass allein schon diese Feststellung auf der Zauberwiese hilft, Dir sozusagen das Herz und die Hände und alles andere zu öffnen, damit Du freier wirst, Dich zunächst einmal so lieb zu haben wie Du bist und nicht, wie Du sein sollst. Du hast schon die dunkelblauen Kornblumen bekommen, die Dir das Vertrauen geben, dass hier etwas Gutes und Weises auf Dich zukommt, dass Du die Fähigkeit hast, das zu verarbeiten, dass Du einen goldenen Teil hast und dass sich dieses ängstliche innere Kind in Dir, nachdem es schon über die Zauberwiese gewandert ist und an den schwarzen und grauen Kugeln vorbei gekommen ist, die rosaroten Panther getroffen hat.*

*Du hast die Zauberwesen getroffen, die Riesen, die Zwerge, die Feen und die Elfen, und dann kommst Du an mit Deiner goldenen Schwester in der Kristallkugel des einen Tages, in der wir hier schon direkt versuchen wollen, Deine Angst kleiner zu machen um das, was Du gerne möchtest, um freier zu werden mit Deinem Musikinstrument. Und Du siehst, während Deine goldene Schwester hinter Dir steht und Dich im Moment vielleicht noch nicht ganz erreicht, um gemeinsam mit Dir das Problem anzugehen, dass Du Dich mit Deinem Instrument freier zeigen möchtest. Deine goldene Schwester sieht, dass Du noch ängstlich bist. Du stehst und guckst auf die Situation, wo das eben vorgekommen ist, früher und heute, und Du siehst Dich dort stehen mit dem Instrument und die Leute, die darum herum stehen, die ein Teil des Problems sind, die Dich da betrachten können. Du stellst Dir vor, wie Du dort verkrampft stehen könntest, und darüber schwebt dieses weiße Gespenst der Angst, „Angelina“, das Dich angrinst, so, als ob es Dich verspotten möchte. Die Lösung ist auch in dieser Kristallkugel des einen Tages. Rechts von Dir siehst Du die Zukunft, dass Deine goldene Schwester und Du gemeinsam Hand in Hand dieses Problem liebevoll bearbeiten und sich vielleicht sogar diese weiße Kugel der Angst wie einen Medizinball hin und her werfen, um zu sehen, dass Lockerheit entsteht im Umgang mit diesem Problem.*

*Und dann gehst Du auf die Zauberwiese und betest, zu wem auch immer, zum lieben Gott, zu Jesus oder einfach nur zu Deinem Schutzengel. „Lieber*

*Gott, lieber Jesus, lieber Schutzengel, bitte hilf mir, dass ich so liebevoll mit mir umgehe, dass ich in Zukunft mit dieser Angst lockerer umgehen kann, in der Hoffnung, dass sie dann geringer wird. Amen.“*

*Und dann gehst Du in diese Gespensterkugel, in diese weiße Kugel, wo Angelina Dich angrinst, und Du sagst: „Was soll ich hier? Warum grinst Du so dämlich?“ Und Angelina sagt: „Ich möchte, dass Du mich achtest und respektierst. Angst ist ein sinnvoller Vorgang. Die Angst hat dazu geführt, dass Du mehr geübt hast, dass Du Dich mehr vorbereitet hast.“ „Ja, sie hat aber auch dazu geführt, dass ich verkrampft bin“, sagst Du als Antwort auf Angelina und ihre Worte. „Dennoch, jedes Gefühl, das Du wahrgenommen hast, verdient Deine Achtung. Ich, Dein Angstgefühl, auch. Nimm mich doch einfach in den Arm.“ „Und was soll das bringen?“ „Dass Du dann vielleicht freundschaftlicher und liebevoller mit mir umgehen kannst und damit dann auch mit Dir.“ „Na, das hört sich aber sehr kompliziert an.“ „Ist gar nicht so kompliziert, mach es doch einfach mal.“ Und dann nimmst Du dieses Gespenst in den Arm und siehe, sie fühlt sich an wie eine gute Freundin. Sie ist bei Dir und hat Dich lieb. Du entzauberst sie, sie wird eine Zauberfee, und sie wird Dir helfen im Umgang mit dieser Angst.*

*Und damit diese Angst geringer wird, gehst Du nun noch in das tiefe Tal der Entspannung auf der Zauberwiese, da wo man ganz entspannt wird. Und da sind wieder die Farben der Vergangenheit, das Grau und das Weiß werden zu Grün und zu Hellblau in der Zukunft, und immer ist die Gegenwart die Veränderung der Vergangenheit in die Gegenwart. Du merkst, wie die Farben durch Dich hindurchströmen, und Du läufst über das Rot von der Vergangenheit in die Gegenwart. Du läufst über das Hellblau von der Vergangenheit in die Gegenwart. Und immer wird die Gegenwart dann Brücke zur Zukunft sein. In der Zukunft sind dann die Farben der Vergangenheit genau die Farben, die in der Gegenwart verändert wurden. Denn aus der Vergangenheit wird die Zukunft durch die Gegenwart.*

*Und **bei 20** siehst Du am Horizont, je liebevoller Du mit Dir umgehst, je mehr Du Dich streichelst, mit Deiner Angst, desto leichter werden die Finger über Deine Klarinette gleiten und desto weniger Angst hast Du.*

***Bei 19** kommt die Fee der Zärtlichkeit, verschließt Dir die Ohren und das Herz, damit all das, was Du gehört hast, liebevoll in Deinem Herzen und in Deiner Seele bleibt.*

***Bei 18 und 17** lässt Du die Vergangenheit los und lässt die Angst heraus, aus den Händen, aus dem Bauch, und der kleine Zwerg von der Kinderzauberwiese bringt Dir in seiner Schubkarre Zuversicht, dass das schon helfen*

wird.

**Bei 16,15, 14 und 13** liegst Du auf der Zauberwiese und Deine goldene Schwester, die Du selber bist, kommt und fängt an, Dich von Kopf bis Fuß zu streicheln und auch die Organe, die Angst haben könnten, das Herz, der Bauch, die Hände, überhaupt den ganzen Körper, die Muskeln, alles, was verkrampfen kann, wird weich und locker gemacht. Du liegst im Arm Deiner goldenen Schwester, und sie streichelt Dich wie eine liebevolle Mutter das tun würde. Sie singt Dir ein kleines Lied zur Entspannung zu der Melodie der Zauberwiese, und Du merkst, dass Du hier geliebt wirst von Dir und Deiner goldenen Schwester und Deiner Mutter und alles in eins, in einer Person, ganz unabhängig davon, wie Du spielst, wie verkrampft Du bist, wie viel Angst Du hast, und das gibt Dir so viel Vertrauen, dass Du diese Angst nun besser zulassen kannst, um dann wieder Vertrauen zu kriegen zu dem, was Du gerne möchtest.

**Bei 12 und bei 11** bist Du schon in der tiefen Entspannung und stehst noch einmal auf einem kleinen Hügel, wo Du nun das Instrument Deiner Wahl in den Händen hast, und wo Du darauf spielst. Deine goldene Schwester lockert Dich sozusagen, während Du spielst, auf. Nehmen wir einmal an, das ginge so, dass Du gleichzeitig spielst und gleichzeitig massiert, gestreichelt, geküsst wirst. Unter dieser zärtlichen Zuwendung dieser Schwester wirst Du immer weicher und leichter und lockerer.

Zunächst haben sich die Zauberwesen **bei 10, bei 9 und bei 8** noch im Hintergrund gehalten, aber nun kommen sie näher. Du siehst, wie sie Dich anstrahlen, wie sie merken, dass über diese Brücke von Deiner goldenen Schwester zu den Zuhörern dann immer mehr Vertrauen und Freiheit entsteht.

So kommen sie Dir **bei 7 und 6** schon etwas näher und sehen Dir zu, und Du guckst in diese freundlichen Gesichter der Riesen, der Zwerge, der Feen und der Elfen. Der Andreas von der Kinderzauberwiese ist da und macht Dich locker. Der kleine Fritz mit der Schubkarre ebenso. Das alles tut Dir gut. Und die Zaubertöne Deines Instruments verzaubern die Zauberwiese, so dass das dann schon ein doppelter Zauber ist.

**Bei 5** sind auch schon einige Zuschauer dabei, Dir unbekannte Leute, die einfach einmal gekommen sind, um zuzuhören. Im Grunde weißt Du ja nie, ob es nicht doch Zauberwesen sind, wenn Du dann in der Kirche oder wo immer Du spielst vor diesen Menschen stehst.

Und langsam ist dann Zeit, wieder nach oben zu schweben, und die Zauberfeen begleiten Dich liebevoll dabei.

Die Fee der Träume gibt Dir noch **bei 4, 3, bei 2 und bei 1** einen Traum

*mit auf den Weg, eine Sache, die Du ganz sicher kannst, und wo Du niemanden fürchten musst. Zum Beispiel, wenn Du für Deine Freunde kochst, oder was immer Du tust in Deinem Beruf. Etwas, was Du ganz souverän und locker machst. Das tust Du in so eine orange Kugel und nimmst das sozusagen als Luftballon an einer Leine mit hoch in die Kristallkugel des ersten Tages. In dieser Kristallkugel siehst Du noch einmal, wie es war, die Verkrampfung mit dem Instrument in der linken Hälfte der Kristallkugel des einen Tages. Du guckst, was ist aus Angelina geworden, dem Angstgespenst. Stehst Du noch so verkrampft da, wie zuvor? Es könnte sein, dass es schon einen Tick leichter geworden ist und dass Angelina Dich nicht mehr höhnisch, sondern einfach freundlich anlächelt. Dann kann es sein, dass, wenn Du die Kristallkugeln in der Zukunft betrachtest, die nächsten Tage, die nächsten Wochen, dass Du in dieser Perlenkettenart durch sie in die Zukunft hindurchgucken kannst, auf das, was in diesen zukünftigen Kristallkugeln täglich und immer wieder neu passiert. Dann siehst Du im Zeitraffer Dich, wie Du als Dein inneres Kind auf Deine goldene Schwester zugehst, bis dass Ihr am Ende wirklich so seid, dass Du auf dem Arm Deiner Schwester sitzt, vielleicht sogar mit Deinem Instrument, Du dann auf die Zauberwiese gehst und die Zauberwesen respektvoll hinter Dir gehen, wo man nie so genau sehen kann, ob das jetzt künftige Zuhörer Deiner nächsten Präsentation sind oder ob es einfach nur die Zauberwesen sind. Freundlich sind sie allemal.*

*Dann sitzt Du am Ende des Regenbogens auf dem Arm Deiner goldenen Schwester, hast das Instrument in der Hand, spielst vielleicht ein wenig vor Dich hin, setzt dann aber wieder ab und sagst: „Mensch, wenn mir aber doch wieder die großen Zweifel kommen und ich verkrampft bin und ich dann wieder Angst habe. Wenn ich das doch nicht so toll mache, wie ich dachte, und wenn ich dann auch von der Zauberwiese gar nicht so genügend unterstützt werde, ich einfach nicht so erfolgreich bin, wie ich immer dachte, dass ich sein müsste, was dann? Hast Du mich dann trotzdem lieb, große goldene Schwester?“ Und die sagt: „Natürlich, ganz klar, eigentlich dann sogar noch mehr, weil Du mich ja dann noch mehr brauchst, als ich dachte, und immer wieder, jeden Tag. Ich lass Dich doch nie wieder allein.“ „Na ja, wenn das so ist,“ sagst Du als Dein inneres Kind, „dann spiel’ ich hier von Deinem Arm aus für all die Zuschauer.“ Und dann drehst Du Dich um, und sie alle stehen da und freuen sich, dass Du spielst, dass Du da bist. Und Du spürst, dass keiner von denen in irgendeiner Form die Zuwendung für Dich davon abhängig macht, wie verkrampft Du bist, wie gut Du spielst, sondern alle freuen sich einfach erst mal, dass Du überhaupt da bist. Und das ist schon genug für Dich, Du weißt ja, einatmen und ausatmen, da sein, lächeln, Freude machen, das ist*



*schon genug. Es versuchen, und wenn es dann gut wird, ist es schön, und wenn es nicht ganz so gut wird, ist es auch gut.*

*Und jetzt kommt das Leben zurück in die Beine, Oberschenkel, Bauch, Brust, Hals, Kopf, Du bist frisch und wach für den ganzen Tag, und Du machst die Augen weit auf.*

Die Gestaltung des letzten Teils ist sehr variabel und hängt von der Kreativität des einzelnen Therapeuten ab. Die Aufgabe der Ausbildung besteht darin, diese kreativen Anteile anzuregen. Immer wieder aber ist zu betonen, dass die einfachen Formen der Zauberwiese, wie sie hier beschrieben werden, meist völlig ausreichend sind, um die gewünschten therapeutischen Effekte zu erreichen. Andererseits fördert die Schönheit der Zauberwiesen-Version die Bereitschaft des Patienten, die Audiokassette öfter zu hören. Manche Patienten möchten neue Zauberwiesen-Kassetten haben, insbesondere auch die Kinder in der Therapie.

## **Die Behandlung von Depressionen auf der Zauberwiese**

Die gesamte Behandlung auf der Zauberwiese hat einen antidepressiven Effekt auf den Patienten, der in der Regel der selbstunsicher-depressiven Persönlichkeitsstörung zuzuordnen und auf den die Therapie grundlegend abgestimmt ist. Es ist eine ungeheure Erleichterung für den Patienten, von seinen Schuldgefühlen entlastet zu werden. Es erscheint selbstverständlich, dass jeder Patient, der eine Weile unter Suchterscheinungen, Ängsten, Trauer und anderen seelischen Krisen gelitten hat, auch deprimiert ist. Es ist hier der Begriff der reaktiven Depression zu verwenden, also der Teil der Traurigkeit, der sich aus dem Anlass der Traurigkeit ergibt und aus der Grundstimmung, die aus der Kindheit des Patienten stammt. Dort, wo die Zauberwiese ursächlich ansetzt, ist natürlich auch die Wirkung zu erwarten. Es gibt natürlich zahlreiche Verläufe, die das Leben so beherrschen und verändert haben, dass eine Veränderung kaum möglich ist. Dies betrifft wiederum die Drogenpatienten, insbesondere Frauen, die ihre Kinder nicht mehr selber aufziehen können. Andererseits hilft die Zauberwiese auch bei schweren Depressionen, d. h., wenn zum Beispiel eine Drogenabhängige zu Weihnachten traurig ist, weil sie kein Geld hat, ein Paket an ihre bei Pflegeeltern lebenden Kinder zu schicken. So konnte eine Zauberwiesen-Traumreise nach Art der Perlenkettenversion sie zwar nicht über die Grundproblematik hinwegtrösten, aber ihr den Umgang mit dem Unvermeidlichen erleichtern.

Eine therapeutische Grenzsituation ist sicherlich die Behandlung einer 42-

jährigen Patientin, die im Oktober 2003 an einer Depression erkrankte, basierend auf einer ängstlichen und unsicheren Persönlichkeit. Es baute sich eine schwere Depression auf, als die eigene Schwester der Patientin diese aus ihrem Arbeitsverhältnis als Kraftfahrerin aus mehreren Gründen entließ. Die depressive Grundstimmung ließ sich durch die Zauberwiese nicht wesentlich verändern. Die Patientin kam trotzdem immer wieder, weil sie die beruhigende und tröstliche Wirkung der Zauberwiese brauchte, neben den Medikamenten, die ihre Schlafstörungen behandeln. So war die Zauberwiese eine wesentliche Stütze für diese Patientin, obwohl das Grundleiden nicht wesentlich beeinflusst werden konnte.

In letzter Zeit könnte eine Besserung durch die neue Form der Selbsthypnose erreicht werden: Auch diese schwere Depression wurde von der Patientin im Zustand der oben erwähnten Form der Selbsthypnose leicht gebessert: Auch sie konnte mit geschlossenen Augen ihre Traurigkeit nicht mehr wahrnehmen, auch nach dem Öffnen der Augen hielt diese Besserung für eine halbe Stunde an, musste dann aber häufig wiederholt werden.

Es wäre auch der Einsatz der Zauberwiese z. B. im Altenheim, auf der Krebsstation oder in der Haftanstalt zu empfehlen. Es unterstützt den Patienten in einer an sich nicht mehr zu erwartenden Besserung der Lebenssituation und erleichtert ihm sein Dasein.

An dieser Stelle wäre auch der Patient mit der beginnenden Alzheimer Erkrankung zu nennen, der als 78-jähriger zunehmend darunter litt, dass sein Kurzzeitgedächtnis verloren ging. Auf der Zauberwiese lernte er, sich mit seiner schlechten Gedächtnisleistung lieb zu haben. Seit dieser Zeit betrachtet sich der Patient als stabil. Hier waren nur eine einzige Sitzung und eine Kassette nötig. Es trat, nachdem seine Ängste gemildert waren, sogar eine Besserung des Gedächtnisses auf, weil er das Problem lockerer betrachten konnte. Seine Frau und er waren ausgesprochen dankbar.

### **Zauberwiesen-Therapie mit Kindern**

In der Kindertherapie verfüge ich über geringere Erfahrungen. Ich habe nur etwa 40 bis 50 Kinder mit der Art Zauberwiesen-Therapie bisher behandelt, dabei allerdings solch erstaunlich gute Ergebnisse erzielt, dass ich schon ein Kinderbuch geschrieben habe und ein zweites in Vorbereitung ist.

Dieses erste Kindertherapie-Buch richtet sich direkt an die Kinder, ist also kein Buch über Kindertherapie. Ich würde mich auch zu diesem Zeitpunkt noch zurückhalten, so ein Buch zu schreiben, weil ich noch über zu wenig

praktische Erfahrungen verfüge. Über meine bisherigen guten Erfahrungen kann ich aber jetzt schon berichten.

Für die Kindertherapie liegen folgende Erfahrungen vor: Kinder sind so gut wie immer nur in Gegenwart ihrer Eltern zu erreichen. Für betreuende Personen in Kindergärten und Schulen würde das natürlich nicht gelten. Die zu betreuenden Kinder sprechen meist wenig mit fremden Personen, da wir ja wissen, dass diese Kinder immer Kommunikationsprobleme haben, die aus der Familie stammen.

Es wurde ja vorher schon gesagt, dass die Persönlichkeit eines Menschen so gut wie abgeschlossen ist im Alter von drei Jahren, so dass im Prinzip wir den kommenden Patienten der Zukunft vor uns haben. Die Symptome zeigen sich in Form der so genannten Verhaltensstörungen, ein Sammelbegriff, den Fachleute und Laien gleichermaßen benutzen, eigentlich könnte man auch sagen: die verhaltensgestörte Familie.

Es hat sich bewährt, länger zu sprechen, entweder mit den Kindern selbst oder mit den Eltern in Gegenwart der Kinder, und ihnen dann die Zauberwiese anzubieten. Die Kooperation der Eltern ist einerseits erforderlich, weil die Eltern die Bestätigung für den Beginn und die Fortsetzung der Behandlung erteilen müssen.

Wichtig für die Methode und das Schicksal des Kindes ist der Umgang mit den Eltern. Einfach ist es mit den Eltern, die sich selber als Patienten sehen und auch eine Behandlung für sich möchten. Aber auch die Eltern, die genau das nicht wollen, die vielleicht eine leichte oder mäßige narzisstische Störung haben, denen sollte man auf keinen Fall eine Therapie aufdrängen, sondern nur das Buch aushändigen, sie suchen sich dann schon die entsprechenden Kapitel heraus. Mit der Zauberwiese ist es recht einfach, auch solche an sich zu einer Beratung und Therapie nicht bereiten Eltern zu erreichen. Insbesondere werden bei den Kindern die Eltern nur am Rande erwähnt, und vor allen Dingen wird immer wieder betont, dass alle unschuldig sind, kein Elternteil muss sich also an den Pranger gestellt fühlen.

Eine Verbesserung für die Eltern gelingt ganz nebenbei, sie sind ja schon bei der ersten Kassette dabei, die für ihr Kind aufgenommen wird, denn, da sie sich die Kassetten des Kindes mit anhören, die sie später dann für die Kinder abspielen, werden sie sozusagen automatisch mit erfasst, auch wenn sie sich zunächst nicht als Patienten sehen oder sehen wollen.

Es ist auch zu empfehlen, den Erwachsenen zu empfehlen, nur zur Entspannung die Erwachsenen-CD zu hören.

Dies ist ein großer Vorteil der Methode. Denn wir müssen davon ausgehen, dass in den meisten Fällen die Eltern, die an dem Zustandekommen der

Störungen ihrer Kinder direkt ursächlich beteiligt sind, wie wir wissen, meist gar nicht beratungsfähig sind und gern die Verantwortung für Veränderung anderen Menschen übertragen wollen.

Bei diesen Eltern ist natürlich die einsetzende Besserung im Verhalten des Kindes ausschlaggebend, dementsprechend werden sie, wenn sie zum Beispiel Zuwendungen nur an Leistung oder ein Wohlverhalten knüpfen, sich in ihrem Verhalten gegenüber den Kindern bessern. Diese werden aus ihrer Sehnsucht nach Zuwendungen ihren Eltern dennoch dankbar sein, mit dem neuen Wissen von der Zauberwiese aber nicht weiter auf dem Irrweg der selbstunsicher-depressiven Persönlichkeitsstörung weitergehen müssen, und sie müssen dann nicht krank werden, weder schon während der Kindheit noch später als Erwachsene.

Es ist natürlich sehr zweifelhaft, ob man auf diese Weise die schwerer gestörten Kinder aus den schwerer gestörten Familien erreicht. Dies könnte wahrscheinlich nur über die Kindergärten und über die Schulen bewirkt werden. Für diese Einrichtungen habe ich mein Kinderbuch verfasst, mit der entsprechenden CD. Ein zweites Kinderbuch für Kinder ab 10 Jahren ist druckfertig. Die Erfahrungen sind die, dass Kinder Eigenschaften, die man ihnen abgewöhnen oder angewöhnen will, durchaus sehr gut übernehmen können, dass auch in relativ kurzer Zeit Veränderungen eintreten, mit denen niemand gerechnet hätte.

Sehr gute Erfahrungen liegen mit hyperaktiven Kindern vor, bei Schulängsten, mit aggressiven und schwer lenkbaren Kindern sowie mit einer bei Beginn der Therapie viereinhalbjährigen Patientin und deren Schüchternheit und Unfähigkeit, sich zu äußern und sich gegen Überforderungen zu wehren.

### **Wie ist der Ablauf einer typischen Kindertherapie?**

Es reicht, die CD aufzulegen, oder den Kindern den Grundtext der Zauberwiesen-Kinder-CD vorzulesen, so dass so etwas wie eine Kinderkassette entsteht, die man auch beim Spielen hören kann. Die Kinder müssen dabei nicht unbedingt stillsitzen oder ruhig sein. Es reicht, wenn sie anwesend sind, und sie können sich dabei bewegen. Es wäre schon gut, eine Originalkassette für das zu besprechen. Das wiederum setzt allerdings voraus, dass der Therapeut entsprechende Vorkenntnisse und Fähigkeiten besitzt, solche Geschichten zu erzählen. Es wird sicherlich noch eine gesonderte Einweisung geben, einen Therapeutenleitfaden für Kindertherapeuten.

Es scheint sich herauszustellen, dass die Verhaltensstörungen von Kindern

wesentlich leichter zu beeinflussen sind als die von Erwachsenen, so dass der Aufwand sogar insgesamt geringer ist, wenn man Kinder behandeln will.

Die Gründe dafür lassen sich nur vermuten:

1. Aus der Kindertherapie allgemein und der Kinderhypnose ist bekannt, dass sich Kinder Bilder und dementsprechend therapeutische Inhalte besser bildhaft vorstellen können als Erwachsene.
2. Vermutlich sind die emotionalen Schwierigkeiten der Kinder weniger fest im emotionalen Erfahrungszentrum des Gehirns verankert als die entsprechenden Störungen bei Erwachsenen.

Es fehlen allerdings noch Erfahrungen mit vielen Kindern. Kleinere Kinder können ihre Schwierigkeiten nicht ihrem Elternhaus zuordnen. Dieses ist bei älteren Kindern natürlich schon der Fall.

Mit den älteren Kindern ab dem Schulalter lassen sich sicherlich auch schon Gespräche führen. Aber selbst, wenn das nicht möglich ist, wie im Falle der beiden Schwestern, die in dem Erwachsenenbuch abgehandelt sind, die im Alter von sieben und elf Jahren behandelt wurden und absolut schüchtern waren, sind die positiven Therapie-Effekte doch zu erreichen gewesen.

### **Zauberwiesentext der Kinder-CD aus dem 1. Kinderbuch „Wir von der Zauberwiese - hab Dich lieb“**

*Hallo, ich bin der Zauberer Berthold, und ich führe Dich auf die Zauberwiese.*

*Stell Dir vor, Du gehst auf diese Zauberwiese, und Du kannst sie Dir vorstellen, wie Du sie haben möchtest.*

*Deine Zauberwiese sollte einen blauen Himmel haben und einen großen bunten Regenbogen, der den ganzen Himmel überspannt. Es sind sicher wunderschöne Blumen dort, rote Rosen für die Liebe, hellblaue Vergissmeinnicht für die Zärtlichkeit und Apfelsinenbäume mit vielen Früchten. Jede Apfelsine bedeutet einen Traum, und das alles gehört Dir auf der Zauberwiese.*

*Hier kannst Du lernen, mit Deinen Gefühlen umzugehen, herausfinden, was mit Dir eigentlich los ist, warum Du so oft traurig bist oder so wütend, und was Du dagegen tun kannst und dass Du einen goldenen Teil hast, mit dem Du anderen oft hilfst, der lieb zu anderen ist, oft aber nicht zu Dir. Das kann Dein goldener Teil nicht so gut mit Dir wie mit den anderen.*

*Da ist diese Stimme in Dir, die Dich kritisiert und Dir ein schlechtes Gewissen macht.*

*Aber auf der Zauberwiese erfährst Du, dass Du unschuldig bist an allem, was Dir passiert, auch an der Fünf, die Du in der Mathematikarbeit geschrieben hast, auch an dem Streit, den Du mit Deinem Freund oder Deinen Eltern hattest, und Du erfährst, dass auch die anderen Menschen unschuldig sind, dass jeder immer nur so ist, wie er sein kann und nicht, wie er sein soll. Du nicht und die anderen auch nicht.*

*Und der zartblaue Himmel der Zärtlichkeit über der Zauberwiese ist wunderschön, und die Farben des Regenbogens bedeuten die Gefühle, und der Regenbogen verbindet Deinen Traum von Deiner Zauberwiese mit Deiner Wirklichkeit, die Dir oft so schwierig erscheint.*

*Und Du wanderst über die Zauberwiese, und Du triffst die freundlichen Zauberwesen, die Riesen, die Zwerge, die Feen und die Elfen und mich, den Zauberer Berthold, der Dir vieles erklären kann, dass vieles so einfach ist, viel einfacher als Du gedacht hast, vor allen Dingen, wenn Du von nun an nach den Regeln der Zauberwiese lebst, dass keiner schuld ist, Du nicht und die anderen nicht.*

*Weiter findest Du auf der Zauberwiese große, bunte Kugeln, in die Du hineinschauen oder sogar hineingehen kannst.*

*Dort sind die Probleme angesprochen, die Dir Kummer machen und ich, Berthold, führe Dich zu verschiedenen Kugeln, in denen Du Deine Traurigkeiten und Deine Probleme mit Deinen Eltern, Deinen Geschwistern, Deinen Lehrern und Freunden siehst, Dein schlechtes Benehmen, das Du vielleicht ändern möchtest, alles, was Du bisher noch nicht geschafft hast.*

*In einer lila Kugel siehst Du einen kleinen Zwerg, der einen lila Anzug anhat und eine lila Zipfelmütze trägt und der sich das schlechte Gewissen nennt.*

*Der kleine lila Zwerg ist traurig und beklagt sich bei mir darüber, dass er so oft die Kinder besucht und sie traurig sind, weil er ihnen eben ein schlechtes Gewissen macht.*

*Aber ich, Berthold, kann dem kleinen Kerl helfen, indem ich ihn zu der hellblauen Fee der Zärtlichkeit bringe.*

*Die hellblaue Fee lächelt freundlich und beginnt sofort, das schlechte Gewissen zu streicheln und schmust mit ihm, bis er ganz glücklich in ihrem Arm liegt. Die liebe Fee sagt dem schlechten Gewissen in dem lila Anzug, wie lieb sie es hat, und schließlich liegt der kleine lila Kerl wie ein kleiner zufriedener Säugling bei seiner Mutter im Arm der hellblauen Zauberfee. Und, wie zu erwarten ist, trägt er, von lieber Zauberhand geschaffen, nun den hellblauen Anzug der Zärtlichkeit. Die Fee schenkt ihm eine Schubkarre für die Sorgen*

*der Kinder. Von nun an ist das ehemalige schlechte Gewissen ein hilfreiches Heinzelmännchen mit dem Namen Fritz.*

*Du wirst fragen, wie Du denn zu dieser Fee kommst. Du könntest sie doch auch gebrauchen, und ich sage Dir, dass Du in Zukunft Deine eigene Fee, Dein eigener Zauberer sein kannst. Denn Du hast Deinen goldenen Teil, das ist der Teil von Dir, der zu anderen lieb ist, aber nicht zu Dir selbst. Auch wenn Du so wild und anstrengend für andere bist wie Tina oder so traurig wie Tim, dass Du auch diesen lieben Teil hast, nur dass der sich versteckt hat und dass Du ihn für Dich noch nicht finden kannst.*

*Da kommt schon der große Andreas, ein freundlicher Riese. „Wie kannst Du denn den Kindern helfen, lieber Andreas?“, frage ich, der Zauberer Berthold, ihn, den lieben Riesen.*

*„Ach, ich beschütze sie einfach, das wird ihnen schon helfen, wenn sie wissen, dass der große dicke Andreas mit dem großen grinsenden Mund und der roten Knollennase und den großen Kulleraugen über sie wacht und an sie denkt, und immer, wenn sie sich klein, allein und traurig fühlen, dann denken die Kinder an mich, und dann geht es ihnen schon besser.“*

*Seht Ihr, so kann Euch der Riese Andreas helfen, und auch der kleine Fritz kommt vorbei, das ehemalige schlechte Gewissen, das jetzt den hellblauen Anzug trägt, weil es so liebevoll von der hellblauen Zauberfee gestreichelt worden ist. Der kleine Fritz hat eine Schubkarre und holt Deine Sorgen ab, vergräbt sie auf der Zauberwiese und bringt Dir dafür neuen Mut.*

*Dann ist da noch diese graue Kugel, in der Dein Problem sitzt, und nun schimpf doch mal so richtig auf alles, was Dich stört, auf Dein Problem, auf Deine Eltern, Geschwister oder Lehrer oder auf Deine Fünf in der Klassenarbeit. Es ist eigentlich doch ungerecht, dass Dir das alles passiert ist, auch wenn keiner schuld ist. Warum Dir und nicht den anderen?*

*Und dann betest Du vielleicht zum lieben Gott oder zu Jesus Christus oder zu Deinem Schutzengel, den hast Du bestimmt: „Bitte, hilf mir doch, mich lieb zu haben, dann bin ich nicht mehr so sehr auf die anderen Menschen angewiesen, die mir schon so oft Kummer gemacht haben. Amen.“*

*Und dann setze doch die Person, Deine Mutter oder Deinen Vater oder Deinen Lehrer in eine hellblaue Kugel, die dafür da ist, dass Du die Person, die Du eigentlich magst, aber von ihr anerkannt oder liebevoller behandelt werden möchtest, endlich einmal fragen kannst: „Warum bist Du denn so zu mir, dass ich oft gar nicht merke, dass Du mich lieb hast?“, und dann antwortet er, dieser Mensch, der Dir Kummer macht: „Eigentlich möchte ich gar nicht so sein, aber in der Wirklichkeit kann ich nicht anders. In mir sind die Dinge, die man mit mir in meiner Kindheit falsch gemacht hat. Nun wiederhole*

*ich die Fehler mit Dir. Verzeih mir, wenn ich es nicht erkenne, und sieh hinter mir das traurige Kind von gestern, genau wie Du oft das traurige Kind von heute bist. Ich bitte Dich: Sei trotzdem lieb zu mir, auch wenn ich noch so schwierig für Dich bin. Ich müsste auch auf die Zauberwiese, ich habe es nur noch nicht begriffen. Hilf mir bitte, dort hinzukommen.*

*Dadurch, dass Du auf der Zauberwiese warst und auch immer wieder hingehen kannst, verstehst Du viel mehr von Dir und mir, als ich von dem Leben um uns herum, und dann wäre es schön, wenn Du Dir und allen, die Dir Sorgen machen, verzeihst, die diese Fehler machen, weil dann Frieden in Dir ist.“*

*Dann ist da noch diese goldene Kugel, in der Du Dich selber triffst, Du in Deinem goldenen Anzug, den Du sonst nur anziehst, wenn Du anderen helfen willst.*

*Und wenn Du dann sagst, dass Du immer noch traurig bist und dass die Zauberwiese noch gar nicht so geholfen hat, wie Du gehofft hast, dann nimm Deinen goldenen Teil, der Du selber bist, Dein kleineres inneres Kind, das Du auch bist, in den Arm und sag: „Du, kleines inneres Kind, ich hab Dich schrecklich lieb, ich nehme Dich in den Arm und streichele Dich, bis Du es auch spürst, wie lieb ich Dich habe.“*

*Und dann liegst Du bei Dir in Deinem Arm und fühlst Dich ganz, ganz wohl bei Dir.*

*Aber da ist ja noch die kleine Hexe Trina. - „Hast Du auch noch etwas beizutragen?“, frage ich sie, ich, der Zauberer Berthold. „Na klar“, sagt die kleine Hexe Trina, „ich lade Dich, liebes Kind, zu einem Rundflug über die Zauberwiese ein, komm auf meinen Besen. Du brauchst keine Angst zu haben, auf der Zauberwiese kann nichts abstürzen.“ Und dann steigst Du auf den Besen der kleinen Hexe, hältst Dich an ihrem kleinen Hexenkörper fest, und dann fliegst Du über die Zauberwiese und wirst ganz leicht und immer leichter und fliegst den Regenbogen entlang, ganz weit und ganz hoch, und unten winken alle die Zauberwesen, ich, der Zauberer Berthold, der Dir diese Geschichte erzählt hat, der Riese Andreas und der kleine Fritz, die hellblaue Fee und die rote Fee mit den roten Rosen für die Liebe und die orangefarbene Fee mit den schönen Träumen. Und wenn Du genau hinsiehst, dann winkt da auch Dein goldener Teil.*

*Es könnte aber sein, dass Du an dieser Stelle sagst: „Wieso, meinen goldenen Teil habe ich bei mir, der kann nicht da unten stehen, den gebe ich nie wieder her“, und dann fliegst Du mit Deinem goldenen Teil bis ans Ende des Regenbogens. Wenn ihr beide dann wieder gelandet seid, dann werdet ihr langsam, aber sicher, wieder so richtig wach und macht die Augen für Euer neues Leben weit auf - Augen auf!*



## **Annamarie - die bisher jüngste Patientin auf der Zauberwiese**

Besonders beeindruckend, auch für mich, ist die Geschichte der bei Beginn der Behandlung erst viereinhalbjährigen Annamarie. Sowohl die Großmutter als auch die Mutter waren und sind bei mir in Behandlung wegen Tablettenabhängigkeit. Die 34-jährige Mutter erzählte mehrfach, dass ihr Kind unter Bauchschmerzen litt, und darüber nicht sprach, dass sie Fingernägel kaute und sich überhaupt nicht äußern konnte über das, was in ihr vorging. Mit Elementen aus der Schulkindversion, siehe oben, und der Zuhilfenahme Grimmscher Märchenfiguren, hier Schneewittchen und die sieben Zwerge, gelang es, bei dem Mädchen eine erstaunliche Besserung in Gang zu setzen. Nicht nur, dass die Bauchschmerzen verschwanden und das Nägelkauen aufhörte. Sie begann nach etwa zwei Wochen spontan zu sprechen.

Der erste Satz, den sie ihrer ebenfalls kommunikationsgestörten Mutter sagte, lautete: *„Ich finde es aber gar nicht gut, dass Du Dich immer mit Papa streitest.“*

Es gelang in weiteren Sitzungen, ihr noch das „Nein sagen“ an der richtigen Stelle beizubringen. Als Nächstes ging es um die Unart, sich nicht entscheiden zu können, welche Kleidungsstücke an einem Tag angezogen werden sollten. Nun reichte es, jeweils die Kasette in der nachfolgenden Form aufzunehmen und sie dann als Begleitung der kleinen Patientin zu Hause vorzuspielen. Auffällig war auch hier die Bereitwilligkeit dieses Kindes, die Kassetten immer wieder zu hören.

Diese Entwicklung spricht dafür, dass auch schon in diesem Alter Kinder für die Behandlung auf der Zauberwiese bereit sind. Als jüngstes Kind soll auch ein zweijähriger Junge die CD aus dem Kinderbuch zum Einschlafen gehört haben.

## **Annamarie - Originaltext für eine viereinhalbjährige Patientin**

(So ist der Text der kleinen Patientin auf der Tonkassette mitgegeben worden.)

*Annamarie, ich will Dir heute eine Geschichte erzählen. Ob Du die Augen zumachst oder nicht, dass ist gar nicht so wichtig. Manchmal kann man sich bei Geschichten die Geschichte besser vorstellen, wenn man die Augen zumacht.*

*Du bist das jüngste Kind, das ich je hier hatte, das ich auf die Zauberwiese bringen möchte. Ich habe schon andere Kinder hier gehabt, und denen hat es allen gut gefallen. Die Zauberwiese kann sich auch jedes Kind vorstellen. Da*

*spielen die Märchen, die Du kennst. Wenn Du da um die Büsche und um die Ecken gehst, dann wirst Du dort bestimmt auch Dornröschen irgendwo treffen, dann wirst Du auch Schneewittchen treffen und die Zwerge und die Riesen und die Feen und die Elfen und alle möglichen Märchenwesen. Der Himmel ist hellblau. Und auf der Zauberwiese ist auch immer ein Regenbogen zu sehen. Du weißt, der ist so schön bunt, der hat so viele Farben, und die Farben sind Dinge, die einem gut gefallen und die auch Dir helfen können, manches zu verstehen, auch, wenn Du so klein bist, aber so klein bist Du gar nicht. Auf der Zauberwiese gibt es Feen und Elfen, die Dir sagen, was aus Dir werden kann, was Du noch machen kannst und wie das alles so geht mit Mami und was man erzählt und was nicht. Da gibt es z. B. den großen Riesen Andreas, der sagt: „Ich weiß, Du wolltest jetzt eigentlich zu Dornröschen, aber ich heiße Andreas und spreche mit Dir, und ich beschütze Dich von jetzt an immer. Und wenn Du einmal vor etwas Angst hast, dann denkst Du an mich. Ich habe eine rote Knollennase und große Kulleraugen und ein ganz großes Grinsen und ganz dicke Lippen, und ich lache viel. Auf der Zauberwiese hat keiner Angst vor mir, obwohl ich so groß und dick bin und Riesenhände habe, ganz große Hände. Und wenn Du Angst hast, denkst Du an mein Grinsen und an meine rote Knollennase und meine großen Kulleraugen. Ich bin der Andreas, der Riese.“ Und dann kommt der kleine Fritz. Das ist ein kleiner Zwerg. Der hat eine hellblaue Zipfelmütze auf. Ganz wichtig ist, dass Mami so lieb zu Dir ist. Mami ist Deine Zauberfee. Dein Papa ist vielleicht der Riese. Mal sehen. Und der kleine Zwerg mit der hellblauen Zipfelmütze, der kleine Fritz, der kommt und sagt: „Hallo, schön, dass Du da bist. Sag mal, manchmal hast Du ja ein bisschen Kummer, und dann bist Du traurig. Wenn Du so etwas hast, und Du weißt nicht, wie Du es Mami sagen sollst, dann gib mir das doch mal, diesen Kummer und was Du eigentlich erzählen möchtest und ob Dein kleiner Bauch weh tut oder Dein Köpfchen oder irgendwas. Dann tust Du das in die Schubkarre, und ich fahre es zu Mami. Und wenn wir das ein paar Mal gemacht haben, dann kann es ja sein, dass Du es auch gleich sagst.“ Dann kommt als Nächstes die Zauberfee, die hat ein rotes Kleid an. Sie sieht aus wie Mami und dann schauen wir genau: Mensch, das ist ja Mami. Kannst Du mal sehen. Die kommt von der Zauberwiese. Sie erzählt Dir auch immer die Geschichten, wo soll sie die sonst auch her haben, wahrscheinlich vom Regenbogen und vom Himmel, von der Wiese und von den Blumen, von Fritz, dem Zwerg, und von Andreas, dem Riesen, ho, ho, ho. Dann kommt die Zauberfee, und dann sagt Mami zu Dir auf der Zauberwiese: „Annamarie, mein kleiner Liebling, manchmal bin ich vielleicht auch nicht immer so, wie Du mich haben möchtest, weil ich dann selbst traurig bin, selbst ein bisschen Angst habe, aber ich*

*fände es so schön, wenn Du mir alles erzählst, was in Deinem kleinen Kopf vorgeht, denn ich bin doch Deine Zauberfee und Deine Mami. Vorher war ich nur Deine Mami, jetzt bin ich auch Deine Zauberfee. Schau mal, wenn Du etwas hast, ist das wie eine Seifenblase, die Du aufbläst. Wenn Du immer mehr hinein bläst oder wie Du das gemacht hast, dann bläht sie sich auf, und irgendwann platzt sie. Wenn Du jetzt ein bisschen Angst hast oder Dein Bäuchlein tut weh, vielleicht hast Du Angst, dass Du zum Onkel Doktor musst, der kommt dann mit seinem weißen Kittel, und wer weiß, was er dann macht. Am besten ist, Du machst alles schön auf, wenn Du Angst hast und dann tut etwas weh, oder Du hast etwas erlebt im Kindergarten, oder Du bist traurig gewesen. Dann gehst Du zu Mami und machst Deine Tür auf. Und Deine Tür ist Dein Mund, und Deine Augen sind die Fenster, durch die Du guckst. Wenn Du dann denkst, ach, will ich doch nicht, lieber alles für mich behalten, dann tut der Bauch vielleicht noch mehr weh. Es ist besser, Du machst die Tür und die Fenster auf. Helfen kann Dir z. B. der große dicke Andreas mit dem Grinsen und den Kulleraugen. „Hallo, Annamarie, schön, dass Du redest“. Er und der kleine Fritz sagen: „Komm, ich nehme das weg, dieses Schweigen, dass Du Mami das noch nicht sagen willst, und dafür bringe ich Dir Mut und Sprechen. Annamarie sagt das zu Mami“. Und wenn Annamarie dann etwas gesagt hat, dann lächelt Mami und ist so schön wie die schönste Zauberfee auf der Zauberwiese. Und dann ist da noch die kleine Hexe Trina. Das ist eine ganz Freche. Manchmal bist Du ja auch ein bisschen frech. Aber die spricht auch immer, die sagt immer genau, was sie denkt. „Hallo, Annamarie, ich bin die Hexe, ich heiße Trina, ich habe einen Besen. Und ich möchte Dich einladen, nachdem Du so schön aufgemacht und Deine Fragen in die Schubkarre gelegt hast und dafür sprichst. Das hast Du alles so fein gemacht, und Mami ist so richtig zufrieden. Und der Fritz ist jetzt grad beschäftigt in seinem Heinkelmanngarten, und der dicke Riese ist auch nicht da. Jetzt sind wir da, und nun machen wir einen großen Rundflug über die Zauberwiese, immer dem Regenbogen entlang. Komm auf meinen Besen. Du weißt ja, auf der Zauberwiese kann Dir nichts passieren. Wir fliegen.“ Und dann fliegst Du mit Trina und hältst Dich an ihrem kleinen Körper fest und sitzt auf dem Besen, und immer dem Regenbogen entlang. Die schönen Farben sind ganz nahe, unter Dir die Blumen, und da winkt ja auch Andreas, der Riese, und da ist der kleine Fritz, der hört auf, mit seiner Schubkarre herumzufahren, und winkt Dir zu, und die Mami ist natürlich auch da unten und winkt, die Zauberfee im roten Kleid. Und dann fliegt Ihr bis zum Ende des Regenbogens, da, wo der Regenbogen auf die Erde stößt, und da landest Du. Guck an, da ist Mami, so wie sie sonst aussieht, nicht im roten Kleid, sondern da, wo Ihr zu Hause seid. Und sie hat*

*schon ein Märchenbuch in der Hand und erzählt Dir wieder eine Geschichte, wieder von Dornröschen und allen anderen. Du weißt ja, zu Dornröschen kommt der Prinz, nachdem sie lange geschlafen hat, und vielleicht ist auf der Zauberwiese auch der Prinz schon unterwegs, und morgen, wenn Du wieder die Zauberwiese hörst von dieser Kassette, dann kommt der Prinz, und er sagt: „Annamarie, meine Prinzessin, ach, sie hat heute so viel erzählt, sie hat sich mit der Zauberfee getroffen, mit der Mami.“ Na, dann kann es sein, dass Ihr beide auf der Zauberwiese eine schöne Zeit verbringt und tanzt über die Wiese, jagt Schmetterlinge, fangt sie ein, lässt sie wieder frei, weil totmachen tut man auf der Zauberwiese nichts. Da gibt es eigentlich mehr Freude, Lachen und Frieden und all das. Und nun, wo immer Du bist, wirst Du langsam wieder so richtig wach und sagst Mami: „Ich möchte noch etwas spielen“, oder Du sagst: „Ich bin jetzt müde, ich möchte jetzt ins Bett gehen.“*

Im Grunde kann man auch diesen Text als Standardtext für Kinder nehmen.

Es ist offensichtlich so, dass alle liebevoll präsentierten Inhalte, sowohl die für Kinder als auch die für Erwachsene, direkt angenommen werden. Dies entspricht unserem subjektiven Gefühl: Wenn man es uns freundlich und liebevoll sagt, dann machen wir es auch lieber.

Fast scheint es so zu sein, dass Wärme und Zärtlichkeit genau das Vertrauen schaffen, das zum Erlernen gehört.

Kinder lernen schneller und leichter, können offensichtlich noch besser erreicht werden.

Die Aufgaben der nächsten Zeit werden sein, die Texte für die speziellen Probleme der Kindertherapie genauso zu standardisieren wie in der Erwachsenentherapie.

## **Die Neurobiologie und die Willensfreiheit des Menschen**

Die moderne Naturwissenschaft hat im Bereich der Neurobiologie in den letzten 10 bis 15 Jahren erstaunliche Fortschritte gemacht. Gerhard Roth hat in einem Vortrag im Jahre 2001 (in einem Vortrag vor den Psychoanalytikern der Lindauer Psychotherapie-Woche) zu dem folgenden Thema Stellung genommen: Wie macht das Gehirn die Seele?

Er beantwortet u. a. die Fragen:

1. Was ist aus neurobiologischer Sicht Bewusstsein und was das Unbewusste?
2. Wo und wie entstehen im Gehirn Gefühle?

3. Wo im Gehirn existiert das Ich, und wie entsteht es?
4. Hat das Ich Kenntnis von den Faktoren, die es bestimmen, und in welchem Maße lenkt das Ich oder das Unbewusste unser Handeln?
5. Was ist aus neurobiologischer Sicht eine seelische Erkrankung, und wie ist Psychotherapie möglich?

Es ist nicht ganz leicht, die Antworten in der Sprache der Neurobiologen zu verstehen. Ich halte es aber für den angehenden Zauberwiesen-Therapeuten für sehr wichtig, diese Kenntnisse über die Hirnfunktion zu haben, denn sie untermauern auf eindrucksvolle Weise die Sinnfälligkeit meiner Therapie.

Unser Gehirn ist folgendermaßen organisiert: Es nimmt Reize von außen über die Augen und Ohren auf. Diese werden dem unbewussten Teil des Gehirns, der größte Teil des Gehirns ist unbewusst, dem so genannten limbischen System, zur Entscheidung vorgelegt.

Dieses limbische System ist das emotionale Erfahrungsgedächtnis, in dem alle negativen und positiven emotionalen Erfahrungen mit der Umwelt und uns abgespeichert sind.

Durch elektronische Messungen und bildgebende Verfahren lassen sich folgende Tatsachen feststellen:

1. Alle Entscheidungen müssen und werden unbewusst entschieden.
2. Es existieren fast nur Leitungsbahnen im Gehirn vom unbewusst arbeitenden limbischen System, dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis, zu den bewussten Teilen des Gehirns, in denen sich unser Verstand abspielt, also von den unbewussten Teilen des Gehirns zu den bewussten Teilen, also dorthin, wo sich unser Verstand befindet. Umgekehrt gibt es nur sehr wenige Nervenbahnen, die vom bewussten Denkapparat zum unbewussten Gefühlsleben laufen.

Ein einfaches Beispiel soll das verdeutlichen: Ein Mensch überlegt, ob er einen Regenschirm mitnimmt. Dann meint er, dass er das mit seinen verstandesmäßigen Überlegungen, also mit seinem freien Willen, entscheidet.

In Wirklichkeit werden alle wesentlichen Momente, die zu dieser Entscheidung gehören, unbewusst mit den bisherigen emotionalen Erfahrungen, die der Besitzer eben mit solchen Schirmen bisher gemacht hat, abgeglichen: Mit dem Wetter, mit dem Wind, der den Schirm umschlagen lassen kann, mit der passenden Kleidung, bis dann, auch wieder messbar, die Entscheidung dem Bewusstsein mitgeteilt wird. Der dann ausgefahrene Arm ergreift den Schirm, auf Befehl des limbischen Systems, in dem auch alle positiven und negativen Erfahrungen gesammelt wurden.

Unser subjektiv wahrgenommenes Denken begleitet das Handeln, aber messbar zeitlich versetzt zum eigentlichen, komplett unbewusst ablaufenden

Entscheidungsakt, ohne wirklich entscheidenden Einfluss gehabt zu haben.

So wundert es denn nicht, dass gute emotionale Erfahrungen wie Trost bekommen einen besseren Einfluss auf die emotionalen Störungen eines Menschen haben als deren Analyse, die weiterhin auf das defizitäre emotionale System des Patienten trifft.

Ich habe mich mit diesem Thema auch noch anderweitig beschäftigt, insbesondere haben mich die Überlegungen von Viktor Frankl im Rahmen seiner Logotherapie interessiert: Er spricht von einer unbewussten Verantwortlichkeit, dementsprechend wäre auch der freie Wille unbewusst.

Andererseits hatte sich bewährt, weiterhin von einer subjektiv wahrgenommenen Verantwortung für die Patienten zu sprechen, Verantwortung übernehmen heißt, das Gefühl der Verantwortung wahrzunehmen. Alle unsere Prägungsfaktoren sind ja vorwiegend akustisch von außen auf uns gekommen über die Atmosphäre und die Aussagen unserer Eltern. Das Unbewusste ist also trainierbar, damit sagt uns dann eben unser Unbewusstes mit seiner ihm zugesprochenen Verantwortlichkeit, was wir von nun an zu tun haben, und die sensible Emotionalität des Unbewussten wird auch von Frankl als absolut wertvoll eingeschätzt, wertvoller als die Schärfe des Verstandes.

Auch dem Gewissen billigt Frankl eine unbewusste Existenz und Funktion zu, im systemischen Sinne müssen wir weiter im System des Patienten behandeln, und in diesem System kommen weiterhin Schuldgefühle und Perfektionismus vor, also müssen wir über unseren weiteren Bemühungen diese nun einmal so geprägten Faktoren berücksichtigen, wenn wir dem Patienten dauerhaft helfen wollen. Wir schaffen also die Schuldgefühle nicht ab, sondern therapieren eine Situation, in der wir wohl wissen, dass wir nicht schuld sind, aber uns dennoch immer wieder schuldig fühlen. Dann wiederum ist die wichtige Funktion der Zauberwiese gefragt, nämlich zu trösten.

## **Die Gesprächsführung nach und über die Zauberwiesen-Methode**

Natürlich können auch ganz normale Gespräche geführt werden, zum Beispiel über eine Beziehungskrise, wie sie sich sicher häufig in einer Gesprächstherapie ergibt.

Es kann ein akuter Streit sein oder eine fortwährende Auseinandersetzung mit einem nahen Angehörigen oder einem Kollegen oder einem Chef.

Die wichtigste Regel der Zauberwiese ist die, dass niemand schuld ist, der andere also auch nicht. Es könnte sein, dass der angehende Zauberwiesen-

Therapeut zunächst einmal so wie früher das Gespräch führen möchte, aber jetzt nach den Regeln der Zauberwiese.

Dann hat das Gespräch folgende Bestandteile:

- Schilderung der momentanen Situation durch den Patienten,
- erneute Erläuterung der Schuldlosigkeit, zum Beispiel mit den modernen Ergebnissen der Neurobiologie (z. B. Gerhard Roth),
- dabei Wiederholung der Begründung der eigenen Schuldlosigkeit (des Patienten),
- Analyse des Verhaltens des Konflikt-Partners und Herleiten seines Verhaltens aus seiner Familiengeschichte,
- Trennung des Verhaltens des abwesenden Konflikt-Partners von der Bewertung der eigenen Person. Nicht der zu beratende Patient ist Anlass und Ursache des Verhaltens seines Konflikt-Partners, sondern dessen Verhalten ergibt sich aus dessen eigener Familiengeschichte,
- Sortierung des problematischen Verhaltens des Konflikt-Partners in Eigenschaften von lila Hasen und rosarote Panthern,
- Erläuterung der Eigenschaften eines narzisstisch gestörten Konflikt-Partners (Starrsinn, Wunsch nach Zuwendung und Anerkennung, Eifersucht), Deutung dieser Eigenschaften als im Moment nicht veränderlich, erwiesene Unschuld des Konflikt-Partners an seinen Eigenschaften,
- bewusster Verzicht auf die Gegenleistung des Konflikt-Partners unter Hinweis auf die spätere Belohnung durch die mögliche Verhaltensänderung des Konflikt-Partners, die durch das neue Verhalten des therapierten Patienten bewirkt wird, die Rolle des Patienten als souveräner Partner des Konflikts, der den anderen Konflikteilnehmer, ohne dass der das zunächst merken muss, liebevoll auf den rechten Weg führt,
- Verzicht auf direkte Hinweise wie „Du musst Dich verändern“,
- lobe die guten Eigenschaften des Konflikt-Partners, auch wenn sie momentan gering erscheinen,
- und da sehr oft verbale Auseinandersetzungen nicht zum Ziel führen, sind die nonverbalen und die demonstrativen Zuwendungszeichen von großer Bedeutung (körperliche Zuwendung, kleine Geschenke und Erfüllung kleinerer Wünsche, Lob für kleine Dinge),
- alle diese Bestandteile der Behandlung des Konflikt-Partners sind die Elemente, die in der liebevollen und kommunikativen Betreuung eines Kindes ebenfalls Anwendung finden sollten.

- Verzeihen der Entgleisungen des Konflikt-Partners, dessen inneres Kind in seiner Kindheit gelitten hat;
- Der Zauberwiesen-Therapeut habe Geduld. Er entspanne sich dazu regelmäßig zum Beispiel durch Hören der CD aus dem Zauberwiesen-Buch.

Beispiel:

In einer Familie, die mir seit langem bekannt ist, kommt es zu folgendem Konflikt. Zunächst ist nur der suchtkranke Sohn in meiner Behandlung, früher war die Mutter des Sohnes aber auch schon bei mir in Behandlung gewesen. Der Vater (80 Jahre alt) hatte vor seiner Ehe eine Beziehung zu einer anderen Frau, die in der Jugend getrennt wurde aufgrund von Einwänden, die von der Mutter des alten Mannes stammten. Vor einiger Zeit starb diese alte Freundin, und eines Tages entdeckte die 78-jährige Frau, dass ihr Mann einen Briefkontakt mit dieser inzwischen verstorbenen Frau hatte. Immer wieder überraschte sie ihn beim Lesen dieser Briefe. Es kam immer wieder zum Streit. Eines Tages kam die Frau vorbei, um eine Zauberwiesen-Kassette zu diesem Problem zu bekommen. In dem stattgefundenen Gespräch in gleicher Weise war sie kaum ansprechbar, sie neigte zu Schuldzuweisungen einseitiger Art. Auf der Zauberwiese wurde ihr dann eine Perlenkettenversion angeboten. Dabei stand sie selbst mit ihrem inneren Kind vor dieser unerträglichen Situation des Mannes, der immer noch die Briefe seiner verstorbenen Geliebten liest. Ihr goldener Teil konnte den Trost nicht erreichen. Dann kam es zu dem Gebet, dann zu dem Dialog mit dem Mann, der auf der Zauberwiese sein Unrecht einsah, sich dafür entschuldigte und sie darum bat, sein Verhalten zu verzeihen, wenn denn nicht ihm, dann seinem inneren Kind. Das Ergebnis von insgesamt zwei Sitzungen war, dass der Familienfrieden im Wesentlichen wiederhergestellt werden konnte, ohne dass der bisher zur Therapie nicht bereite Vater sein Verhalten schon direkt geändert hätte. Die Frau konnte aufgrund der emotionalen Darstellung des Problems auf der Zauberwiese ihrem Mann dieses Verhalten nachsehen.

### **Was sollte man wirklich tun, um mit der Zauberwiese anzufangen?**

1. Regelmäßiges Hören der CD aus dem Buch als Grundlage der Ausbildung.
2. Versuchen Sie, eine Gruppe zu Stande zu kriegen, eventuell nur aus dem



Personal bestehend, wenn Sie Therapeut sind.

Verteilen Sie regelmäßig die Bücher an die Patienten, nehmen Sie den Vorzugspreis des Autors (4 Euro pro Buch).

3. Sprechen Sie mit den Patienten über den Inhalt des Buches.  
Stellen Sie typische Fragen nach der Befindlichkeit als Kontrolle des Behandlungserfolges.  
Ordnen Sie häufiges Hören der CD an, wie eine Medikamentenverordnung (2 x CD z. B.). Führen Sie die Gespräche mit den Patienten in dem Raum durch, in dem Sie später die Zauberwiese machen wollen.
4. Dekorieren Sie den Raum so, dass er als Zauberwiesenraum erkennbar ist. Denken Sie dabei daran, dass Farben eine wichtige Grundlage der Therapie sind.
5. Versuchen Sie nach der Grundversion, in der nächsten Stunde ein weiteres Problem herauszuarbeiten; falls die Standardtexte, die vorhanden sind, noch nicht ausreichen, bitte Rückmeldung an den Autor.
6. Irgendwann wird Ihnen die Methode von selbst einfallen, aber nur, wenn Sie sich regelmäßig mit ihr befassen.
7. Auch ich habe mit einer Gruppe angefangen.
8. Nehmen Sie eine eigene Grundversion mit Ihrer Stimme auf.
9. Dazu muss eine Musikquelle da sein und ein Kassettenrecorder mit Handmikrofon, mehr nicht.
10. Kopieren Sie die eigene Grundversion und verteilen Sie sie an die Patienten.
11. Die Zauberwiese ist eine einfache Methode, verkomplizieren Sie sie nicht.
12. Wenn die Zauberwiese gut läuft, wird sie Ihnen Arbeit abnehmen, nicht verursachen.
13. Führen Sie Ihre üblichen Gespräche und beenden Sie sie mit einer Zauberwiesen-Grundversion, die man auch noch verkürzen kann

### **Die Zauberwiesen-Therapie - eine Weltanschauung**

Wenn es gelänge, die Zauberwiesen-Therapie zu einer Weltanschauung zu machen, wäre das wahrscheinlich sehr gut für die Welt.

Es würde dann nämlich möglich sein, dieses Potential von freundlichen und liebevollen Menschen besser nutzen zu können für das, was wir erreichen müssen, nämlich die Welt menschlicher und friedlicher zu machen. Jeder, der sich auf die Zauberwiese begibt oder der jemand anderem diese Gedanken nahe bringt, tut etwas in diese Richtung. Ich meine auch, dass ich wesentliche

Gedanken des Christentums in meiner Therapie umgesetzt habe, und dann ist es eben gar nicht mehr etwas grundsätzlich Neues, sondern endlich nur die Möglichkeit, es wirklich zu vermitteln, es „rüberzubringen“, wie heute modern gesagt wird.

Ich habe kürzlich den Bericht der Schweizerin Corinne Hoffmann gelesen, die mit einem Massai-Krieger verheiratet war. Ihre Erlebnisse und die Schilderungen des Alltags in dem Dorf in Kenia bestätigen das, was wohl schon viele wissen, mir aber noch nie so recht klar geworden ist, dass es auch die gute alte Zeit in der Natur wohl nicht gegeben hat. Die eindeutige Herrschaft des Mannes über die Frauen und die Kinder in dieser Massai-Gesellschaft stellt das dar, was wahrscheinlich auch alle anderen Frauen und Kinder in all den Zeiten erlebt haben, in denen Menschen überhaupt schon in Gemeinschaft gelebt haben.

Wenn man sich überlegt, was daraus geworden ist in unserer Welt, dann hat sich die Intoleranz der Männer gegenüber den Frauen zwar in einigen Bereichen gewandelt, und es mag heute mehr Gleichberechtigung geben als früher. Andererseits hat die übrige Intoleranz nicht abgenommen. Nach meiner Schätzung könnte es etwa bei zwei Dritteln der Bevölkerung in unserem Lande gelingen, sie für diese Toleranzgedanken zu erreichen, allerdings nur, so lange man sie in der traurig-selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung belässt, die wir mit der Zauberwiese beheben wollen. Es scheint so, dass die Unterdrückung - und die kommunikationsarme und/oder lieblose Kindheit ist so eine Art Unterdrückung - eben die Toleranz und Liebesfähigkeit fördert. Es ist die Frage, was aus den geheilten Patienten wird, wenn wir sie denn heilen könnten. Es ist ja wohl nur eine Besserung zu erwarten. Es fällt schon auf, dass Leute, die lange ihre größten Schwierigkeiten überwunden haben, dann ähnlich kleinlich und missgünstig untereinander werden wie andere Menschen auch. Gehen wir einmal davon aus, dass es eine sicherlich nicht allzu große Minderheit gibt, die aufgeklärt und tolerant ist, sich aber dennoch ihren Privilegien hingibt, ich würde dazu auch meine Person zählen. Es fehlt den meisten Menschen die Bereitschaft, sich für eine gute Sache zu opfern, ihren materiellen Wohlstand aufzugeben und sich wirklich um die anderen Menschen zu kümmern. Es scheint so zu sein, dass durch den Egoismus der rosaroten Panther, unterstützt von der Gleichgültigkeit der abgeklärt Toleranten, ein Klima geschaffen ist, dass das Ende der Menschheit bedeuten könnte. Die Amerikaner machen heute das Drama des Weltuntergangs unter sich aus. Wir helfen ihnen dabei. Paradoxerweise liegt die Verfügung des Zündstoffs über das Erdöl in den Händen der Araber, vorwiegend der Muslime. Es geht auch nicht, dass man die Araber mit Atombomben in die Luft sprengt, da man dann das Öl mit in die Luft sprengen

würde. Man sieht, dass im Irak der scheinbar gewonnene Krieg nicht dazu führt, dass die Erdölförderung steigt. So gibt es jetzt ein Gleichgewicht des Schreckens zwischen den fundamentalistischen Arabern, die die Welt der Reichen wollen, und den Amerikanern, die die Weltherrschaft schon haben, bewacht von den Privilegienträgern der feudalen arabischen Regierungen.

Es kann sich also eigentlich nur im Bereich des Einzelnen etwas ändern und regen. Alle Gedanken und Kenntnisse über den Menschen sind vorhanden, die seine Unschuld beweisen, die sie sogar fördern können. Auch die Täter und die Weltzerstörer sind unschuldig, denn aufgrund ihrer Erfahrung mit sich fällt ihnen einfach nichts anderes ein, als so zu sein, wie wir sie nicht haben wollen und nicht gebrauchen können. Es ist die Frage, was daraus würde, wenn wir die Menschen befreien würden von den Fesseln ihrer Kindheit, wenn sich also die Zaubermiese wie eine Infektionskrankheit über die Erde ausbreiten würde. Was würde dann aus den Problemen werden? Es wäre wahrscheinlich nicht möglich, etwas anderes zu erreichen als jetzt. Denn es würden immer einige rosarote Panther nachbleiben, selbst, wenn man ihre Zahl vermindern könnte, die wiederum die Herrschaft an sich reißen würden. Schon jetzt in den schlechteren Zeiten zeigen auch die westeuropäischen Länder wieder Anfälligkeiten für Rechtsradikalismus und antidemokratische Entwicklungen. Es ist ja auch schon so schwer, Administration und Verwaltung auf ein neues Ziel einzustellen. Alles, was dann menschlich geplant ist, versickert durchaus wieder in antimenschlicher Bürokratie. Das Schwierige ist, dass alles, was man ändern möchte auf der Welt, organisiert werden müsste, und jede Organisation hat dann schon wieder die gleichen Schwierigkeiten und Auswüchse und Haken und Ösen, wie alle anderen Organisationen vorher, die der Macht und der Beherrschung anderer dienen. Wir sehen es an den Hilfsorganisationen, die in sich auch wieder korrupt geführt werden. Einzelne vorbildliche Helfer der Menschheit bewirken zu wenig. Sie werden bewundert, ausgezeichnet und mit Preisen geehrt und dennoch von den Mächtigen belächelt, weil sie nicht wirklich ihre Kreise und ihre Pläne der Ausbeutung des Menschen durch den Menschen stören können. Die Welt wäre nur zu retten, wenn sich eine humanitäre Macht bilden würde, die der anderen Macht, die jetzt herrscht, entgegenstehen könnte. Dann gäbe es schon wieder Krieg, weil die Mächtigen ihr Geld und ihre Macht nicht kampflos hergeben würden. So lange sie sich mit ihrer demokratischen Wahl legitimieren können und mehr von ihnen nicht verlangt wird, so lange sie ihre Privilegien behalten, gibt es keine ernsthafte Bedrohung für sie. Oder sie würden ihre Machtstrukturen nutzen, wenn es ihnen sozusagen an den Kragen ginge, das hieße, vor allen Dingen an ihr Geld. Denn das Geld stellt heute die Macht dar in Zusammenarbeit mit dem Militär, das es bewacht.

Wer diese Weltlage in etwa auch so sieht, sollte dennoch wissen, dass er mit dieser Art von Therapie etwas tut an der Heimatfront, sich dafür einsetzt, dass sich die Zahl der Menschen, die tolerant und liebevoll mit sich und anderen umgehen, erhöhen lässt. Es mag nur ein Tropfen auf den heißen Stein der Geschichte sein, aber wir sollten es versuchen.

## **Die neusten Erkenntnisse bei der Weiterentwicklung der Zauberwiesen-Therapie**

In den letzten vier Monaten habe ich weitere Beobachtungen gemacht, die einiges, was ich in diesem Therapieleitfaden geschrieben habe, in seiner Bedeutung relativiert oder ergänzt. Es wird einer weiteren Auflage überlassen bleiben, diese zusätzlich gemachten therapeutischen Erfahrungen an Sie weiter zu reichen.

Hier nur soviel:

Es stellt sich heraus, dass das menschliche Gehirn über eine ganz einfache drei geteilte Funktionsweise verfügt:

1. den Schlafzustand
2. den Wachzustand
3. den Entspannungszustand (Trance, Hypnose, Meditation usw.)

Über die Eigenschaften des Schlafes brauchen wir hier nicht weiter zu sprechen, der Schlaf dient offensichtlich der Erholung des ganzen Körpers und damit auch des Gehirns.

Auch an dem Sinn des Wachzustandes kann es keinen Zweifel geben: Er dient dazu, uns am Leben zu halten, wir müssen in diesem Zustand unsere negativen Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Enttäuschung wahrnehmen, denn durch diese negativen Empfindungen erhalten wir unsern Antrieb, überhaupt zu leben.

Neu für mich sind aber folgende Beobachtungen:

1. Der Ruhezustand, den wir auch Hypnose oder Trance nennen, entspricht dem gleichen Zustand, den wir haben, wenn wir die Augen schließen, um uns durch eine angenehme Tagtraumfantasie auf den Schlaf vorzubereiten.
2. Wir können diesen Zustand jederzeit herbeiführen, indem wir nur die Augen schließen, und unsere Aufmerksamkeit nach innen, zum Beispiel auf das Gesicht einer Person, die uns bekannt ist, lenken.
3. Dieser Zustand ist durch folgende Eigenschaften ausgezeichnet:
  - a) Wir können in diesem Zustand keine negativen Empfindungen wahr-

nehmen. Wir können allenfalls mit Überschriften unsere Probleme bezeichnen, uns aber nicht in sie wirklich einlassen.

- b) Der gefürchtete Zustand des Grübelns findet nicht statt. Wir können über unsere Probleme reden, sie in ihrem negativen Gefühl aber nicht erkennen.
- c) Hingegen lassen sich positive Wahrnehmungen sehr wohl empfinden, so dass in diesem eingeschränkten Bewusstseinszustand Tagträume wie die Zauberwiese, schöne Geschichten und Fantasien durchaus wahrgenommen werden.

Damit scheint es so zu sein, dass unser eingeschränktes Trance-Bewusstsein zwischen Gut und Böse deutlich unterscheiden kann. Dies hat offensichtlich den Sinn, zum Beispiel von den Ängsten des Tages abschalten zu können.

Für die Therapie heißt das, dass die Zauberwiese nur ein Spezialfall für eine besonders gelungene therapeutische Geschichte ist, dass wir diesen Trancezustand zum Bestandteil der Therapie machen sollten, dem Patienten insbesondere die Technik der Selbsthypnose beizubringen, und eigentlich noch viel wichtiger: Es ergibt sich eine noch viel grundlegendere Erkenntnis aus diesem drei geteilten Bewusstseinszustand:

Es ist eben nicht nur so, dass die Gefühle erkrankt sind bei seelischen Störungen, es sind auch die Gedanken krank. Es kommt zu dem Teufelskreis: Falsche, negative Gedanken sensibilisieren die Emotionen, die ihrerseits durch viele negative Erlebnisse in frühester Jugend traumatisiert sind.

Dementsprechend ist es absolut wichtig, positive Gedanken mit dem Patienten zu trainieren, so wie es in der energetischen Psychologie gemacht wird, zum Beispiel von Fred Gallo.

Insbesondere zeigen erste Versuche bei sonst besonders schwierig zu behandelnden Patienten, dass sich diese positiven Sätze wie: „Ich bin Alkoholiker und mag mich“ anstatt solcher Sätze wie: „Ich bin Alkoholiker und habe versagt“, wie eine Mini-Zauberwiese auf den Gemütszustand des Patienten auswirken.

Diese Behandlungsform in der Zauberwiesen-Therapie zu integrieren, erscheint zu diesem Zeitpunkt besonders erfolgreich. Denn wir müssen den Wachzustand erreichen, in dem die negativen Gedanken Verletzungen hervorrufen, die dann wieder zu dem Symptom führen. Die Lebensqualität eines Menschen richtet sich nach der Summe seiner positiven Gedanken, die in seinem Wachzustand positive Gefühle auslösen.

Hier ist dann durch den Therapeuten, also Sie, Überzeugungsarbeit zu leisten, zum Beispiel bei den dauerhaft depressiven Patienten oder den Mager-süchtigen, deren Bewusstsein ständig von negativen Gedanken, die sich mit

ihrem Leben beschäftigen, beherrscht wird.

### **Der so genannte Farbenkranz zur Beeinflussung von Suchterscheinungen und chronisch negativen Gedanken im Bewusstsein der Patienten**

Es gibt eine einfache Fortsetzung und Ergänzung der Zauberwiesen-Therapie für Patienten, die auch nach etwa zehn Sitzungen erkennbar zwar Fortschritte in der Verbesserung ihrer allgemeinen Befindlichkeit machen, indem sie sich zwar insgesamt besser fühlen, ihre eigentliche Grundsymptomatik sich aber insgesamt wenig oder zu wenig gebessert hat. Dies gilt insbesondere für die Süchtigen und unter diesen wieder besonders für die Drogenabhängigen, die permanent Suchtdruck haben, der sie sozusagen rund um die Uhr beschäftigt, und dies gilt ähnlich für die Essgedanken der Magersüchtigen oder bei Angstpatienten.

Hier hat sich neuerdings die so genannte Farbenkranz-Methode bewährt, die die Selbst-Hypnose, wie vorher beschrieben, mit der Grundstruktur der Zauberwiesen-Therapie verbindet.

Der Patient wird wie folgt angewiesen:

*Ich zeige Dir einen Weg, jederzeit Dein momentanes Befinden zu verändern, indem Du die Augen schließt und Dir zum Beispiel eine schöne Blume vorstellst, wie diese in etwa aussieht, dadurch richtest Du Deine Aufmerksamkeit nach innen. Wenn Du dann kurz in Dich hinein spürst, fühlst Du bereits jetzt die wohltuende Ruhe, die dazu führt, dass Du das, was Du gerade noch negativ empfunden hast, Deinen Suchtdruck, Deine Essgedanken, Deine Traurigkeit, Deine Angst, Deinen Ärger in diesem Moment hinter Dir lassen kannst. Dann stell Dir vor, Du stündest auf der grünen Zauberwiese und würdest naheinander jetzt folgende Menschen um Dich versammeln:*

- 1. den Menschen, von früher oder von heute, verstorben oder lebend, von dem Du am besten beraten werden könntest oder worden wärest, diese Person, nun gekleidet in ein silbernes Kleid oder in einem silbernen Anzug, berät Dich in diesem Moment für die Situation, wie Du es schaffen könntest, Dich besser zu fühlen. Dadurch, dass Du dieser Person vertrauen kannst, kommt ein angenehmes Gefühl auf, dass Du in diesem Moment gut angenommen wirst;*
- 2. dann die Person, gekleidet in Hellblau, die Dich in diesem Moment am besten trösten könnte, der Du Deinen Kopf an ihre hellblaue Schulter legen könntest und die Dich trösten könnte, so dass Du Dich in die-*

- sem Moment geborgen fühlst.*
3. *Als Nächstes packst Du den Suchtdruck, das Verhalten oder den Ärger mit einer Person oder über Dich in ein Paket, mit dem Ziel, dieses Paket einer von Dir geliebten Person, die Du in die rote Farbe der Liebe kleidest, Du wirst schon wissen, wer das sein könnte, zu schenken, um diese chronische Beschwerde abzuschaffen, indem Du das Paket mit dem Inhalt in den Zaubersee wirfst, also das Paket mit der Angst, der Depression, dem Suchtdruck oder dem Ärger in den Zaubersee wirfst. So versprichst Du der geliebten Person die Abschaffung Deiner Beschwerde.*
  4. *Dann sprichst Du für den Fall, dass der Farbenkranz noch nicht ausreicht, um für momentane Erleichterung zu sorgen, Deinen goldenen Teil von der Zauberwiese an, Dich auch dann noch zu trösten, wenn sich eigentlich gar nichts geändert hat und auch die Durchführung des Farbenkranzes unzureichend ist oder gar nicht durchgeführt wird.*
  5. *Besonders für Dich, den Süchtigen oder Dich, den Ängstlichen, ist die Entfernung von dem Ort des Suchtdrucks oder der Angst wichtig. So stell Dir zu der Farbe Orange vor, dass Du Dich sofort auf eine Reise begibst, die Dich an einen sicheren Ort bringt, an dem Du keinen Suchtdruck und keine Angst hast. Du kannst eine von den Personen von vorher oder eine andere mitnehmen, um nicht allein zu sein.*

An dieser Stelle kann nur noch eine humoristische Intervention erfolgen, die sich schwer allgemein vorschreiben lässt, die sich nach dem Niveau des Patienten und dem Geschmack des Therapeuten richtet.

### **Eine neue kreative Grundversion der Zauberwiese als Naturheilmethode, ausgehend von den Farben und Blumen**

Auf Anregung einer meiner Mitarbeiterinnen habe ich mich dann in den letzten Wochen noch einmal mehr mit den Farben befasst und eine wiederum andere Art gefunden, mit der Zauberwiese umzugehen. Anstatt vieler Erklärungen einfach einmal die Grundversion in einer noch ursprünglicheren und von den Patienten noch mehr akzeptierten Form:

## Zauberwiesen -Text der neuen Grundversion

*Du gehst auf die Zauberwiese dafür, dass Du dort Farben und Blumen so für Dich wahrnimmst, wie sie für Dich auf der Zauberwiese zu erkennen sind, in ihrer Bedeutung und ihrer Beziehung zu Dir und Deinen Gefühlen.*

*Am Anfang der Zauberwiese steht die Farbe Dunkelblau als die Farbe der Weisheit und des Glaubens an Gott und die Weisheit der Natur, die sich darin ausdrückt. So sollen die dunkelblauen Kornblumen dafür stehen, dass auch Du aus der Weisheit von Gott und der Natur lernen kannst, die immerhin dazu geführt hat, dass wir als einziger Stern, den wir kennen, von Leben erfüllt sind bis hin zu unserer menschlichen Existenz.*

*Fahren wir fort mit dem Grün, mit dem dunklen, kräftigen Grün der Wiese als Grundlage für Hoffnung in der alten Bedeutung, und für Trost und Gelassenheit in der neuen Bedeutung der Zauberwiese. Das Grün ist die Grundlage der belebten Natur, ohne Pflanzen könnten wir alle und auch Du nicht leben. So erlebst Du diesen Trost des Grüns in der Natur, bei jedem Waldspaziergang und jedem Aufenthalt auf einer Wiese, dort erfährst Du genau das, was Dich beruhigen kann. Und wichtig ist der Trost, dass Du ihn aufnehmen kannst in Deine Seele, als wenn nun dort blühende Wiesen und Wälder entstünden, die Dich zurückholen in die Natur, zu der Erde, aus der Du auf diese Welt gekommen bist, nachdem irgendjemand dem Menschen gesagt hat: „Geh in die Stadt und werde dort unglücklich.“*

*Die nächste wichtige Farbe ist dann das Rot, das kräftige Tomatenrot, oder auch das Rot der frischen Erdbeeren. Rot ist die Farbe der Liebe. Die Liebe zwischen Mutter und Kind, die zumindest in der Welt der Säugetiere das allerwichtigste Gefühl ist.*

*In der Natur ist die Liebe zwischen Mann und Frau meist nur ein kurzer Moment und nicht zu vergleichen mit der tiefen Liebe zwischen Mutter und Kind. Also gilt das Rot der Liebe vor allem diesem heiligen Akt der Mutter- und Kindesliebe. Wenn **etwas** heilig ist, kann es nur diese Art von Liebe zwischen Mutter und Kind sein, auch wenn sich zwischen Erwachsenen solche Liebe auch abspielen kann, dann ist das ein Geschenk und sollte sich messen lassen in seiner Qualität an dem Rot dieser Liebe von der Mutter zum Kind und vom Kind zu Mutter. Rot und die Sehnsucht nach dem Rot, das ist das, was uns regiert.*

*Das Hellblau der Zärtlichkeit ist dann die Tätigkeit, die sich aus der Liebe und für die Liebe ergibt: Austausch von Worten der Zärtlichkeit, zärtliche Gedanken, zärtliche Handlungen als Teil des körperlichen Kontaktes mit Men-*



*schen, die Du liebst. Hellblau als Symbol dafür, dass die kleine Vergissmeinnichtblume, die schon in ihrem Namen die Aufforderung beinhaltet: Vergiss mein nicht die Zärtlichkeit, denn sonst vergisst Du das Schöne und alles Wichtige auf der Welt im Umgang mit anderen und auch mit Dir.*

*Du hast nicht genug Zärtlichkeit bekommen, vor allem schon nicht in dieser Zeit kurz nach Deiner Geburt bis zum Ende des dritten Lebensjahres, in der Dein Gefühl für Zärtlichkeit und das Bedürfnis danach besonders groß ist.*

*Zu der Zärtlichkeit gehört die Farbe Silber, auf der Zauberwiese durch die Farbe Silber dargestellt: Sie ist Symbol für das offene Wort, das ein Teil der Zärtlichkeit sein muss, eine Mutter, die ihre Gefühle mit dem Kind nicht besprechen kann, nimmt diesem Kind die Chance, sich zu entdecken und seinen eigenen Wert schon am Anfang seines Lebens so zu erkennen, dass es für sein ganzes späteres Leben reicht.*

*In der Reihenfolge der schönen Farben kommt dann das Orange der Orangen an den Orangenbäumen und der Gerberablumen. Jede Blüte und jede Orange ist ein Tagtraum. Das ist so ungeheuer wichtig, denn die ganze Zauberwiese ist ein gefühlter und ein erlebter Tagtraum, und genau das ist ihre Funktion: das Vertreiben von Deinen traurigen und trostlosen Gefühle durch die Träume. So kannst Du Dir grundsätzlich merken, dass es für jede Traurigkeit, die Du spürst, und jedes Grübeln, das Du ertragen musst, viele schöne Tagträume gibt.*

*Vom Orange ist der Weg nicht mehr weit zum Gold hin, goldene Blüten gibt es in der Natur nicht, dieses Gold entsteht nur in Dir und schimmert aus Deinem Herzen und ist aus Deinem Leid entstanden. Denn nur wer gelitten hat, kann das Leid der anderen erfassen, in der schönen Form, in der Du es kannst.*

*Du hast immer gedacht, dass andere sie Dir bestätigen müssen, diese goldene Persönlichkeit, und dass diese Anerkennung nur von anderen ausgehen kann, dass nur sie darüber bestimmen können, wie gut Du bist. Der Traum, dass Du es schaffst, aus Dir heraus Dich zu den guten Farben der Zauberwiese sozusagen durchzuträumen, das ist dann der Traum, dass dieses Gold in Dir zum Glänzen gebracht wird, und dann schenkst Du Deinem inneren Kind, das immer all die Zweifel hatte, wer es denn sei und was es wert wäre, schenk ihm das Gold Deiner Worte, Deiner Hände, Deines Geistes, Deines Gefühls für Dich.*

*Als weitere gute Farbe haben wir dann noch die Unschuld in Form des zarten Apfelblütenvioletts, sozusagen das entfärbte schlechte Gewissen. Dies ist eigentlich die wichtigste Funktion der Zauberwiese, auch für Dich, diese Reinwaschung von der Schuld, die eigentlich nie da war, denn wir werden*

*ohne Schuld geboren und können bewusst niemals schuldig werden. Damit entzieht sich unser Tun unserer Verantwortung, der so genannte freie Wille existiert so nicht, ihn kann man nur als ein Gefühl beschreiben, so etwa: Ich kann es tun und will es. So wäre dann der Wille die Kraft, die man bekommt, und Du musst selbst die Grenze für Dich herausfinden, wie und wo Du dann in der Gegenwart die Verantwortung für Dich übernehmen kannst, diese Veränderung in Dir vorzunehmen, die der Traurigkeit und der Enge Deiner Seele ein Ende machen kann und eine Wiedergutmachung für Deine traurige und sprachlose Kindheit sein kann.*

*Die Befreiung vom schlechten Gewissen ist der Zustand, den Du brauchst für Dein weiteres Leben.*

*So stellte sich der Übergang zu den weniger schönen Farben der Zauberwiese schon leichter dar, denn auch das schlechte Gewissen in diesem Lila der Stiefmütterchen kann als die Zusammensetzung und Vermischung vom Rot der Liebe betrachtet werden, also dem Rot der Rose und dem Dunkelblau der Kornblume, also der Weisheit, diese beiden so wichtigen Farben der Zauberwiese.*

*Wenn diese beiden bedeutenden und heilsamen Kräfte der Zauberwiese zusammenwirken, so führen sie durch Weisheit und Liebe zum Entfärben der lila Stiefmütterchen, bis hin zum Zartviolett der Unschuld, den Apfelblüten. Und aus dem Lila der Stiefmütterchen wächst Dein goldener Teil hervor, also Du in Deiner besten Verfassung, denn aus der Kraft, immer das Beste für die anderen tun zu müssen, hat sich in Dir dieser gute goldene Teil von Dir entwickelt, der nun mit Deiner liebevollen Kraft zur Verfügung steht, um anderen, aber nun auch Dir aus der Traurigkeit und aus der Angst zu helfen. Auch Deine Leistungsfähigkeit und Deine Kreativität haben sich aus dem schlechten Gewissen ergeben. Und wenn wir nun zu den gelben Ginsterblüten Deiner Perfektion übergehen, die Du immer glaubst erreichen zu müssen, dann kann auch hier ein guter Schuss Liebe durch die Einwirkung von roten Rosen aus dem gnadenlosen Gelb Deiner zu strengen Vorgaben für das, was Du zu tun hast, ein traumhaftes Orange für Deine Pläne machen. Du träumst dann davon, dass sich diese Pläne erfüllen, und empfindest dann so etwas wie Stolz und Dankbarkeit, wenn Dir etwas gelungen ist, wenn es aber nicht so gelungen erscheint, dann fängst Du an, sofort Dein inneres Kind liebevoll zu streicheln und ihm jede Menge Vergissmeinnicht zu schenken. Falls etwas schief gegangen ist, hast Du Dich genauso lieb, als wenn Du erfolgreich gewesen wärest in Deinem Vorhaben.*

*Dann ist da noch das Rosarot der rosaroten Panther, auf der Zauberwiese dargestellt durch die stolze und schöne rosafarbene Nelke. Oft hast Du unter*

*diesen Nelkentragern gelitten und Dich vor ihnen gefürchtet, auch dieser Teil in Dir, der Dich selber gnadenlos heruntermacht, trägt solche Nelken in Rosa-rot. Doch wenn Du erst die Grundregel der Zauberwiese verstanden hast und vom Gefühl her in Dich aufgenommen hast, dann weißt Du, dass diese rosaroten Menschen genauso wie Du aus einer traurigen und stillen Kindheit gekommen sind, nur dass sie unbewusst einen anderen Weg wählen mussten, den der Schuldzuweisung an andere und nicht an sich, dass diese Menschen aber auch sehr unglücklich sind, weil sie keine liebevollen Beziehungen eingehen können, sie warten genauso auf Dich, dass Du ihnen Rosen bringst, als wären sie nicht diesen harten und schwierigen Weg schon so viele Jahre gegangen, ohne Liebe zu leben, sich nach ihr zu sehnen und sich doch so zu benehmen, dass die meisten Menschen mit ihnen nichts zu tun haben möchten.*

*Schenk ihnen immer wieder Rosen Deiner Zuwendung, sieh es aber nicht länger als Unterordnung unter den rosaroten Panther an, sondern als den Versuch, mit der neu erlernten Liebe zu Dir nun diese Zuneigung an andere, die es auch benötigen, weiterzugeben.*

*Wichtig sind dann auch noch die schwarzen und grauen Felder, die für die traurigen und schlimmen Zeiten in Deinem Leben stehen. Wenn Du nun schon einmal hinsiehst, dann siehst Du, dass all die schönen Blumen der Zauberwiese in ihren wunderbaren Farben diese grauen und schwarzen Felder der Traurigkeit überwachsen, liebevoll zudecken und trösten.*

*Nur einige weiße Lilien der Angst sind noch zu sehen, die vorher viel zahlreicher waren, doch nun auch durch viele neue hellblaue, rote, silberne und orangefarbene Blumen ersetzt sind.*

*Einige weiße Lilien dürfen noch bleiben und sollen zeigen, wie wichtig auch die Angst in unserem Leben ist, damit wir uns schützen und anderen Menschen nicht unnötig weh tun, weil wir Angst haben vor ihrem Schmerz.*

*An welcher der schönen Plätzen der Zauberwiese Du diesen grundsätzlichen Versöhnungsakt mit Deinem inneren Kind durchführen möchtest, ist Dir überlassen. Nimm dies aber tief in Deine Seele auf, denn Du vollbringst diese Annahme von Dir durch Dich. Nimm Dich in Deine goldenen Arme, streichele Dich, küsse Dich und halte Dich warm und erzähle Dir diese wunderschöne Geschichte über die Frage, was denn Liebe ist:*

*„Ein achtjähriges Kind kommt zu seiner liebevollen Mutter, die arm ist, aber alle schönen Blumen der Zauberwiese in den richtigen Farben bei sich hat: die Rosen der Liebe, die Vergissmeinnicht der Zärtlichkeit, die Silberdisteln des offenen Wortes, die Apfelblüten der Unschuld und die Gerberablumen der Tagträume. Das Kind sagt:, Mutter, ich habe mit dem Fußball eine Fensterscheibe eingeschossen, Du bist doch so arm, was muss ich denn tun, damit*

*Du mich noch lieb hast?’ Und die liebevolle Mutter sagt: ‚Liebes Kind, für mich musst Du nur zwei Dinge tun: Einatmen und ausatmen, das ist mehr als genug für mich, um Dich lieb zu haben.’ Und dann fängt die Mutter an, dem Kind eine schöne Blume nach der anderen zu schenken, und je mehr Blumen das Kind erhält, desto mehr hellt sein Gesicht auf, in der Gewissheit, lieb gehabt zu werden, um seiner selbst willen.“*

*Wenn Du dies mit Dir selbst kannst, Dein trauriges inneres Kind so anzunehmen, wie diese Mutter ihr Kind, dann hast Du das Ziel der Zauberwiese erreicht: Das ist dann für Dich das Ende des Regenbogens, und zum Ende des Regenbogens wird die Wiese besonders hellgrün, der Farbe der inneren Freiheit, und dort hält ein Schlitten in eben dieser hellgrünen Farbe. Steig nun auf diesen hellgrünen Schlitten, der von zwölf hellgrünen Pferden gezogen wird, und hilf Deinem inneren Kind, das noch unsicher sein mag wegen all des Neuen, das es gesehen, gehört und erfahren hat, auf diesen Schlitten und fahre mit ihm eng umschlungen in eine neue bessere Zeit voller Blumen und Farben - in Deine Seele.*

*Träume ruhig noch eine Zeit lang weiter, und erst wenn Du so weit bist, vielleicht in einigen Minuten oder eher, öffnest Du die Augen und bist wieder an dem Ort der Wirklichkeit, nimmst Dir aber vor, von nun an überall dort, wo Du es Dir wünschst, die Blumen und die Farben der Zauberwiese zu pflanzen, bis auch Deine wache Gegenwart mehr und mehr von den schönen Blumen und Farben der Zauberwiese erobert wird.*

## **Kreatives Training zum Zauberwiesen-Therapeuten in Seminaren**

Um Sie weiterhin dabei zu unterstützen, Zauberwiesen-Therapeut zu werden, füge ich dem Leitfaden eine weitere CD mit einer Anleitung bei, wie man durch kreative Übungen sich zum Zauberwiesen-Therapeuten machen kann. Diese Übungen sind auch Bestandteile der zum Beispiel mit Heilpraktikern durchgeführten Seminare.

Durch Hinweise des Pädagogen Tiemeyer aus Hannover halte ich es für wichtig, die Kreativität auf der Zauberwiese zu üben und zu fördern, Ihnen sozusagen die Möglichkeit zu geben, die Zauberwiese so zu entdecken, wie ich sie selber entwickelt habe, eben aus meiner rechten kreativen Gehirnhälfte.

Folgende Übungen werden vorgeschlagen und sind auf der beigelegten CD als Entspannungsübung beschrieben:

1. Hören Sie immer wieder die CD aus dem Erwachsenenbuch und trainieren Sie Ihre bildhaften Vorstellungen und die Wahrnehmung der Farben, indem Sie sich das, was in dem Text der Grundversion dargestellt wird, immer wieder anhören, um dann zum Beispiel in der Hälfte der Zauberwiesen-Grundversion die CD zu unterbrechen und sie mit geschlossenen Augen weiter zu erzählen.
2. Gleichzeitig ist das häufige Hören der Grundversion ohnehin notwendig, um mit der Methode vertraut zu werden, wie oben erwähnt.
3. Nehmen Sie dann auch Ihre eigene Grundversion auf, indem Sie den Text der Grundversion zunächst einmal vorlesen und diesen auf einen Tonträger sprechen.
4. Um zu erkennen, dass auch Sie Geschichten erzählen können, falls Sie das nicht ohnehin wissen, legen Sie die Begleitmusik der Zauberwiese auf und erzählen Sie eine Geschichte, vielleicht zunächst eines von den bekannten Märchen, um dann nach und nach auf die Zauberwiese überzugehen. Halten Sie während des Erzählens die Augen geschlossen.
5. Um den Unterschied zu erkennen, versuchen sie das Gleiche mit offenen Augen, dann mit Zuhörern. Wenn Sie dann in Gegenwart der Zuhörer die Augen schließen, werden sie den Unterschied deutlich erkennen: Es ist alles viel leichter und nicht anstrengend, und es fällt ihnen beinahe wie von selbst all das ein, was Sie auf der Zauberwiese brauchen.
6. Machen Sie sich dann mit den Elementen der Zauberwiese vertraut, ordnen Sie sich selbst oder einer anderen Person jeweils das innere Kind und den goldenen Teil zu.
7. Stellen Sie sich die Zauberwesen vor. Mit welchen Zauberwesen möchten Sie arbeiten?
8. Machen Sie sich klar, dass die Zauberwesen offen reden und keine Schuldzuweisungen erteilen können. Seien Sie ein Zauberwesen.
9. Stellen Sie sich das Kino der Gefühle vor und machen Sie sich mit der Erklärung des Zauberwiesen-Modells immer wieder vertraut.
10. Stellen Sie sich den Vereinigungsakt zwischen innerem Kind und goldenen Teil vor.
11. Versuchen Sie, zu den jeweiligen Farben eine Geschichte zu erzählen, nehmen Sie diese Geschichten bereits auf Tonband auf, indem Sie mit geschlossenen Augen in ein Mikrofon sprechen, denn die Mitgabe eines Tonträgers an den Patienten ist ein wesentlicher Bestandteil der Wirksamkeit der Methode.

12. Üben Sie auch immer mit sich die Farbenkranz-Methode, wie oben beschrieben.
13. Erzählen Sie mit offenen Augen jemandem von der Zauberwiese, und wiederholen Sie das Ganze mit geschlossenen Augen, am besten mit der gleichen Person, damit die Rückmeldung Ihnen dann sagen kann, was anders war, obwohl Sie dasselbe auch merken werden.
14. Wiederholen Sie die gleichen Übungen mit der Perlenketten-Version. Stoppen Sie jeweils an einzelnen Stellen und machen Sie sich die einzelnen Phasen klar:

Erzählen Sie von der linken Hälfte der Kristallkugel des einen Tages mit dem Problem des Patienten, schildern Sie das innere Kind und den goldenen Teil.

- a) Dann die Lösung in den weiteren Kristallkugeln der Perlenkettenversion, wie sieht die aus?
  - b) Dann das Gespenst des Problems
  - c) Das Gebet
  - d) Das Gespräch mit dem Gespenst
  - e) Die Versöhnung mit den Problemen
  - f) Das tiefe Tal der Entspannung
  - g) Den Ersatz des Symptoms durch den Glauben an die Zärtlichkeit und die Liebe
  - h) Die Dankesrede an den Körper bei psychosomatischen Beschwerden oder Schmerzen
  - i) Rückkehr in die Perlenkette: Was ist inzwischen aus dem Gespenst und dem Problem geworden?
  - j) Rücknahme des Erfolgsdrucks: Der goldene Teil tröstet das innere Kind, wenn das Problem sich noch nicht wesentlich geändert hat, und versichert ihm seine unverbrüchliche Zu-neigung
15. Fortgeschrittene: Der Patient schilderte ein Problem und Sie erzählen ihm die Geschichte.

## Nachwort

Stellen nun die Ausführungen von Paul Watzlawick über die Überschätzung und Bevorzugung des Negativen im menschlichen Leben und die Zauberwiesen-Therapie einen wirklichen Gegensatz zueinander dar?

Wohl kaum. Vielmehr stellen die negativen Gefühle unseren Antrieb her, auch unsere Fantasie bedarf der negativen Anregung, wir brauchen den Gegensatz des negativen zum positiven Gefühl, um das positive überhaupt wahrzunehmen.

Aus dem Wechsel zwischen positiven und negativen Gefühlen besteht unser Leben, erst wenn vorwiegend nur noch negative Gefühle wahrgenommen werden können, entsteht eine seelische Krankheit. Die Unterschiede zwischen den Menschen bestehen darin, wie viel Energie notwendig ist, um vom negativen zum positiven Gefühl zu gelangen. Wenn dieser Energiebedarf über die Kräfte des Menschen geht, wird er krank.

Harmonie stellt leider nicht den Antrieb zum menschlichen Leben dar, ist wohl ein Ziel, kann aber nicht dauerhaft vorhanden sein.

Dass viele Menschen in ihrer Freizeit sich bevorzugt Kriminalfilme ansehen, erklärt sich daraus, dass die Spannung, die durch die Handlung des Films entsteht, im Wachzustand wie eine Trance wirkt: Die eigenen Probleme werden nicht mehr wahrgenommen, unter Umständen sogar relativiert.

So ist die Zauberwiesen-Therapie keine Gegenthese, sondern nur eine Therapie für einen an sich natürlichen, in der seelischen Erkrankung aber gestörten Vorgang: Es wird ein einfacher Weg gezeigt, wie das krankhafte Überwiegen des negativen Selbstwerts, der Angst und der Traurigkeit auf einfache Weise überwunden werden kann.

## Literaturverzeichnis

- Ehrenreich, Hannelore et. all: ALITA in der Therapie der Alkoholabhängigkeit  
Niedersächsisches Ärzteblatt 70 (4-6) 1997  
**(Alkoholtherapie mit Antabus)**
- Frankl, Viktor: Logotherapie und Existenzanalyse  
Piper, München, 1995
- Gallo, Fred: Energetische Psychologie  
VAK-Verlag, 2000 people, München 1900  
**(andere, einfache Form der Kurzzeittherapie)**
- Meyer, Thomas: Zauberwiesen-Therapie - Anleitung zum Glücklichein  
Sponholtz-Verlag, Hemmingen 2002  
**(Erwachsenenbuch)**
- Meyer, Thomas: Wir von der Zauberwiese - hab Dich lieb  
Sponholtz-Verlag, Hemmingen 2004  
**(Kindertherapie als Lehrgeschichte)**
- Meyer, Thomas: Cool sein auf der Zauberwiese - machst Du mit?  
in Druck, Hannover 2006
- Mücke, Klaus: Hilf Dir selbst und werde, was Du bist  
Klaus Mücke-Verlag Potsdam  
**(Selbsthilfebuch)**
- Rekkas, Agnes: Klinische Hypnose und Hypnotherapie  
Carl-Auer-Systeme Verlag 1998  
**(Grundlagen der Hypnosebehandlung)**
- Rekkas, Agnes: Die Fee, das Tier und der Freund  
Carl-Auer-Verlag 2001  
**(moderne Hypnotherapie)**
- von Schlippe, Arist: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung  
Vandenhoeck & Ruprecht Verlag 1997  
**(systematische Darstellung)**
- Roth, Gerhard: Das Gehirn und seine Wirklichkeit  
Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft 1997  
**(Grundlagen der modernen Neurobiologie)**
- Satir, Virginia: Das Satir-Modell, Familientherapie und ihre Erweiterung  
Junfermann-Verlag 2000  
**(viele Übereinstimmungen mit der Zauberwiese)**
- Schmidt, Gunther: Systemische und hypnotherapeutische Konzepte für die  
Arbeit mit psychotisch definierten Patienten  
aus Schmidt, Gunther (Hrsg.): Erickson in Europa



- Auer Verlag 1992  
**(Systemische Hypnotherapie, Patient sieht sich und seine Familie aus sicherem Abstand)**
- Schmidbauer, Wolfgang: Liebeserklärung an die Psychoanalyse  
Rowohlt Verlag 1988  
**(Zur Verwandtschaft der Zauberwiesen-Therapie mit der Psychoanalyse von Freud)**
- Skygger, Robin/  
Cleese, John: Familie sein dagegen sehr  
Gutermann-Verlag 1998  
**(Wie lebt es sich in einer gesunden Familie?)**
- Watzlawick, Paul: Anleitung zum Unglücklichsein  
Serie Piper 1987  
**(Welterfolg mit der scheinbaren Gegenthese zur Zauberwiese)**

### ***Danksagung***

*Ich danke folgenden Personen für die tatkräftige Hilfe bei der Fertigstellung des Buches:*

*Sabine Lange für die geduldigen Schreibarbeiten, Sandra Weiß für die vielen Anregungen, Doris Nolle, Ute Albrecht-Mayr und Annedoris Bruns für das Lektorat, Wilfried Schenkemeyer für die technische Hilfe und moralische Unterstützung und Karlheinz Schindler für das Lektorat der jetzigen, 2ten Auflage*

*Thomas Meyer, Hannover im Dezember 2007*