

SYNERGETIK-THERAPIE

-Lebensfreude und Vitalität durch Innenweltreisen-

1. **Begrüßung**

2. **Einleitung**

Gesund + schön zu sein – das sind heutzutage erstrebenswerte Ziele für viele Menschen. Es reicht aber nicht aus, wenn nur der Körper fit ist:

Wahre Schönheit und Gesundheit beginnt innen - in der Seele. Wenn wir nicht in unserer Mitte sind, fühlen wir uns unwohl und unser Körper wird krank, reagiert mit Symptomen und Schmerzen.

Der Weg nach innen hilft, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Zu dieser Erkenntnis ist man auch in der Wellness-Szene gelangt, deshalb möchte ich meinen Vortrag auch mit einer Definition für Wellness beginnen.

3. **Definition Wellness**

Diese Definition habe ich gewählt, weil sie genau dem Ziel der Synergetik-Therapie entspricht:

WELLNESS ist ein aktives und selbstverantwortliches Bemühen um die eigene Gesundheit, mit dem Ziel, ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele herzustellen, einen Zustand von Wohlbefinden und guter Gesundheit.

Gleichgewicht und Wohlbefinden – schön gesagt, doch unser Alltag sieht in der Regel anders aus:

4. **Wer kennt das nicht?**

- Unzufriedenheit mit sich selbst
- Ärger mit dem Chef
- Schwierigkeiten mit KollegInnen
- Probleme mit der/dem PartnerIn
- Gestreßt und überarbeitet
- Ausgelaugt und erschöpft
- Schmerzen
- Krankheit

Hier hilft kein Jammern! Das mag für Sie jetzt vielleicht hart oder provokativ klingen, doch jeder Ansatz zur Verbesserung unserer Situation beginnt in uns selbst. Menschen, Dinge und die Welt werden sich nicht verändern, wenn wir uns nicht selbst in Bewegung setzen.

Veränderung erfolgt nicht durch Nachdenken, Grübeln, Suchen von Lebensweisheiten oder Belehrungen/Ratschlägen von anderen Menschen, denn in unserem Unbewussten wirken die dort vorhandenen Inhalte trotzdem weiter.

Veränderung kann geschehen, indem wir uns mit unserer ureigensten Innenwelt, mit unseren Seelenbildern beschäftigen. Dort ist alles gespeichert und wartet nur darauf, von uns entdeckt zu werden.

Innerliches Aufräumen und Entrümpeln, sich von altem Ballast zu befreien und die Steine beiseite räumen, die verhindern, dass die Lebensquelle wieder frei fließen kann, lässt uns leichter, freier u. vitaler werden.

5. **Krankheitsbewältigungsstrategien**

Um eine Krankheit zu bewältigen, wählt man für sich eine Krankheitsbewältigungsstrategie.

Diese Krankheitsbewältigungsstrategien können grob in 4 Gruppen eingeteilt werden:

- a) SCHULMEDIZIN
vertreten durch die Ärzte
beseitigt und bekämpft Symptome mit Medikamenten und OP's,
sieht nicht das Individuum, mit seinen individuellen Gegebenheiten und Bedürfnissen, sondern nur die klar definierten Krankheitsbilder und Symptome.
- b) NATURHEILVERFAHREN
vertreten durch Ärzte (i.d.R. Schulmediziner mit Zusatzausbildung „Naturheilverfahren“) und HP's
auch hier werden Symptome bekämpft/beseitigt, allerdings mit alternativen Methoden und Mitteln

Diese beiden Gruppen arbeiten auf der Ebene des Körpers.

c) VERFAHREN, die im weitesten Sinne als MENTALES HEILEN zu bezeichnen sind

Hierbei handelt es sich um Verfahren, bei denen mit der Kraft der Gedanken, mit positiven Vorstellungsbildern und Suggestionen gearbeitet wird.

Vertreter dieser Methoden sind Mentaltrainer, NLP'ler, Simonton-Gesundheitstrainer, sog. „Geistheiler“ u.ä.

Auch Phantasie Reisen sind diesem Bereich zuzuordnen.

Diese Verfahren wirken auf der Ebene des Geistes. Grundsätzlich sind sie zu befürworten, denn es kann damit viel erreicht werden, jedoch meist nicht auf Dauer, da auch hier nicht die Ursache bearbeitet wird.

d) VERFAHREN, bei denen die SEELE IM VORDERGRUND steht
Hierbei handelt es sich um Verfahren, bei denen die Krankheitshintergründe betrachtet und krankmachende Strukturen aufgelöst werden.

Vertreter, die diesen Bereich abdecken und auf der Ebene der Seele, des Unbewussten arbeiten, sind die Synergetik-Therapeuten.

So wird bei der Synergetik-Therapie ein ganzheitliches Menschenbild zugrundegelegt. Der Mensch lässt nicht andere ihn gesundmachen, sondern übernimmt selbst Verantwortung für sich. Durch Aufarbeitung der Krankheitshintergründe kann ein Selbstheilungsprozeß in Gang gesetzt werden.

6. Vorstellung der eigenen Person der Referentin

7. Was ist denn nun eigentlich Synergetik-Therapie?

Zunächst einmal ganz allgemein gesagt, zeigt sie dem Menschen Wege, seine Stärken zu erkennen und das loszulassen oder zu verändern, was ihn hindert, ein erfülltes Leben zu führen, sein wahres Selbst zu erkennen und zu leben und neue Wege zu beschreiten.

Es geht um das Auffinden von Informationsstrukturen in der Innenwelt und deren Wirkungszusammenhänge im Leben.

Diese Definition möchte ich nachfolgend mit Inhalten füllen:

8. **Naturwissenschaftlicher Hintergrund**

Der Stuttgarter Physiker u. Mathematiker Prof.Dr.Dr. Hermann Haaken begründete die Synergetik – die Lehre vom Zusammenwirken.

Als einer der Väter der Lasertheorie konnte er das Selbstorganisationsprinzip in der Physik nachweisen. Schon Jahre vorher gab es 2 Nobelpreise für den Nachweis des Selbstorganisationsprinzips sowohl in der Chemie als auch in der Biologie.

Das zeigt: Die Natur arbeitet synergetisch – alles wirkt zusammen.

So sind in einem intakten Wald alle Bäume durch ein unterirdisches Netz miteinander verbunden, welches hilft, dass alle überleben.

Das Selbstorganisationsprinzip in der Natur dient dazu, ein funktionierendes System aufrechtzuerhalten. Geringfügige Änderungen auch nur eines ordnenden Parameters lassen das System ins Chaos umschlagen. Die ursprüngliche Ordnung kann nicht mehr aufrechterhalten werden und alte Strukturen lösen sich auf. Ein Selbstorganisationsprozeß wird eingeleitet, der eine Neuordnung des Systems zur Folge hat, um wieder eine Ordnung herzustellen und Stabilität zu erreichen.

Bernd Joschko, Physik-Ingenieur und Begründer der Synergetik-Therapie übertrug bereits in den 80-er Jahren diese Sichtweise auf das „System Mensch“, dessen Körper, Geist und Seele in enger Verbindung stehen und miteinander verknüpft sind wie das unterirdische Netz des soeben beschriebenen Waldes.

Die Synergetik liefert den Schlüssel zum Verständnis der Abläufe im Gehirn, die nach naturwissenschaftlichen Gesetzmäßigkeiten erfolgen.

9. **Welche Vorgänge laufen im Gehirn ab?**

Das Gehirn ist das Verarbeitungszentrum aller Sinne. Wie aus Erkenntnissen der Gehirnforschung bekannt, speichert es alle Erlebnisse und Erfahrungen unseres Lebens in Bildern ab, die positiven wie die negativen.

So hat ein 40 Jahre alter Mensch ca. 350.400 Stunden Erlebnisbilder gespeichert. Diese Bilder entstehen aus der Energie unserer Erfahrungen und Erlebnisse und bilden unsere eigene innere Realität.

Praktische Übung zum Mitmachen: Vorstellungsbild „Zitrone“
anleiten u. hineinbeißen lassen..... Was passiert?.....

Sie bzw. Ihr Körper hat genauso reagiert, als hätten sie tatsächlich in eine Zitrone hineingebissen, weil Sie in Ihrem Leben die Erfahrung gemacht haben, dass Zitronen sauer sind. Und genau diese Erfahrung ist abgespeichert, so dass es für das Gehirn keine Rolle spielt, ob Sie tatsächlich hineinbeißen oder nur in Ihrer Vorstellung.

Die Gedächtnisbilder im Gehirn werden bereits in der Kindheit abgespeichert und bestimmen oftmals das Leben des Erwachsenen, denn sie beinhalten Erziehungsprägungen und die daraus resultierenden Glaubenssätze:

z.B.: „Das schaffst Du nicht!“
„Du bist nicht gut genug!“
„Du musst stark sein!“
„Ein Junge weint nicht!“ usw.

Diese machen krank, da sie im Unbewussten weiterwirken und Spannung erzeugen.

Die Kindheit prägt für immer – heißt es so schön. Doch mit den synergetischen Innenweltreisen können Ereignisse aus der Kindheit verändert, d.h. in andere Strukturen gebracht werden.

Die Arbeit mit dem „inneren Papa“ oder der „inneren Mama“ geht tiefer als das Familienstellen nach Hellinger. Ist das innere Elternbild negativ gefärbt, hat dies Einfluß auf unser Leben und es gilt, diese negative Prägung aufzulösen. Die Veränderung der inneren Kindheitsbilder kann somit zur Gesundung beitragen.

Innere Bilder sind Informationsträger mit hoher Energie, zu denen jeder Mensch Zugang hat. Wichtig ist jedoch, nicht ständig zu reflektieren, d.h. Zusammenhänge, Bedeutungen, Begründungen, also die Logik dahinter zu suchen, denn dabei wird die linke Gehirnhälfte, d.h. der Verstand angesprochen. Die Deutungsebene ist jedoch für die Veränderung, für den Heilungsprozeß sekundär. Entscheidend ist die Erlebnisebene, d.h. dass sich die Fähigkeit der rechten Gehirnhälfte, in Bildern zu arbeiten, zunutze gemacht wird.

Diese Bilder im Gehirn setzen sich aus fraktalen Informationen zusammen, die miteinander vernetzt sind, Grundstrukturen und -muster bilden und in ständiger Wechselwirkung stehen.

So repräsentiert sich jede Krankheit ganz typisch und sehr anschaulich in diesen Innenweltbildern. Wenn diese Bilder nun verändert werden, wird die Ordnung, in der die Krankheit ein Teil des Systems ist, destabilisiert und das gesamte alte System bricht zusammen.

Wie bereits geschildert, entsteht ein Chaos, aus dem heraus, nach den Gesetzmäßigkeiten der Selbstorganisation, eine neue stabile, bestmögliche Ordnung entsteht. Auch die Beziehung der Bilder untereinander verändert sich dadurch. Die Krankheit kann nun nicht mehr bestehen bleiben, da die entsprechende Struktur, in der sie ihren Platz hatte, nicht mehr vorhanden ist. So kann aus dem Inneren heraus der Selbstheilungsprozeß in Gang gesetzt werden.

10. **Wie verläuft eine synergetische Sitzung?**

Die Arbeit verläuft in Einzelsitzungen von ca. 2 – 3 Stunden Dauer. Der Klient liegt hierbei auf einer bequemen Unterlage und gelangt mit Hilfe von Entspannungs-Induktionen und angenehmer Musik in einen Zustand der Tiefenentspannung. Die Gehirnfrequenz ist dabei deutlich gesenkt, während der Geist, d.h. das Bewusstsein hellwach bleibt.

Damit sind die besten Voraussetzungen für eine „Innenschau“ gegeben, bei der der Klient mit allen Sinnen die auftauchenden Bilder wahrnimmt. Diese sind eine Mischung aus den eigenen, im Gehirn gespeicherten, individuellen Erfahrungen sowie Symbolbildern, die C.G. Jung dem kollektiven Unbewussten zuordnete.

Die Innenweltreise ist ein freilaufender, synergetischer Prozeß, bei dem die assoziativ verknüpften Bilder im neuronalen Netzwerk mit dem Bewußtsein konfrontiert werden. Die symbolkräftigen inneren Bilder können, begleitet von Gefühlen und Körperreaktionen, bewusst wahrgenommen und erlebt werden. Sie führen zu unverarbeiteten Erlebnissen, zu Verdrängtem, zu Spannungsfeldern, Konflikten und Verhaltensmustern.

Dem Klienten wird bewusst, welche Ereignisse dazu beigetragen haben, daß sein Leben nicht (mehr) im Gleichgewicht ist. Durch Neugestaltung und Veränderung der Bedingungen im Inneren, kann das Stresspotential reduziert werden.

Dies hat nach den Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie direkte Auswirkung auf neuronaler Ebene, trägt zur Stärkung des Immunsystems bei und setzt Selbstheilungsprozesse auf der Körperebene in Gang.

Der Klient wird vom Therapeuten dabei unterstützt, in seinen Bildern aktiv zu handeln, statt hilflos ausgeliefert zu sein. So kann er seine Handlungskompetenz erhöhen, was sich wiederum auf seinen Alltag überträgt. Energie wird wieder ins Fließen gebracht und Lebendigkeit kann sich neu entfalten.

Um meine Ausführungen für Sie ein wenig anschaulicher zu machen, möchte ich Ihnen kurz einen Fall schildern, ein Beispiel aus der Synergetik-Praxis. Es ist kein Fall aus meiner eigenen Praxis, sondern ein mit dem Einverständnis des Klienten in zahlreichen Veröffentlichungen dargestellter Fall.....

Fallbeispiel aus der Praxis:

Es geht um einen 50-jährigen Akademiker, der seit vielen Jahren an schwerem, allergischen Bronchial-Asthma litt. Diverse Behandlungen von Seiten der Schulmedizin sowie HP's brachten keine Besserung. Nur mit Sprays und Cortison-Behandlung konnte er überleben. Hustend und nach Luft ringend, hatte er sich noch zu seiner 1. Sitzung auf die Matratze gelegt. Bereits nach der 4. Sitzung konnte er auf das Spray verzichten und Monate später bestätigte er, dass er es seither nicht mehr benötigt habe.

Doch wodurch ist dies geschehen? Was hat er auf seiner Innenweltreise erlebt? Wie ist es ihm gelungen, seine innere Weisheit anzuzapfen und den Selbstheilungsprozeß in Gang zu setzen?

In seiner Innenweltreise findet er sich in einem Museum, vor einem großen Bild stehend, wieder. Das Bild trägt den Titel: „**Garten der Illusion**“.....

(Es folgt zunächst eine Beschreibung der Begegnung mit dem Vater und dann weiter die Entwicklung des Gartens von einem trostlosen, kümmerlichen Zustand bis hin zu dem grünen, überall blühenden prachtvollen Garten, gem. der in den vom Kamala herausgegebenen Broschüren).....

Je kreativer, unvernünftiger und unlogischer wir in unserer Innenwelt handeln, um so flexibler und vielfältiger können wir im Außen, im Alltag agieren.

Zur Unterstützung, um das Erleben zu intensivieren oder Reaktionen zu provozieren, werden Musik, Klänge und Geräusche eingesetzt.

Bei der Übung, zu der ich Sie jetzt gerne einladen möchte, geht es wieder darum, selbst auszuprobieren: zum einen, wie die eingespielten Geräusche auf Sie wirken und zum anderen darum, wie kreativ Sie in Ihrer Innenwelt sind, wie Sie mit dem Problem, was sich Ihnen stellen wird, umgehen, was Sie aus der Situation machen.

Ich möchte nochmals betonen, dass das, was Sie tun, nichts Vernünftiges, Realistisches sein muß, sondern dass es darum geht, überhaupt etwas zu tun, statt sich hilflos auszuliefern.....

Prakt. Übung zum Mitmachen:Autobahn / Rennstrecke überqueren

Wenn Sie mögen, schließen Sie Ihre Augen – es ist dann einfacher in die inneren Bilder zu gehen.

Und dann, atmen Sie 3x ganz bewusst tief ein und aus und schauen einmal, welche Bilder auftauchen, wenn ich jetzt die Geräusche einspiele.....

(Von der CD -Geräusche- wird eingespielt: „Autostraße“ + „Autorennen“)

Nachdem Sie die Geräusche und dazugehörigen Bilder nun eine Zeitlang auf sich haben wirken lassen, geht es jetzt darum, diese Schnellstraße, vielleicht ist es ja auch eine Autobahn oder sogar eine Rennstrecke, wohlbehalten zu überqueren und auf die gegenüberliegende Seite zu gelangen.

Wie stellen Sie es an, auf die andere Seite zu kommen? Was tun Sie? Folgen Sie Ihren Impulsen. Probieren Sie aus, was Ihnen möglich ist. Sie haben die Macht – Sie allein bestimmen das Geschehen in Ihrer Innenwelt.

Ich lasse Ihnen nun wieder einen Moment Zeit, um sich in die Situation einzufinden und zu agieren.....

(Dann Geräusche langsam ausblenden und die Beteiligten zurückholen. Danach kurze Rückmeldungen von den TeilnehmerInnen einholen, inwieweit sie sich einlassen konnten, wie es ihnen ergangen ist, was sie erlebt und insbes. wie sie gehandelt, die Situation gemeistert haben.....)

In der Synergetik-Therapie nimmt der Therapeut keinerlei Beeinflussung in irgendeine Richtung vor oder gibt Anweisungen zur Konfrontation mit bestimmten Bildern, mit denen der Klient evtl. überfordert wäre. Deshalb kommen auch nur die Ereignisse und Symbolbilder hoch, die von dem Klienten aktuell verarbeitet werden können.

Der Klient entscheidet zu jedem Zeitpunkt selbst, wie weit er geht und sich einlässt. Er kann ganz der Weisheit seiner Seele vertrauen. Der Therapeut gibt lediglich Impulse/Vorschläge und Unterstützung.

Es wird außerdem großer Wert darauf gelegt, dass eine Sitzung „rund“ ist für den Klienten, d.h. der Prozeß abgeschlossen und er selbst o.k. ist. Die Sitzung wird erst beendet, wenn sich das Einstiegsbild, von dem ursprünglich ausgegangen wurde, zum Positiven verändert hat. Auch hier gilt: Veränderungsprozesse geschehen bei lebendigen Systemen nie vernichtend, sondern immer nach dem Selbsterhaltungsprinzip.

Die 1. Sitzung ist immer eine Probesitzung, um dem Klienten einen persönlichen Eindruck über die Methode und die Therapeutin zu vermitteln. Gleichzeitig dienen die gewonnenen Infos aus dieser Sitzung der Therapeutin als Überblick über die zu bearbeitenden Themen, die anstehen und zur Beurteilung des möglichen Therapieverlaufs.

Bestimmte Voraussetzungen für die Therapie gibt es nicht, bis auf die innere Bereitschaft, sich mit den eigenen Schatten-Anteilen, d.h. seinen unangenehmen Seiten und Erfahrungen zu konfrontieren und auseinanderzusetzen. Sich den eigenen Widerständen und den weniger schönen Anteilen in sich zu stellen und sich mit ihnen zu versöhnen, lässt gebundene Energie freiwerden, in Form von Kraft, ungeahnten Fähigkeiten und Gesundheit.

Mit den inneren Bildern zu arbeiten, ermöglicht einen schnelleren Zugang zu den tieferen Schichten des Unbewussten, da sie für den Intellekt schwer zugänglich sind und somit Abwehrmechanismen, wie man sie aus Verläufen bei anderen Therapien kennt, gar nicht oder zumindest nur vermindert auftreten.

Damit Sie einfach besser nachvollziehen können, was in einer Sitzung so passiert, (bisher habe ich Ihnen das ja nur mit meinen Worten, also mehr indirekt beschrieben), möchte ich Ihnen nun eine kurze Sequenz aus einem Sitzungsverlauf darstellen, mit direkter wörtlicher Rede von Klienten und Therapeutin, um es für Sie lebendiger zu gestalten.

Ich möchte hierzu bei dem Fallbeispiel des Asthmatikers bleiben, weil dies sehr schön anschaulich ist. Wir steigen direkt in den „Garten der Illusion“ ein. Herausgepickt habe ich die Begegnung mit Renate, seiner derzeitigen Lebensgefährtin. Sehr aussagekräftig war in dieser Sitzung eine Waage, die immer wieder im Bild des Klienten erschienen ist und quasi „den Stand der Dinge“ angezeigt hat.

Nach der Klärung mit dem Vater, fordert die Therapeutin ihn auf, sich nochmals die Waage anzuschauen, ob sie sich denn jetzt im Gleichgewicht befände.

(Nachfolgend wird der entsprechende Teil aus der veröffentlichten Sitzung mit verteilten Rollen vorgelesen.).....

Die Synergetik arbeitet auch, aber nicht hauptsächlich, mit vorgegebenen inneren Bildern, z.B. innerer Löwe, inneres Kind, innere Frau, innerer Mann, innerer Narr usw. Hierbei wird jedoch nur der Rahmen vorgegeben. Der Klient projiziert sein eigenes Material in diese Bilder.

Auf diese Weise kann mit den Themen Aggression, Durchsetzungsvermögen, Selbstbewusstsein, Mut, Weiblichkeit, Männlichkeit usw. gearbeitet werden.

11. **Anwendungsmöglichkeiten der Synergetik-Therapie**

Von der

- Lösung von Konflikten,
- Lösung von Beziehungsproblemen in der Partnerschaft

über

- Stressbewältigung,
- Aufarbeitung von traumatischen Erlebnissen, (Trennung, Scheidung, Todesfälle, Unfälle, Arbeitsplatzverlust, Gewalttaten, Missbrauch)
- Ängste,
- Depressionen

und der

bis hin zum

- Hintergrundaufarbeitung von Symptomen u. Krankheiten,
- Mentaltraining,
- Aneignen von (neuen) Qualitäten und Fähigkeiten

sowie

- Persönlichkeitsentwicklung und –entfaltung

ist alles möglich.

12. **Einleitung des Schlusses**

Damit bin ich am Schluß des theoretischen Teils angelangt, den ich beenden möchte mit einem Zitat von Paracelsus, einem der bedeutendsten Ärzte aller Zeiten, der die Selbstheilungskräfte die jeder Mensch in sich trägt, über alles stellte:

**„Der Arzt ist in uns selbst,
und in unserer eigenen Natur liegt alles verborgen,
dessen wir bedürfen“.**

13. **Praktische Übung: Innenweltreise zum Kennenlernen**

(Kurze Hinführung zum „Inneren Löwen“, mit Hinweis darauf, dass er für Mut, Wildheit, Macht, Kraft steht und einen Teil der eigenen inneren Fähigkeiten symbolisiert:

- die eigene Power
- Aggression und Durchsetzungsvermögen als Vitalenergie im Sinne von Selbstbehauptung,
- aber auch Klarheit, Präsenz und Souveränität)

(Von der CD -Naturgeräusche- wird eingespielt: „Zikaden/Grillen“

Nach der Anleitung, nun diese eigenen, inneren Fähigkeiten sich in das Bild eines Löwen umsetzen und vor dem inneren Auge jetzt einen Löwen auftauchen zu lassen, wird „Löwengebrüll“ von der CD -Geräusche- eingespielt.

Begleitung und Setzen von Impulsen -Aussehen, Größe, Körperbau, Abstand, Kontext, Wirkung, Wahrnehmung mit allen Sinnen, Kontaktaufnahme, evtl. Botschaften-

Zuletzt in eine Situation mitnehmen lassen, vor der der Teilnehmer normalerweise Angst oder ein ungutes Gefühl hat, eine Situation, in der er Unterstützung braucht, wo es gut wäre, den Löwen mit seiner Stärke zur Seite zu haben.....

Dann langsam wieder zurückführen.....)

14. **Raum für Erfahrungsaustausch (vorangegangene Innenweltreise),
Fragen, Diskussion.....**

15. **Verabschiedung**

Damit sind wir nun am Schluß der Veranstaltung angelangt. Mir bleibt nur noch, Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit zu danken. Ich hoffe, dass Sie einen kleinen Einblick in die Synergetik-Therapie gewinnen konnten und würde mich freuen, Ihr Interesse geweckt zu haben und die eine oder den anderen von Ihnen in meiner Praxis begrüßen zu dürfen.

Im Anschluß stehe ich Ihnen gerne noch für Fragen oder ein kurzes Gespräch zur Verfügung.

Verabschieden möchte ich mich mit den Worten:

**„In der Vergangenheit aufzuräumen,
heißt die Zukunft neu zu gestalten“!**

In diesem Sinne: Herzlichen Dank, alles Gute für Sie, einen guten Heimweg und

Auf Wiedersehen!

(Dauer: ca. 90 Min.)