

touchsoul

neue wege zur gesundheit

Oktober 2005



**Beinflusst unser Fundament unser Wohlbefinden?
Gibt es einen Zugang zu unserem Fundament?**

Arbeit am Fundament: Die Synergetik-Therapie

Mit Innenweltreisen zu Lebensfreude und Gesundheit

Arbeit am Fundament

Die Synergetik-Therapie

Vielleicht kommt denen, die schon mal ein Haus gebaut haben, oder denen, die sich haben ein Haus bauen lassen, die folgende Geschichte bekannt vor.

Das Haus ist irgendwann einmal fertig, man zieht ein und feiert eine tolle Einweihung, man macht es sich mehr und mehr gemütlich darin und fühlt sich richtig wohl, ist richtig zufrieden mit dem neuen Zuhause.

Nach einiger Zeit aber, das können durchaus ein paar Jahre sein, da gibt es Probleme mit einem Fenster im Obergeschoss. Es klemmt. Anfangs lässt es sich noch schließen, indem man einfach etwas kräftiger drückt, aber irgendwann lässt es sich selbst bei erhöhtem Kraftaufwand nicht mehr zu machen. Was dann kommt, kennen wir alle, der Tischler wird gerufen, und wenn es noch Gewährleistung beim Baubetrieb gibt, dann kommt der sogar gratis, und dann wird er seinen Elektrohobel nehmen und solange Fensterrahmen oder Fensterflügel bearbeiten, bis es sich wieder problemlos schließen lässt. Das war dann eine erfolgreiche Reparatur.

Ein paar Wochen später beginnt dann eine Tür im Erdgeschoss, sich nicht mehr richtig schließen zu lassen. Aber das ist ja kein Problem, wir kennen ja inzwischen einen guten Tischler, der mit seinem Hobel in solchen Fällen gute Arbeit verrichtet.

Irgendwann lernen wir dann auch noch weitere Handwerker kennen, nämlich dann, wenn es gilt, die plötzlich entstandenen Risse in einer Wohnzimmerwand zu verspachteln und die Wand neu zu streichen.

Und dann kommt noch hier ein Problem und da ein Problem...

Und so wird unser schönes neues Haus nach und nach zu einem Anschauungsobjekt für Bau-reparaturen.

Komisch nur, dass das Haus unseres Nachbarn, das zeitgleich und im selben Stil errichtet wurde bislang keine einzige Reparatur nötig hatte. Und was liegt näher, als den Nachbarn einmal zu fragen, was denn bei ihm so anders ist.

Und siehe da, die Antwort war einfacher als vermutet. Er hatte sich einfach die Zeit genommen, und die Arbeiten am Fundament seines Hauses ganz genau überwacht. Alles wurde korrekt gemacht.



Und bei unserem Haus? Da stellte sich dann plötzlich heraus, dass das Fundament eben nicht korrekt erstellt wurde. Dass es vielleicht Materialmängel gab, dass es vielleicht eine kleine Abweichung vom Plan gab, dass vielleicht nur ein einziger Stein schief liegt, und dass dennoch auf diesem Fundament unser Haus steht. Und die Ursachen all der jetzt auftretenden Mängel sind vielleicht durch diesen einen schief liegenden Stein in unserem Fundament begründet.

Wie schön wäre es doch jetzt, noch mal in das Fundament gehen zu können, diesen einen schiefen

Stein gerade zu rücken, und all unsere Fenster, Türen und Wände würden uns keinen Kummer mehr machen.

Aber was hat nun dieser Ausflug in die Baubranche mit dem Thema Synergetik-Therapie zu tun? Gäbe es diese Methode, diese Therapieform für Häuslebauer, dann könnten wir damit ohne großen Aufwand in unser Fundament gehen, den Stein gerade rücken, und alle soeben beschriebenen Mängel würden ohne jeglichen Handwerker-einsatz verschwinden.

Die Synergetik-Therapie ist eine Methode, die sich weniger an das Fundament des Bauherren dieses Beispiels richtet, sondern vielmehr an die Fundamente der Menschen, der kranken oder gesunden, in jedem Fall der selbstverantwortlichen Herrn ihrer selbst.

Aber wo ist denn das Fundament eines Menschen, könnte jetzt die Frage lauten. Die Antwort darauf ist gar nicht so schwer.

Schon im Mutterleib beginnt der werdende Mensch Eindrücke wahrzunehmen. Erst recht, nachdem er auf die Welt gekommen ist. Jeder kennt den Satz, Eindrücke prägen den Menschen. Es gibt positive aber auch negative Eindrücke, und in den seltensten Fällen, und gerade in der Kindheit, haben wir eine Chance, uns diesen Eindrücken und damit Prägungen zu entziehen. Aber auch als Erwachsene können wir Situationen erleben, Schocks, traumatische Ereignisse, die uns nachhaltig prägen, die zum Entstehen so genannter Muster

führen. Muster, die fortan unser Leben bestimmen werden. Die uns veranlassen, in bestimmten Lebenssituationen so oder so zu reagieren. Und es sind nicht nur die uns im Bewusstsein gebliebenen prägenden Ereignisse, sondern viel mehr jene, die wir vielleicht verdrängt, aber dennoch abgespeichert haben, auf Dauer abgespeichert tief in unserem Unterbewusstsein. So wie der schiefe Stein im Fundament unseres Hauses – unsichtbar, aber dennoch mit Auswirkungen.

Doch nicht nur unser Verhalten, unsere Gefühle, unsere Grundlebenseinstellung werden nun durch diese Muster bestimmt. Mehr und mehr zeigen Forschungsergebnisse aus dem Bereich der Psychoneuroimmunologie Zusammenhänge auf zwischen diesen Prägungen und Mustern einerseits und dem Funktionieren unseres Immunsystems andererseits.

Ein derart beeinflusstes oder gar gestörtes Immunsystem kann nun wiederum zur Folge haben, dass wir anfälliger sind gegen eine Vielzahl von Erkrankungen, eine Vielzahl die noch weit über das hinaus geht, was allgemein und anerkanntermaßen als psychosomatische Erkrankung bezeichnet wird.

Die logische Schlussfolgerung wäre nun die, zu sagen, ja da wäre es doch das Einfachste, auf irgendeine Art und Weise diese Prägungen und Muster positiv zu verändern, dann würde unser Immunsystem wieder korrekt arbeiten, und unsere Krankheitssymptome könnten ganz von selbst verschwinden. Genauso wie die Gefühle, die uns vielleicht belasten, uns unsere Lebensenergie blockieren, uns oftmals handlungsunfähig machen.

Aber wie sollen wir heran kommen an diese Muster, wie sie

verändern, und wer kann sie verändern?

Die Antwort auf diese Frage bietet die Synergetik-Therapie. Mit dieser Therapieform ist es uns möglich, dorthin, wo unsere Muster wirken, vorzustoßen. Aber nicht nur das, wir können diese Muster aufdecken, ihre Ursachen erkennen, und wir können sie bearbeiten, sogar auflösen. Der Ort, an dem all das möglich ist, ist unsere Innenwelt.

Der Hauptbestandteil einer synergetischen Therapiesitzung ist also eine Reise in unsere Innenwelt. Der Weg dorthin ist gar nicht so weit und gar nicht so schwer, wie man sich das vielleicht vorstellt. Die Voraussetzung für eine solche Reise, wenn sie denn Erfolg haben soll, heißt Selbstverantwortung. Uns muss klar sein, dass nur wir selbst, wenn wir denn in unserer Innenwelt angekommen sind, dort etwas ausrichten können, Muster erkennen und verändern, eben den schiefen Stein gerade rücken.

Allerdings wird das schwierig, wenn wir uns in dieser, uns bislang kaum bekannten Welt ohne einen geeigneten Reisebegleiter bewegen wollen, einen Reisebegleiter, der uns wenn nötig hilfreich zur Seite steht, ohne uns jedoch bei unseren Reiseaktivitäten zu beeinflussen oder gar die Route vorzuschreiben. Mit ihm haben wir die Chance, an vielleicht längst vergessene Ereignisse unseres Lebens zu gelangen und mit den Ideen unseres heutigen Bewusstseins diese Ereignisse zu unseren Gunsten zu verändern. Solche Reisebegleiter sind der Synergetik-Therapeut bzw. die Synergetik-Therapeutin. Sie sind ausgebildete Spezialisten, die uns unsere Innenweltreise ermöglichen.

Schauen wir uns jetzt einmal den Bahnhof für unsere Reise an und auch unsere Reiseutensilien. Der Bahnhof ist eine Matte, auf der wir es uns bequem machen können, und zu den Utensilien zählen eine Augenbinde, die uns ein wenig von der Außenwelt abschirmt und vielleicht eine Decke, mit der wir uns zudecken. Und schon kann die Reise losgehen. Hierbei hilft uns unser Reisebegleiter, der uns mit einer Entspannungsmusik und einem geeigneten Text in eine tiefe Entspannung führt. Eine Entspannung, die uns die Tür zu unserer Innenwelt zu öffnen vermag, die uns aber dennoch hellwach und aufmerksam bleiben lässt, denn nur so können wir uns mit den nun auftauchenden Innenweltbildern auseinandersetzen.



Mit verbundenen Augen in die Innenwelt

Ab jetzt können wir auf Entdeckung gehen. Wir lernen unsere Gefühle aus anderen Blickwinkeln kennen, wir entdecken vielleicht Anteile von uns, von denen wir bislang gar nicht wussten, dass wir sie haben. Wir können mit ihnen in Kontakt gehen und sie fragen, wo sie ihren Ursprung haben. Wir können uns sogar die Situationen ihres Ursprungs zeigen lassen. Wir werden Helfern begegnen, wie einem inneren Löwen oder einem inneren Weisen, die uns auf unserer Reise hilfreich zur Seite stehen.

Und irgendwann werden wir Bilder einer Situation vor unserem inneren Auge haben, in der eine Prägung, ein Muster entstanden ist, welches auf irgendeine Weise unser heutiges Leben bestimmt. Der schiefe Stein in unserem Fundament. Und wenn wir jetzt einmal da sind, was liegt näher, als nun diesen Stein gerade zu rücken? Oder auf unsere Innenwelt bezogen, warum sollten wir eine lange zurückliegende Lebenssituation, die jetzt auftaucht, die unser Leben bis heute negativ beeinflusst, nicht einfach nach unserem Willen umgestalten? Wenn es unser tiefer Wille ist, können wir das, unterstützt von unserer therapeutischen Reisebegleitung. Wir können eine Veränderung einer solchen Situation im wahrsten Sinne des Wortes erleben.

Unser Gehirn ist ja ein Erlebnisorgan, so beschreibt es der Psychotherapieforscher Prof. Klaus Grawe, und es spielt im Grunde keine Rolle, ob sich die prägenden, musterbildenden Ereignisse in der realen Außenwelt oder eben in unserer Innenwelt abspielen.

Diese Tatsache macht sich die Synergetik-Therapie zu Nutze, und hat auch die Mittel, wie wir Muster verändern können.

Ein altes Muster lässt sich aber nicht einfach mit einem neuen Muster überdecken, das Alte wäre immer noch irgendwo da. Das heißt, bevor sich ein neues Muster bilden kann, muss das alte Muster eliminiert werden. Hier bietet die

Synergetik-Therapie den bislang einzig wirksamen Weg an. Ein Muster, das sich in unserem Gehirn aus neuronalen Verknüpfungen bildet, erfährt durch unsere ganz aktive Neuinszenierung eine Energiezufuhr. Diese Energiezufuhr ist umso größer, je chaotischer diese Neuinszenierung abläuft. Für Synergetik-Therapeut/innen ist diese Phase unserer Innenweltreise die, in der sie uns Reisenden mit ihrer allergrößten Aufmerksamkeit zur Seite stehen, mit all ihrer Erfahrung und auch ihren Ideen.

Muster, die durch solche Energiezufuhr quasi durcheinander, in eine Art Chaos geraten sind, unterliegen wie alle dynamischen Systeme, denn nichts anderes ist unser Gehirn, dem Naturgesetz der Selbstorganisation. Das heißt nichts weiter, als dass Muster oder Strukturen sich nach einer chaotischen Phase wieder „beruhigen“ und sich dabei von selbst neu organisieren, und zwar immer auf einer qualitativ höheren Ebene als zuvor.

* * *

Hier wird das wirklich Neue und Einzigartige der Synergetik-Therapie deutlich. Nicht eine hypnotische Suggestion durch den Therapeuten bewirkt eine Veränderung, sondern unser eigenes aktives Handeln in unserer Innenwelt sorgt dafür, dass alte Muster durch neue, höherwertigere ersetzt werden,

dass negative Einflüsse auf unsere Psyche oder unser Immunsystem verschwinden, dass Ursachen für Erkrankungen sich auflösen, letztlich, dass wir uns selbst heilen.

**„Heile Dich selbst –
Die anderen können es nicht
für Dich tun.“**

So beschreibt der Physik-Ingenieur Bernd Joschko das Wesen der von ihm begründeten Synergetik-Therapie. Für das Fundament unseres Hauses mit seinem schiefen Stein vielleicht nicht sehr hilfreich, wohl aber für jeden Menschen, der selbstverantwortlich und handlungskompetent sein Leben gestalten will.

* * *

Und so kommen wir nach unserer Innenweltreise wieder auf dem Bahnhof „Matte“ und damit im Hier und Jetzt an. Ein paar Mal strecken, tief durchatmen, die Augenbinde ablegen – und oh – der Blick auf die Uhr macht deutlich, dass diese Reise eben ganze 2 Stunden gedauert hat.

Aber was sind schon 2 Stunden, wenn wir uns dafür mit einem tollen und erstarkten Lebensgefühl von unserer Reisebegleitung verabschieden?

Peter Scharf B14