

Diese Anleitung wurde lizenziert an:

**Hypnose-Praxis-Münster**

**Gerda Schwaer**

Certified Clinical Hypnotherapist  
Heilpraktikerin und Hypnose-Therapeutin

48155 Münster  
Ginsterweg 1  
Tel. 0251.3111053 Fax: 0251.3834795  
eMail: [info@hypnose-muenster.de](mailto:info@hypnose-muenster.de)  
<http://www.hypnose-muenster.de>

---

# Wie man seine seelischen Blockaden los wird...



Eine Anleitung für die **Selbst-Therapie** mit der TimeLine-Methode und verwandten Techniken

von Dr. Hans-Peter Zimmermann

© Copyright 2001 Hans-Peter Zimmermann  
© Copyright Illustrationen 2001 Nany Zimmermann  
Alle Rechte vorbehalten.  
Lizenz-Anfragen richten Sie bitte an [www.hpz@hpz.com](mailto:www.hpz@hpz.com)

## Seelische Blockaden? Was ist das überhaupt?

Eine gute Frage. Darf ich Ihnen ein paar Gegenfragen stellen?

- Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie auf keinen grünen Zweig kommen, obschon Sie sich mit viel Liebe und Einsatz Ihrer Arbeit widmen?
- Haben Sie manchmal den Eindruck, dass Sie Ihren Erfolg selbst sabotieren?
- Denken Sie manchmal, dass Sie auf gewisse Dinge völlig unverhältnismäßig oder impulsiv reagieren?

- Gefährden Sie immer wieder Beziehungen, die Ihnen wichtig sind, weil «etwas in Ihnen drin» sich völlig daneben benimmt?
- Gibt es Menschen, die Sie verletzt oder enttäuscht haben, und denen Sie einfach nicht verzeihen können? Und spüren Sie, wie Sie sich selbst mit diesem Problem blockieren?
- Halten Sie sich für einen ganz normalen Menschen, weil ja schließlich «jeder ein wenig neurotisch ist»?

Wenn Sie bei der einen oder anderen Frage mit «ja» geantwortet haben, dann sollten Sie diese Anleitung durchlesen und die TimeLine-Methode ausprobieren.

Wenn Sie überall mit «nein» geantwortet haben, sind Sie entweder erleuchtet (Was sucht ein Erleuchteter im Internet?) oder ein Profi-Verdränger. Der Begriff «Verdrängung» geht auf Sigmund Freud zurück und ist einer von vielen Abwehr-Mechanismen der Seele. Es bedeutet vereinfacht gesagt: Wenn etwas für die Seele zu schmerzhaft ist, wird es aus dem Bewusstsein verdrängt.

Zu den Profi-Verdrängern gehören auch die sogenannten Positiv-Denker. Ein Positiv-Denker sagt die ganze Zeit zu sich «Es gibt kein Unkraut in meinem Garten» und merkt nicht, wie das Unkraut in der Zwischenzeit den ganzen Garten auffrisst.

Tatsache ist:

- Seelische Blockaden behindern den Energiefluss und machen seelisch und körperlich krank.
- Seelische Blockaden führen in Form von negativen Glaubenssätzen dazu, dass man seinen eigenen Erfolg boykottiert.
- Seelische Blockaden führen dazu, dass man sich immer wieder in den gleichen selbstschädigenden Verhaltensmustern bewegt und das Gefühl hat, nicht vom Fleck zu kommen.

### **Wie merke ich, dass ich seelische Blockaden habe?**

Bitte führen Sie jetzt gleich dieses kleine Experiment durch:

Denken Sie an eine sehr unangenehme Situation in Ihrem Leben. Am besten schließen Sie dazu die Augen. Versuchen Sie, sich zu erinnern, was Sie damals gesehen, gehört, gedacht und gefühlt haben. Wenn Sie sich geärgert haben, fluchen Sie ruhig innerlich ein paar Mal. Wenn Sie Angst hatten, vergegenwärtigen Sie sich, was alles Schlimmes hätte passieren können. Wenn Sie Gewissensbisse hatten, beschimpfen Sie sich selbst. Und wenn Sie traurig waren über den Verlust eines Menschen, denken Sie daran, was Sie noch alles mit diesem Menschen hätten unternehmen wollen.

Wenn Sie die Aufgabe ernsthaft durchgeführt haben, dann hat Ihr Körper mit negativen Symptomen reagiert. Schreiben Sie jetzt gleich auf, an welchen Körperstellen Sie Symptome spüren und wie stark auf einer Skala von 1 bis 10. Zehn bedeutet enorm stark, 1 bedeutet ganz schwach wahrnehmbar.

Wichtig ist dabei: Die Symptome sollen konkret formuliert sein. «Ich fühle mich bedrückt» gilt

nicht, ebenso wenig wie «ein komisches Gefühl» und «überall am Körper». Was ist es genau? Verkrampfen sich die Muskeln am ganzen Körper? Zieht sich die Haut zusammen? Drückt etwas auf die Brust? So könnte beispielsweise eine Symptombeschreibung aussehen:

- Kehle wie zugeschnürt, Stärke 6
- Drücken im Unterbauch, Stärke 8
- Herzklopfen, Stärke 4
- Muskeln angespannt im ganzen Körper, Stärke 3

Sollten Sie rein gar nichts gespürt haben (was sehr selten vorkommt), gibt es drei Erklärungs-Möglichkeiten:

- Sie haben dieses Ereignis bereits mit einer anderen Technik bearbeitet. Dann schreiben Sie mir bitte, was das für eine Technik ist. Vielleicht kenne ich sie noch nicht.
- Sie sind ein Profi-Verdränger und wollten gar nicht tief in dieses Ereignis eintauchen aus Angst, es könnte zu schmerzhaft sein.
- Sie leiden unter einer dissoziativen Störung. Das ist dann der Fall, wenn ein Ereignis in Ihrer Vergangenheit so traumatisch war, dass Sie sich quasi «von Ihrem Körper abgekoppelt» haben und gar nicht mehr fähig sind, Gefühle zu empfinden. In diesem Falle benötigen Sie psychiatrische Hilfe.

### **Und diese Blockaden soll ich selbst beseitigen können?**

Trösten Sie sich. Ich habe genau so ungläubig dreingeschaut, als ich zum ersten Mal mit der TimeLine-Methode experimentierte. Ich hatte gerade einen Streit mit meiner Frau gehabt. Sie hatte beim Nachhausefahren im Auto eine Bemerkung fallen lassen, die jeden Außenstehenden völlig kühl gelassen hätte. Ich aber war an der Decke vor Wut.

Ein «normaler» Ehemann hätte wohl noch den ganzen Abend seine Wut zur Schau getragen. Ich aber merkte sehr rasch, dass meine Reaktion nichts mit meiner Frau, sondern nur mit mir selbst zu tun haben konnte.

Ich zog mich zurück und fand mit den Techniken, die ich Ihnen gleich erklären werde, heraus, dass das auslösende Ereignis für meine unverhältnismäßige Reaktion bereits während meiner Zeit im Mutterleib geschehen war. Ich sah meine Mutter, wie sie mit mir im fünften Monat schwanger war. Sie war stinkesauer auf meinen Vater (warum, werde ich hier aus Diskretionsgründen nicht erwähnen). Nachdem ich festgestellt hatte, dass meine Wut eigentlich meiner Mutter gehörte, hängte ich sie innerhalb einer Minute mit Hilfe der TimeLine-Methode ab.

Danach prüfte ich, ob mein Körper noch fähig war, über das Ereignis mit meiner Frau im Auto Wut zu empfinden. Es war nicht mehr möglich. Ich entschuldigte mich bei meiner Frau und erklärte ihr, was ich soeben erlebt hatte.

Damit begann für meine Frau und mich ein systematischer Abbau unserer Neuröschchen und Neurosen. Das Resultat: Ein völlig neues Lebensgefühl, mehr Erfolg mit weniger Aufwand, und die Überzeugung, wirklich vorwärts zu kommen.

## Woher stammt die TimeLine-Methode?

«Walking the Time Line» ist als therapeutische Technik bereits seit den 70er Jahren bekannt, und zwar durch die beiden Pioniere des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), Richard Bandler und John Grinder. Im NLP geht man tatsächlich körperlich über eine gedachte Zeitlinie, und dazu braucht es natürlich einen großen Raum.

In den 80er Jahren entdeckte der Hypnotherapeut Tad James, dass die bloße Vorstellung der Zeitachse genügt, um eine therapeutische Wirkung zu erzielen. «Zufälligerweise» kam er darauf, dass bei einer bestimmten Position über der Zeitachse die zu einem Ereignis gehörenden negativen Emotionen völlig verschwunden waren. Seine Erfahrungen fasste er 1988, zusammen mit seinem Kollegen Wyatt Woodsmall, im Buch «Time Line Therapy and the Basis of Personality» zusammen. Kurz-Urteil: Ein chaotisches Buch, eine sehr taugliche Methode!

Als ich später jedoch Menschen traf, die von Tad James zu «Master Time Line Therapists» ausgebildet worden und immer noch voller Blockaden waren, wusste ich, dass da etwas fehlte: Bei James setzt man sich nicht mit dem Inhalt des Geschehenen auseinander, sondern lediglich mit der Struktur. Das ist an sich typisch für einen großen Teil der NLP-Gemeinde, die sich eher der verhaltenstherapeutischen Schule zugehörig fühlt. Das mag zwar in einigen Fällen reibungslos funktionieren; bei tieferliegenden Problemen scheint es sich jedoch bloß um einen ausgeklügelten Verdrängungs-Mechanismus zu handeln.

Also fing ich an, die Methode von Tad James mit Techniken der Tiefen-Psychologie, der Regressions-Therapie und des Psychodramas zu kombinieren. Die Resultate waren in sehr vielen Fällen verblüffend. Und nachdem ich begonnen hatte, diese Techniken an Seminaren zu lehren, schrieben mir selbst Psychiater und erfahrene Psychotherapeuten, dass sie mit Hilfe dieser Methode Blockaden bearbeiten könnten, an denen sie sich vorher monate- oder gar jahrelang die Zähne ausgebissen hatten.

## Und so funktioniert's!

Nehmen wir als konkretes Beispiel unseren Patienten Hans. Als sein größtes Problem sieht er die Tatsache, dass er sich oftmals schuldig fühlt für Dinge, die er gar nicht selbst verursacht hat. Wir bitten ihn, die Augen zu schließen und ganz intensiv an so eine Situation zu denken, wo er sich schuldig gefühlt hat.

Hans gelingt es offensichtlich besser, sich in die Situation einzufühlen, wenn er uns ein wenig von so einer Situation erzählen kann:

«Letzte Woche war wieder so ein Fall bei uns im Geschäft. Eine Sekretärin hatte die falsche Ware bestellt, dadurch gerieten wir mit unserer Lieferung in Verzug. Der Kunde rief mich an, um zu fragen, was los sei, und anstatt eine saubere Reklamationsbehandlung hinzulegen, begann ich zu stottern und mich zu rechtfertigen, so dass der Kunde zur Überzeugung kommen musste, dass **ich** die Sache verbockt hatte. Am Ende des Tages rief mich mein Chef zu sich und fragte, was denn los sei, und daraufhin hatte ich drei schlaflose Nächte. Auf der einen Seite fühlte ich mich schuldig, auf der anderen Seite war ich wütend auf alle, von denen ich das Gefühl hatte, dass sie mir die Schuld in die Schuhe schieben. Am meisten wütend war ich auf mich selbst, weil ich mich wieder in so eine Situation hinein manövriert hatte.»

Hans scheint sichtlich erregt. Wir fragen ihn: «Wo spürst du dieses negative Gefühl im Körper?»

«Ganz stark im Hals», sagt Hans.

«Und wie stark auf einer Skala von 1 bis 10, wenn 10 sehr stark wäre und eins ganz schwach noch wahrnehmbar?»

«Etwa 8», sagt Hans.

Wir notieren das auf einem Notizblock. «Spürst du's sonst noch irgendwo im Körper?» fragen wir weiter.

«Ja», gibt Hans zur Antwort. «Es ist so ein Druck in der Brust, etwa Stärke 6, und es zieht runter zum Solarplexus, dort ist es etwa eine 4.»

Auch das notieren wir. «Sonst noch irgendwo im Körper?»

«Ja, alles ist so angespannt.»

«Meinst du die Muskeln?»

«Ja, die Muskeln am ganzen Körper, etwa eine 3.»

«Sonst noch irgendwo?»

«Nein, das ist alles.»

Durch das Schließen der Augen und die Konzentration auf seinen Körper ist Hans in der Zwischenzeit in einer leichten Trance, gerade richtig, um Hypermnesie zu produzieren, das heißt, Dinge zu erinnern, die er längst vergessen geglaubt hat.

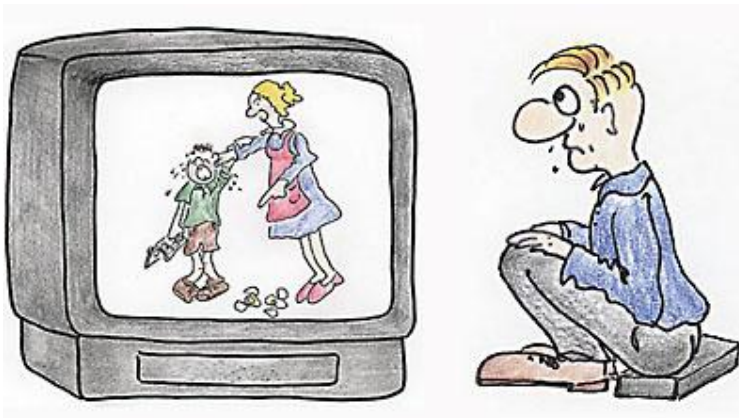
Wir stellen ihm die Standard-Frage: «Das allererste Ereignis, das mit diesem Gefühl im Körper zusammenhängt, finden wir das vor, während oder nach deiner Geburt? Was war der erste Gedanke.»

«Der erste Gedanke war **nach** der Geburt,» sagt Hans ohne zu Zögern und scheint selbst erstaunt zu sein über seine spontane Antwort.

«In welchem Alter? Was war der erste Gedanke?»

«Der erste Gedanke ist mit drei Jahren.» Hans hat immer noch das Gefühl, dass er seine Antworten erfindet. Was aber jetzt kommt, überzeugt ihn vollends, und er wird seiner ersten Eingebung fortan vertrauen.

«Du bekommst auf drei ein Bild von einer Situation, wo du drei Jahre alt warst. Eins, zwei, drei. Ein Bild, ein Gefühl ein Gedanke ist da. Was siehst du?»



Zu seinem Erstaunen fällt Hans eine Szene im Alter von drei Jahren ein, wo seine Mutter ihn bestraft hatte für etwas, was eigentlich sein älterer Bruder getan hatte. Er erzählt uns, wie sein Bruder die Hühnereier fallen ließ, die er im Auftrag der Mutter vom Bauern gekauft hatte. Aus Furcht vor der Reaktion der Mutter hatte der Bruder fluchtartig das Haus verlassen. Hans jedoch wollte die Sauerei aufwischen, und just in dem Moment kam seine Mutter zurück und packte ihn an den Ohren. Hans konnte noch so beteuern, er sei es nicht

gewesen, es nützte alles nichts. Hans bricht in lautes Schluchzen aus, als er uns das erzählt. «So was Blödes,» sagt er zwischen zwei Schluchzern, «dass ich als erwachsener Mann darüber weinen muss. Das ist doch längst vorbei.»

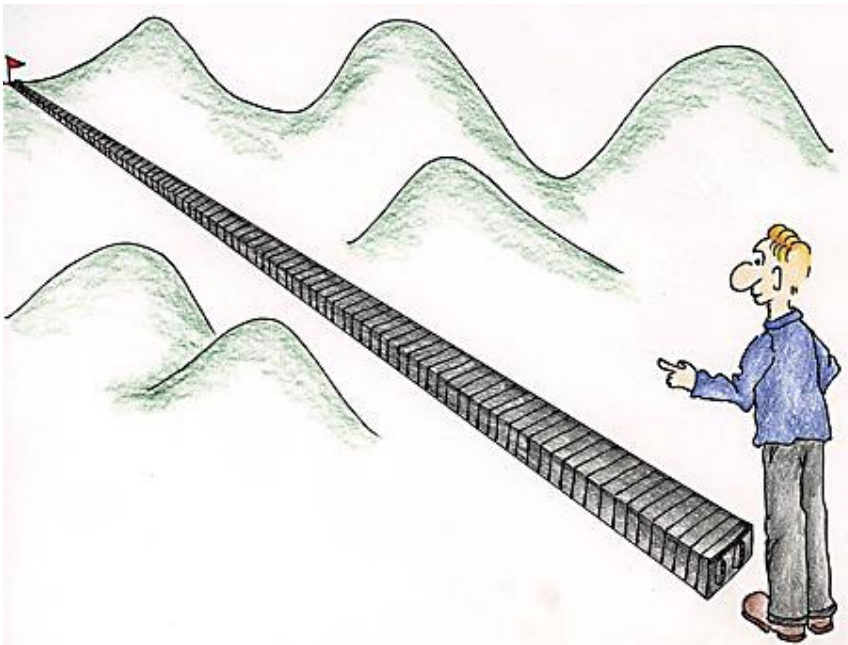
Doch wir ermuntern ihn dazu, alles rauszulassen, was nicht mehr benötigt wird. Er soll noch einmal die Gefühle leben können, die er sich damals nicht erlaubt hat. Weil wir sicher sein wollen, dass er alles rauslässt, lassen wir ihn laut sagen: «Mama, du hast mir so fest weh getan!»

Hans sträubt sich zuerst gegen den Satz. Er befürchtet einen erneuten Weinkrampf. Wir bestehen darauf, dass er den Satz sagt, und die tiefe Trauer über dieses Missverständnis bricht erneut aus ihm heraus.

Nachdem Hans sich ausgeweint hat, fragen wir: «Gibt es noch etwas, was wir uns anschauen sollten zu dieser Szene, oder können wir die Symptome jetzt loswerden?»

Hans sagt, das ist alles, was wir wissen müssen, und wir sagen zu ihm:

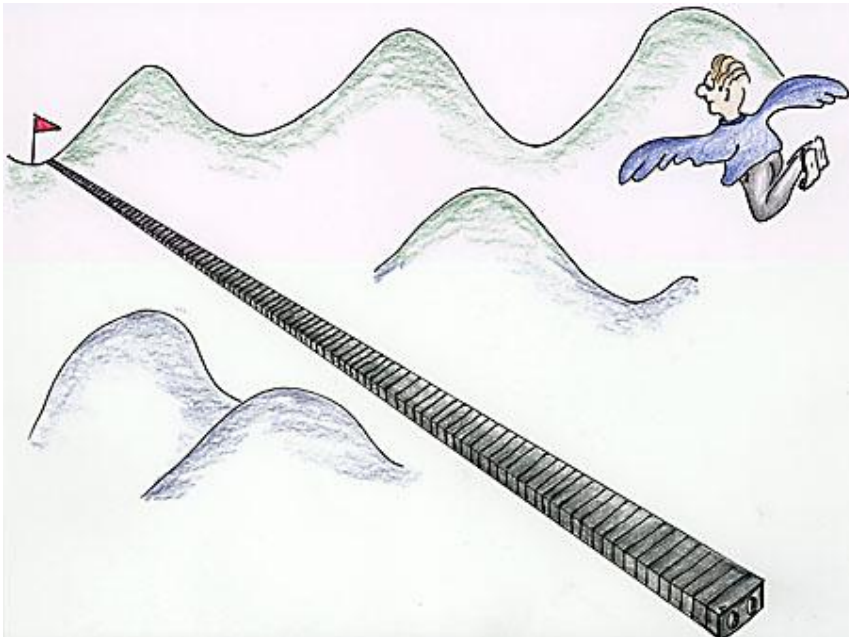
«Stell' dir vor, du gehst aus dem dreijährigen Körper heraus, ganz hoch hinauf. Stell dir vor, du schwebst tausend Meter über dem Geschehen, bist eine halbe Stunde vor dem Ereignis mit drei Jahren und blickst in Richtung Gegenwart:



Vor der Sitzung haben wir Hans gesagt, er solle sich vorstellen, dass alles, was er je erlebt hat, auf einer Zeitachse aufgereiht sei.

«Du meinst, wie eine Ansammlung von Video-Filmen, wo alle wichtigen Ereignisse in meinem Leben festgehalten sind?»

«Genau so. Aber jetzt gehst du im Geist tausend Meter über diese Zeitachse, eine halbe Stunde vor dieses schlimme Ereignis und blickst in Richtung Gegenwart. Bei der Gegenwart hast du eine Flagge eingesteckt in deiner Lieblingsfarbe.»



«Also, hoch hinauf,» bestätigt Hans, «und in Richtung der roten Flagge blicken.»  
«Genau. Und jetzt stellst du fest, dass die Symptome in deinem Körper mit jedem tiefen Atemzug mehr und mehr zurück gehen, bis sie in etwa 40 Sekunden vollständig verschwunden sind.»  
«Stimmt,» nickt Hans, «es wird viel besser.»  
«Gut so. Lass' dir ruhig Zeit, bis sämtliche Symptome auf null sind.»

Hans scheint ganz ruhig zu werden. Seine Gesichtshaut hat etwas mehr Farbe bekommen, und auf seinen Lippen liegt ein Lächeln. «Jetzt ist gut,» sagt er nach einer Weile. Wir fragen nochmals jedes Symptom ab, und alles ist auf null.

«Dann gehen wir testen,» schlagen wir vor. Auf drei bist du nochmals in der Situation, wo deine Mutter dich bestraft hat für etwas, was du gar nicht getan hast. Eins, zwei, drei. Versuche mit allen Mitteln, deinen Körper zum Reagieren zu bringen.»

Hans lacht: «Ich sehe jetzt, wie meine Mutter mich lobt, weil ich die Sauerei aufwischen will.»  
«Das ist zwar schön, aber wir wollen ja hier nicht bloß Positivdenkerei betreiben. Ich möchte, dass du dir wirklich nochmals die negative Szene in allen Einzelheiten vorstellst. Tue so, wie ein Mensch, der mir beweisen möchte, dass meine Techniken nicht funktionieren.»



Nach einer Weile intensiven Bemühens sagt Hans: «Ich stelle es mir vor, aber der Körper bleibt neutral. Ich kann machen, was ich will, er reagiert nicht mehr.»

«Wie denkst du denn jetzt über deine Mutter und diese Situation?»

«Na ja, ist halt ziemlich typisch für sie. Sowas ist auch später noch oft passiert.»

«Dann möchte ich mal mit deiner Mutter reden. Wie heißt sie mit Vornamen?»

«Martha.»

«Gut, spiele bitte mal Martha. Ich sage zu Martha: He Martha, was soll denn das? Der Junge kriegt nicht mal eine Chance, zu erklären, was passiert ist? Was würde Martha sagen, wenn sie reden könnte.»

Hans fällt es offensichtlich leicht, in die Rolle seiner Mutter zu schlüpfen. Er sagt in forschendem Ton: «Halt dich da raus, das geht dich nichts an!»

«Und ob mich das etwas angeht, Martha! Hans liegt hier vor mir als erwachsener Mensch und schleppt immer noch dieses Problem mit sich herum, das du ihm aufgebürdet hast, als er drei Jahre alt war.»

«Ach was!» sagt Hans, immer noch seine Mutter spielend. «Eine Ohrfeige am rechten Ort hat noch niemandem geschadet!»

«Am rechten Ort vielleicht schon, Martha. Aber das war der falsche Ort. Hans wollte nur gutmachen, was sein Bruder verbockt hatte.»

Hans in unwirschem Ton: «Wie soll ich denn das wissen?»

«Hättest ihn ja fragen können.»

«Was verlangt ihr eigentlich alles von mir? Mein Mann ist nie zu Hause, und wenn er's mal ist, schläft er nur, weil er so erschöpft ist. Alles bleibt an mir hängen!»

«Und ist das ein Grund, es dir und deinen Lieben noch schwerer zu machen durch ungerechte Bestrafung?»

Hans beginnt die Tränen seiner Mutter zu weinen: «Ich wollte doch das alles nicht. Es wird mir einfach zu viel. Ich möchte nur noch schlafen und nie wieder aufwachen...»

«Hans,» sagen wir, «wenn du deine Mutter so reden hörst, kommst du dir stärker vor oder schwächer als sie?»

«Wenn ich jetzt höre, wie überfordert sie im Grunde ist, dann fühle ich mich wesentlich stärker.»

«Und wie ist das auf dieser Welt, hilft da der Schwächere dem Stärkeren oder der Stärkere dem Schwächeren?»

«Natürlich der Stärkere dem Schwächeren.»

«Was könnten wir denn tun, um dieser armen schwachen Frau zu helfen?»

«Wir könnten ihr ein wenig Liebe schicken», sagt Hans.

«Ja, und ich zeige dir auch, wie das geht. Stell' dir einfach vor, du könntest deine Mutter mit Licht füllen. Geht das?»

«Ja, sie wird heller.»

«Gut, füll' deine Mutter so lange mit Licht, bis sie glänzt und strahlt. Und sage bitte laut zu

ihr: Mama, ich achte dein Schicksal. Ich respektiere deinen Weg.»  
Hans tut, wie ihm geheißen. Wir lassen ihn ein wenig nachspüren, was diese Sätze bei ihm bewirken, dann fragen wir nach: «Wie fühlt sich das an für dich?»  
«Gut,» sagt Hans mit einem erleichterten Seufzer.

«Gut, dann gehen wir in die Original-Situation und wollen die auch noch testen. Sieh' dich nochmals in deinem Geschäft, und du stellst dir so intensiv wie nur möglich vor, wie der reklamierende Kunde anruft. Versuche mit allen Mitteln, deinen Körper zu einer negativen Reaktion zu bringen.»

«Jetzt stelle ich mir vor, wie ich dem Kunden ganz sachlich alles erkläre,» sagt Hans.  
«Du stellst dir also vor, wie es in Zukunft laufen wird. Wir aber wollen die negative Situation nochmals testen. Stell' dir vor, wie du stotterst und dich rechtfertigst und versuche, deinen Körper zum Reagieren zu bringen.»

Nach einer Weile intensiven Bemühens sagt Hans: «Ich stelle es mir vor, aber der Körper bleibt neutral. Ich kann machen, was ich will, er reagiert nicht mehr.»

«Hervorragend, Hans, das hast du sehr gut gemacht. In einem Augenblick werde ich bis zehn zählen, dann werden wir eine kleine Pause einlegen. Du wirst deine Augen öffnen und so weit wach sein, wie es nötig ist, um eine kleine Pause zu machen. Sobald du dich wieder hinlegst mit der Absicht weiterzuarbeiten, wirst du wieder in genau diesem Zustand sein, der nötig ist, damit du mit dieser Sitzung genau das erreichst, was du erreichen willst.»

«Was wäre denn,» fragt Hans in der Pause, «wenn die Symptome beim Testen wieder gekommen wären?»

«Gute Frage. Dann hätten wir weiter zurückgehen müssen.»

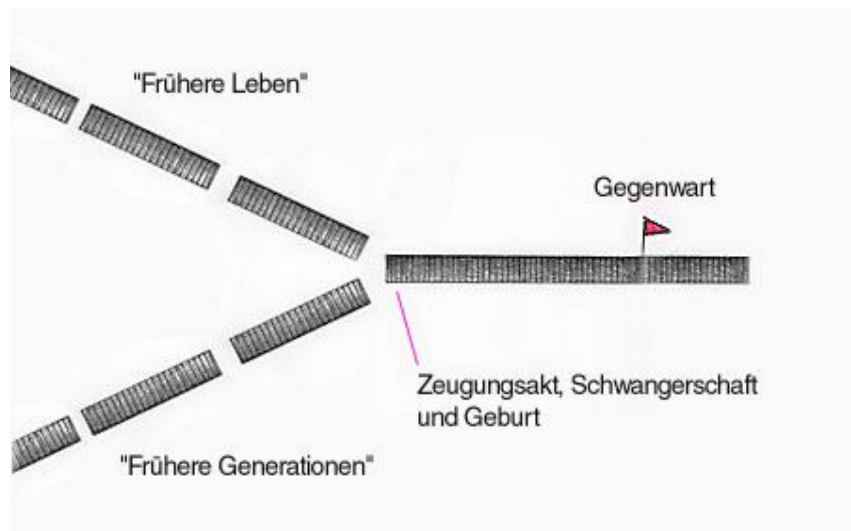
«Aber,» bohrt Hans nach, «irgendwo ist doch Schluss. Ich kann mich doch nicht erinnern an Ereignisse, die in meinem ersten Lebensjahr stattgefunden haben.»

«Doch Hans, in dieser leichten Trance kannst du dich erinnern. Und du wirst erstaunt sein, dass auch Bilder, Gefühle und Gedanken auftauchen, die aus der Zeit stammen, wo du noch im Mutterleib warst. Sogar Geschichten aus früheren Generationen und früheren Leben wirst du mir erzählen.»

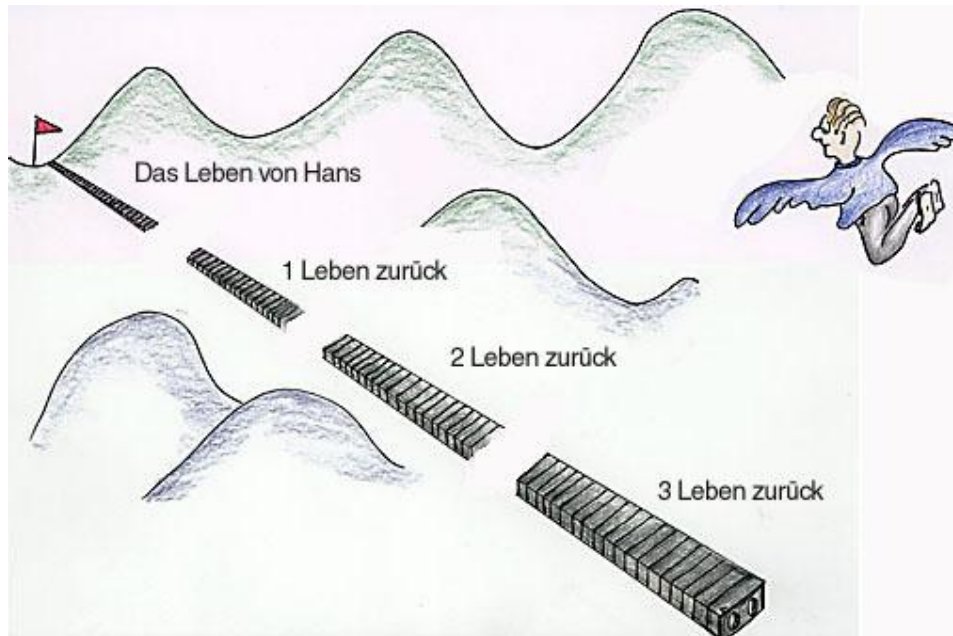
«Heißt das, ich habe tatsächlich früher schon mal gelebt?» will Hans wissen.

«Das weiß keiner, Hans. Und mir ist es eigentlich egal, ob die Geschichten stimmen, die du mir erzählst. Für mich stimmen sie, weil sie deiner inneren Wirklichkeit entsprechen und Bestandteil deines Seelenlebens sind. Ich nehme all deine Geschichten ernst und arbeite mit ihnen so, dass du in deinem Seelenleben mehr Frieden findest. Bist du mit dieser Arbeitsweise einverstanden?»

Hans nickt, und wir zeigen ihm, wie er sich das vorstellen soll:



«Dann würde ich also, wenn ich tausend Meter über der Zeitachse schwebe und drei Leben zurück bin, insgesamt vier Zeitachsen vor mir sehen?» fragt Hans.  
«Genau so ist es. Du blickst über drei Lebensachsen hinweg auf die vierte Achse, die von deinem heutigen Leben.»  
«Ja,» sagt Hans, «das kann ich mir vorstellen.»

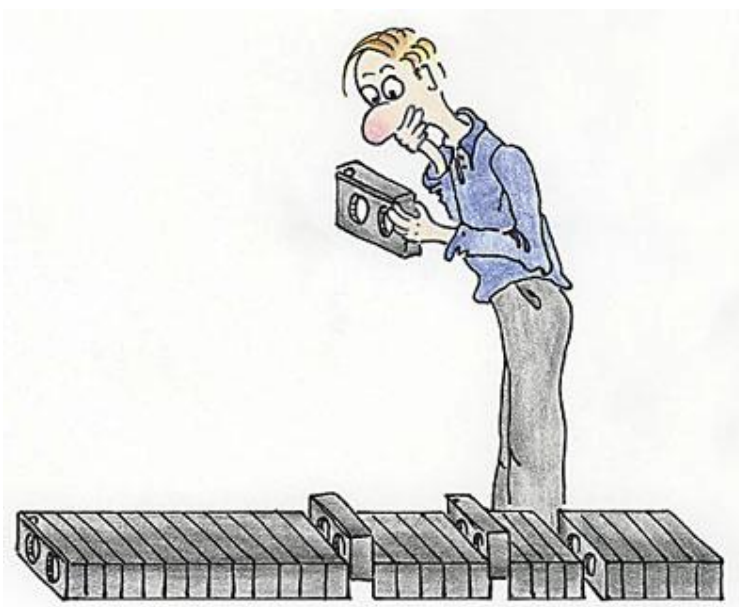


Hans ist jetzt bereit, sein nächstes Problem zu bearbeiten. Er hat das Gefühl, finanziell auf keinen grünen Zweig zu kommen, obwohl er sehr gut ist in seinem Beruf und einen unermüdlichen Einsatz zeigt. «Ich habe das Gefühl,» sagt er, «etwas in mir drin sabotiert den Erfolg.»

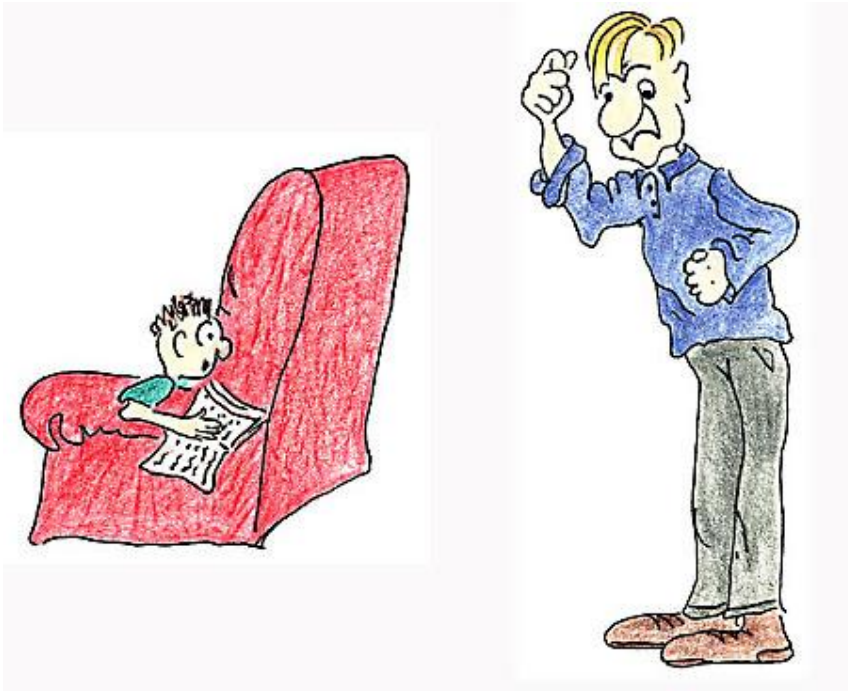
«Gut, Hans, dann denke bitte mal an dieses Problem. Wälze mal einfach ein wenig deine finanziellen Probleme und beobachte, wie dein Körper reagiert. Wo spürst du das in deinem Körper?»

Hans zählt die Art und Stärke der Symptome auf, wie er es bereits gewohnt ist.

«Nun geh' über deine Zeitachse und picke das Video mit dem allerersten Ereignis heraus, das mit diesen Symptomen zu tun hat.»



Hans hat das Gefühl, dieses Ereignis liege in seinem fünften Altersjahr, und er erzählt uns, dass sein Vater immer über die «reichen Schweine» geflucht habe. «Und wie hast du das empfunden?» wollen wir wissen.



«Papa tat mir leid,» sagt Hans. «Schuld daran waren die Reichen, die den Armen immer alle Arbeit wegnahmen.»  
«Und hast du da beschlossen, dass du nie so ein reiches Schwein sein willst?»  
«So sieht's aus, ja.»  
«Nun, dass du kein Schwein sein willst, finde ich gut. Wie sieht's aber aus mit dem

Reichsein? Fehlt dir nicht ein wenig Geld, um all die wunderbaren Dinge anzupacken, die du gerne anpacken möchtest?»

«Ja, ich würde so gerne meiner Familie etwas mehr Luxus bieten können,» gibt Hans zu.

«Aber du befürchtest, dass du ein Schwein wirst, sobald du wohlhabend bist?»

«Ja, so ist es.»

«Ist denn die Befürchtung berechtigt? Glaubst du, dass du ein Schwein wirst, wenn du reich bist? Sind alle Reichen Schweine?»

«Die meisten, die ich kenne, ja.»

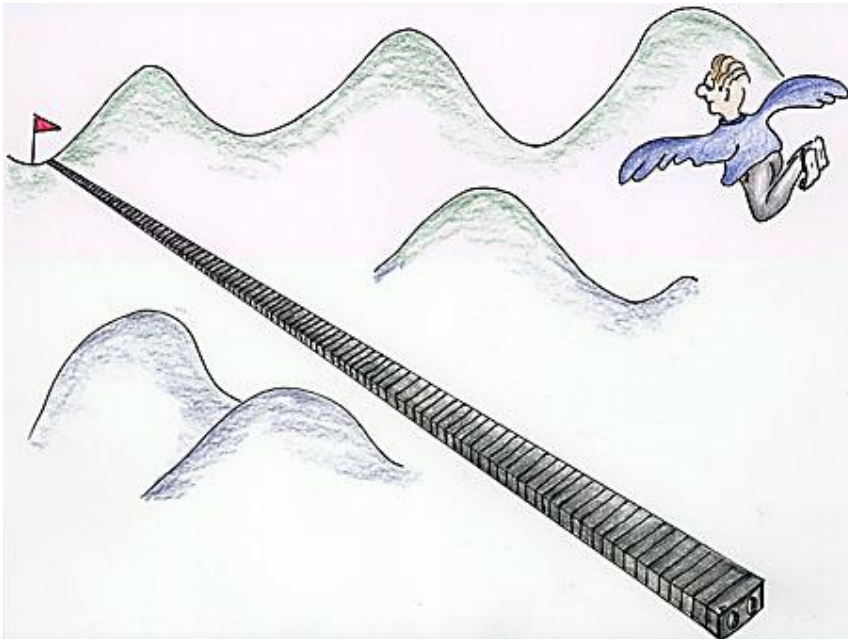
«Du sagst, die meisten. Das heißt also nicht alle?»

«Nein, es gibt ein paar wenige, die sehr verantwortungsvoll umgehen mit dem Geld, und die wunderbare Dinge bewirken damit.»

«Wenn du so auf dein Leben zurück blickst, was ist wohl wahrscheinlicher, dass du ein Schwein wirst oder ein verantwortungsbewusster Reicher?»

«Das Zweite.»

«Gut, dann können wir jetzt über die Zeitachse gehen und die Symptome abhängen.»



Nach etwa einer Minute sagt Hans: «Die Symptome sind etwas zurück gegangen, aber nicht ganz weg.»

«Dann muss es ein Ereignis geben, das weiter zurück liegt. Finden wir das vor, während oder nach deiner Geburt. Was ist der erste Gedanke?»

«Der erste Gedanke ist **vor** der Geburt.»

«Schwangerschaft oder weiter zurück?»

«Weiter zurück.»

«Früheres Leben oder frühere Generation?»

«Frühere Generation.»

«Wie viele Generationen zurück? Die erste Zahl, die dir einfällt?»

«Drei.»

«Ist das ein Mann oder eine Frau?»

«Mann,» sagt Hans und ist erstaunt, wie die Antworten nur so aus ihm herausprudeln. Nach der Sitzung wird diese Spontaneität, die der Hypnotherapeut Hypermnésie nennt, für ihn der einzige Hinweis darauf sein, dass er in Trance war.

«Mütterlicher- oder väterlicherseits?» wollen wir abschließend wissen.  
«Väterlicherseits.»  
«Gut, du bekommst auf drei ein Bild aus dem Leben deines Urgroßvaters väterlicherseits. Eins, zwei, drei. Ein Bild, ein Gefühl, ein Gedanke aus dem Leben deines Urgroßvaters väterlicherseits. Wie alt ist dein Urgroßvater in dieser Szene?»



«Er ist etwa sieben Jahre alt und sitzt in der Schule.» Hans wird mir später erzählen, wie sehr er sich gewundert hat, dass ihm so eine Geschichte einfällt. «Es ist,» wird er sagen, «als ob du nicht anders kannst, als diese Geschichten zu erzählen, und gleichzeitig beobachtest du dich selbst und schüttelst den Kopf über das, was du da gerade erzählst.»

«Wie fühlt sich dein Urgroßvater in dieser Szene?» wollen wir wissen.  
«Schlecht.»  
«Wieso schlecht? Woran liegt das?»  
«Weiß nicht.»  
«Auf drei weißt du's. Eins, zwei, drei. Warum fühlt er sich schlecht?»  
«Der Lehrer schimpft über ihn.»  
«Müssen wir wissen, worum es geht?»  
«Ja, er sagt 'Ihr Reichen habt immer das Gefühl, etwas Besseres zu sein'.»  
«Heißt das, dein Urgroßvater ist reich?»  
«Scheint so. Die haben ein großes Bauerngut. Sein Vater ist mächtig und angesehen.»  
«Und der Lehrer kritisiert das?»  
«Er hackt die ganze Zeit auf meinem Urgroßvater herum, gibt ihm sogar schlechtere Noten als er verdient hätte.»  
«Müssen wir, um weitere wichtige Ereignisse aus dem Leben deines Urgroßvaters zu erfahren, von dort aus in die Zukunft spulen oder in die Vergangenheit? Was ist der erste Gedanke?»

«Vergangenheit.»

«Okay, wir spulen in die Vergangenheit. Eins, zwei, drei. Wie alt ist dein Urgroßvater jetzt?»

«Noch gar nicht geboren.»

«Heißt das, er liegt noch im Mutterleib?»

«Ja.»

«Und wie fühlt er sich?»

«Er hat Angst.»

«Ist das die Angst seiner Mutter oder seine eigene?»

«Die seiner Mutter.»

«Wovor hat sie denn Angst?»

«Dass sie es nicht schaffen.»

«Dass sie was nicht schaffen?»

«Ihn durchzufüttern.»

«Heißt das, die sind da noch gar nicht reich?»

«Scheint so. Die machen sich auf jeden Fall große Sorgen. Er ist das achte Kind, und die Zeiten sind schlecht.»

«Kann es sein, dass das der Moment ist, wo dein Urgroßvater diesen negativen Glaubenssatz, dass Geld etwas Schlechtes sein soll, in eure Familie gebracht hat?»

«Ja, das kann sein.»

«Kannst du erkennen, dass es nicht das **Geld** ist, was schlecht ist, sondern der **Mangel an Geld**?»

«Immer wenn's ums Geld geht, gibt's Probleme!»

«Nochmals: Kannst du erkennen, dass es nicht das **Geld** ist, was schlecht ist, sondern der **Mangel an Geld**?»

«Aber später haben die ja Geld. Und dann wird man nur gefoppt.»

«Ah, ich muss offenbar noch mit dem Lehrer deines Urgroßvaters reden. Spiele bitte mal den Lehrer für mich. Wie wollen wir den Lehrer nennen?»

«Herr Schmidhauser.»

«Und wie heißt er mit Vornamen?»

«Fritz.»

«Also Fritz, dann möchte ich dich mal fragen, ob dich eigentlich ein Bus gestreift hat, als du diesen Jungen wegen seines Reichtums dermaßen fertig gemacht hast. Was würde Fritz Schmidhauser sagen, wenn er reden könnte?»

«Du hast mich nicht zu duzen!» Hans scheint sich wieder hervorragend in diese fremde Rolle einfühlen zu können.

«Fritz, weiche mir nicht aus. Ich duze dich, wann es mir passt. Und ich frage dich nochmals: Was bist du für ein hirnverbrannter Lehrer, der einen Jungen foppt, nur weil seine Eltern wohlhabend sind?»

«Die meinen immer, sie seien etwas Besseres!»

«Wer die?»

«Die Reichen.»

«Woran hast du bei diesem Jungen konkret gemerkt, dass er sich für etwas Besseres hält?»

«Er kommt immer so geschniegelt daher.»

«Du meinst, gut angezogen?»

«Ja.»

«Würdest du es denn begrüßen, wenn er in Lumpen daherkäme?»

«Nein natürlich nicht. Aber auch nicht so geschniegelt.»

«Was heißt denn für dich geschniegelt?»

«Na, halt immer neue Sachen.»

«Und das ist ein Verbrechen?»

«Ein Verbrechen nicht, aber...»

«Aber?»

Hans in der Rolle des Lehrers scheint ein Argument zu suchen.

«Aber?» fragen wir eindringlicher nach.

«Nichts.»

«Das ist also das einzige, was du diesem Jungen vorwirfst? Dass er immer neue Kleider anhat? Dass seine Mutter die alten Kleider an die Armen verteilen und damit ein gutes Werk

vollbringen könnte, dieser Gedanke ist dir nie gekommen?»

«Nein.»

«Fritz, hast du eigentlich auch Kinder?»

«Ja.»

«Und würdest du denen auch neue Kleider kaufen, wenn du etwas mehr Geld hättest?»

Hans beginnt zu weinen. Es scheint ihm leicht zu fallen, weil er sich hinter der Rolle von Fritz verstecken kann. Er weint ja nicht selbst, sondern spielt «nur» einen weinenden Fritz.

«Wünschst du dir auch, etwas mehr Geld zu haben, um deiner Familie mehr Luxus zu gönnen?»

«Ja.»

«Und glaubst du, du kannst das jemals erreichen, wenn du die Reichen so ungerecht behandelst?»

Hans weint immer noch bitterlich.

«Fritz, kannst du einsehen, dass das falsch war?»

«Ja.»

«Und kannst du dich bei dem Jungen entschuldigen?»

«Es tut mir leid. Ich habe dich nur beniedet. Ich wäre auch gerne etwas wohlhabender gewesen.»

«Kann der Urgroßvater diese Entschuldigung annehmen?»

«Ja.»

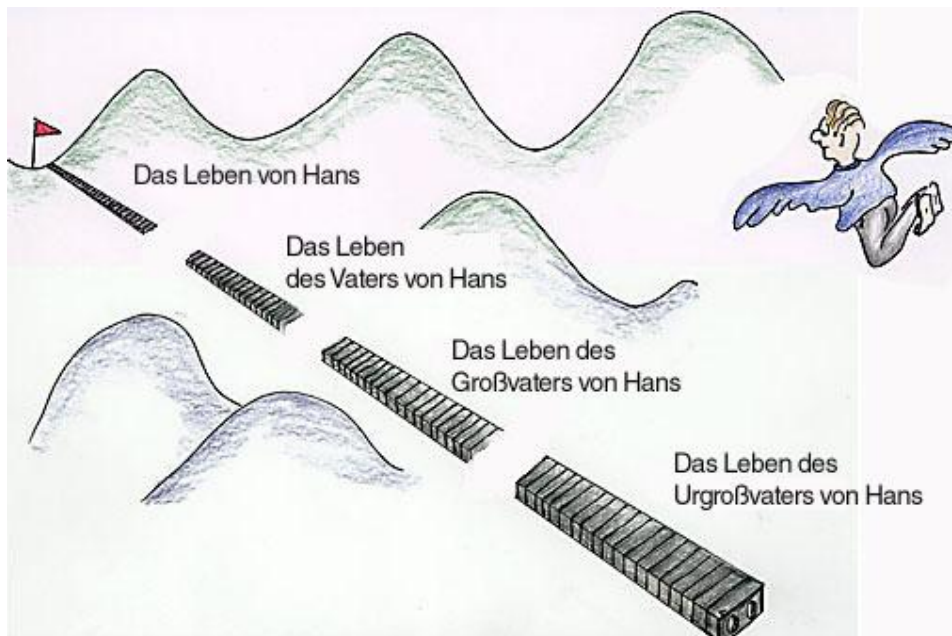
«Sind der Urgroßvater und sein Lehrer bereits gefüllt mit Licht oder müssen wir sie noch füllen?»

«Wir müssen sie noch füllen.»

«Gut, fülle sie mit Licht. Können sie sich in die Arme nehmen und sagen, es ist alles gut, so wie es ist?»

Hans nickt erleichtert.

«Gut, dann stell' dir vor, Hans, du bist im Fötus deines Urgroßvaters kurz vor der Geburt, zu dem Zeitpunkt, wo zum ersten Mal in eurer Familie das Geld zum Problem wurde. Geh' raus aus dem Körper, hoch über die Zeitachse, und blicke über drei Generationen-Achsen auf deine eigene Zeitachse, bis die restlichen Symptome in deinem Körper vollständig verschwunden sind.»



Nachdem Hans bestätigt, dass sich sein Körper vollständig gut und entspannt anfühlt, wollen wir wieder testen gehen. Wir gehen in verschiedene negative Situationen im Leben seines Urgroßvaters, die mit Geld zusammenhängen. Zum Schluss wollen wir wissen, wie Hans jetzt über sein Geld-Problem denkt.

«Ich habe keines mehr,» sagt er. «Es ist nur eine Frage der Zeit, dass ich wohlhabend bin.» Wir wollen auf Nummer Sicher gehen und lassen Hans den folgenden Satz sagen: «Ich habe es verdient, wohlhabend und glücklich zu sein.» Wenn sein Unterbewusstsein diesen Satz nicht glauben kann, wird der Körper rebellieren. Der Körper von Hans bleibt jedoch völlig neutral, und Hans beteuert, dass der Satz für ihn stimmt. Ein weiteres Problem scheint gelöst zu sein, und wir werden schon bald die Bestätigung von Hans bekommen, dass es beruflich bergauf geht und er gute zwanzig Prozent mehr verdient als früher.

## Die Zukunftsachse

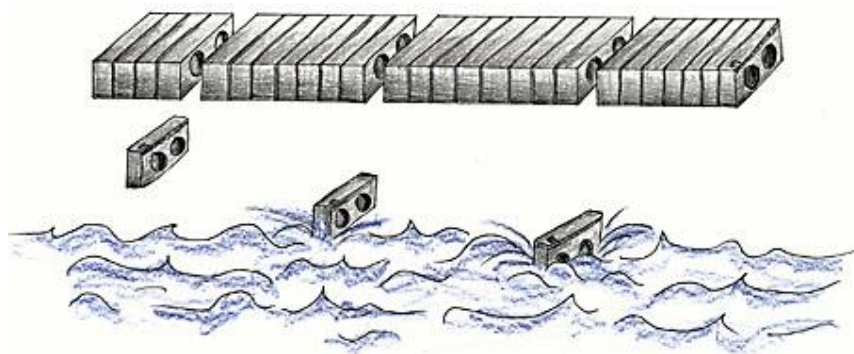
Nachdem wir mit Hans systematisch seine ganze Vergangenheit nach diesem Verfahren abgearbeitet haben, beschäftigen wir uns noch ein wenig mit seiner Zukunft.

«Stell' dir vor,» sagen wir, «du gehst in die andere Richtung deiner Zeitachse, nämlich in Richtung Zukunft. Gibt es Dinge in der Zukunft, die dir Sorgen machen?»

«Ja,» sagt Hans, «da gibt es einiges.»

«Siehst du,» erklären wir ihm, «Sorgen können nur entstehen, wenn du Ereignisse in deine Zukunftsachse legst, die dort nichts verloren haben. Wollen wir die mal aus der Zukunftsachse rausschmeißen?»

«Wenn das ginge, das wäre schön.»



«Gut. Stell' dir vor, ich zähle bis drei, und auf drei fallen alle Ereignisse aus der Zukunftsachse heraus. Sie lösen sich einfach auf im Universum, oder sie fallen in einen Fluss, der sie wegschwemmt.»

«Das mit dem Fluss gefällt mir besser,» sagt Hans.

«Gut. Eins, zwei, drei. Sämtliche Ereignisse, die nicht in deine Zukunftsachse gehören, sind herausgefallen und haben sich aufgelöst.»

«Gibt es Dinge, die du gerne in deiner Zukunftsachse hättest, aber noch nicht so klar erkennen kannst?»

«Ja, da gibt es einiges.»

«Gut, fange mit dem wichtigsten Ereignis an. Mache dir ein schönes Bild davon, packe alles mit rein, was dazugehört. Gehe dann zu dem Punkt über deiner Zukunftsachse, wo das Ereignis hingehört, und lege es hinein.»



«Lade dieses Ereignis auf mit Energie, indem du dir vorstellst, dass das Licht der Sonne durch dich hindurch auf das Video mit diesem positiven Zukunfts-Ereignis fließt. Lade es so lange auf mit Energie, bis es richtig glänzt und strahlt und du hundertprozentig überzeugt bist, dass dieses Ereignis oder etwas noch Besseres in deiner Zukunft eingetroffen ist.»

Hans scheint die Übung sichtlich zu gefallen.

«Und auf die gleiche Weise kannst du jetzt deine gesamte Zukunftsachse einrichten. Ich lasse dir ein wenig Zeit dazu.»

Ja, und Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, lasse ich jetzt ein wenig Zeit, das Gelesene zu verdauen. Probieren Sie doch einmal aus, was Sie mit Hilfe dieser Techniken selbst erreichen können. Sollten Sie etwas nicht selbst bearbeiten können, übernehmen die Therapeuten und Coaches auf dieser Liste (<http://www.hpz.com/therapeuten.html>) gerne die Reiseleitung durch Ihre Seelenlandschaft. Und sie kennen mindestens zehn zusätzliche Techniken, um auch hartnäckigere Fälle zu lösen.

---

Falls Sie weitere Auskünfte brauchen, wenden Sie sich an die Inhaberin dieser Lizenz:

### **Hypnose-Praxis-Münster**

#### **Gerda Schwaer**

Certified Clinical Hypnotherapist  
Heilpraktikerin und Hypnose-Therapeutin

48155 Münster  
Ginsterweg 1  
Tel. 0251.3111053 Fax: 0251.3834795  
eMail: [info@hypnose-muenster.de](mailto:info@hypnose-muenster.de)  
<http://www.hypnose-muenster.de>