

# DIE YAGER-THERAPIE, auch bekannt als SUBLIMINAL-THERAPIE

*Eine Einführung für  
Patienten*

von Edwin K. Yager



### **Übersicht über die Auflagen:**

Original Copyright 1980

Erstdruck 1980

Zweite Auflage 1981

Dritte Auflage 1984

Vierte Auflage 1988

Fünfte Auflage 1990

Sechste Ausgabe 1994

Siebte Auflage 2003

Achte Auflage 2007

Neunte Ausgabe 2008

Zehnte Auflage 2009

Elfte Auflage 2010

Zwölfte Auflage 2010

Dreizehnte Auflage 2013

Vierzehnte Auflage 2015

Fünfzehnte Auflage 2016

Sechzehnte Auflage 2018

Das Original wurde gedruckt in den USA

Übersetzung: Susanne Albrecht

Layout: Johann-Christian Hanke

Herausgegeben vom Verlag Erfolg und Gesundheit, 2018

# VORWORT

Dieses Buch ist als Hilfe bei der Vorbereitung auf die Anwendung der Methode der Yager-Therapie in einer klinischen Situation als Vorstufe zu einer professionell unterstützten Psychotherapie gedacht.

Der ursprüngliche Titel dieses Buches, das 1980 geschrieben wurde, lautete „Subliminal Therapy; Utilizing Unconscious Abilities in Therapy“. Nach den folgenden Ausgaben entwickelte sich dieser Titel zum heutigen Titel „Die Yager-Therapie, auch bekannt als Subliminal-Therapie“. Dies geschah, um den Bedürfnissen anderer Länder gerecht zu werden, darunter Mexiko und Deutschland, wo das Wort „subliminal“ (unterschwellig) eine unerwünschte Konnotation hat.

Der Einsatz der Yager-Therapie zur Erreichung gewünschter Ziele erfordert, dass Sie die grundlegenden Prinzipien der Methode verstehen. Teil I dieses Buches bietet Ihnen diese Informationen, die Sie vor dem Beginn Ihrer Behandlung durch Ihren Therapeuten studieren können. Teil II beschreibt die Schritte, die nötig sind, um die Yager-Therapie anzuwenden. Die Teile III bis V bestehen aus Essays über Funktionen des Menschen, die während der Behandlung oft im Mittelpunkt stehen, und die Teile VI bis VIII sind Ausdruck der Meinung des Verfassers zu einigen Fragen, die während der Anwendung der Yager-Therapie auftreten können oder auch nicht. Es ist nicht das Ziel dieser Broschüre, Sie davon zu überzeugen, den vorgestellten Ideen zuzustimmen, sondern Ihnen die Möglichkeit zu geben, Überzeugungen und Werte im Lichte unterschiedlicher Perspektiven zu überprüfen.

Der Einsatz unterbewusster Fähigkeiten, um über den logischen Prozess der Yager-Therapie gewünschte Ziele zu erreichen, erfor-

dert es, dass Sie bestimmte Kenntnisse, Informationen und Verständnis haben. Teil I dieses Buches bietet Ihnen diese Informationen, die Sie vor Beginn der Behandlung mit Ihrem Therapeuten studieren können. Die Teile II bis V sind Ausdruck der Meinung des Verfassers zu einigen Themen, die mit Ihren übereinstimmen können oder auch nicht. Es geht hier nicht darum, Sie davon zu überzeugen, den vorgestellten Ideen zuzustimmen, sondern vielmehr darum, Ihnen die Möglichkeit zu geben, Überzeugungen und Werte im Lichte unterschiedlicher Perspektiven neu zu überprüfen.

Bei der Anwendung der Yager-Therapie erreichen Sie Ihr Ziel, indem Sie Teile Ihres unterbewussten Geistes identifizieren und „umschulen“. Sie werden dazu angeleitet, Ihre eigenen mentalen Fähigkeiten einzusetzen, um die gewünschte Veränderung zu erreichen. Der Erfolg hängt davon ab, inwieweit Sie dazu motiviert sind, sich zu verändern, und inwieweit Sie die Anweisungen Ihres Therapeuten während des Prozesses genau und wortwörtlich befolgen.

In Ihrem Geist sind Erinnerungen enthalten, einige davon sind leicht zugänglich, andere nicht verfügbar, auch wenn Sie sich vielleicht bewusst wünschen, darauf zugreifen zu können. Erinnerungen sind in dem unbewussten Bereich Ihres Geistes gespeichert, und durch die Anwendung der Yager-Therapie haben Sie möglicherweise Zugang zu allem, was Sie brauchen. Die Methode der Yager-Therapie wird Sie an Fähigkeiten heranführen, die für die meisten Menschen neu sind, und leitet Sie dazu an, diese Fähigkeiten zu nutzen, um sich in der Weise zu verändern, die Sie sich wünschen.

Die Kommunikation „zur“ und „von“ der Erinnerung Ihres Geistes findet statt, indem Sie bewusst zuhören, beobachten, fühlen, schmecken, riechen und „denken“. Vielleicht „sehen“ Sie Dinge –

nicht mit Ihren physischen Augen, sondern mit Ihrem geistigen Auge, und „hören“ Dinge – nicht mit Ihren Ohren, sondern mit Ihrem geistigen Ohr. Ebenso „erinnern“ Sie sich an den Geschmack einer Lieblingsspeise – nicht mit den Geschmacksnerven im Mund, sondern mit denen im Kopf.

Das Erlernen der Kommunikation aus dem Unterbewusstsein ist der erste Schritt in der Anwendung der Yager-Therapie. Die folgenden Schritte beinhalten die Definition Ihrer Therapieziele und das Befolgen der Anweisungen Ihres Therapeuten. Diese Schritte werden in Teil II näher erläutert.

Im Zuge der Anwendung der Yager-Therapie werden Fragen und Wünsche an eine „höhere Instanz“ Ihrer geistigen Funktionen gestellt. Die Antworten auf diese Fragen werden Ihnen in Teil II dieses Buches vermittelt. Die Wichtigkeit der Mitteilung **aller** Antworten und **nur** der Antworten, die aus dem unterbewussten Bereich Ihres Geistes übermittelt werden, kann gar nicht genug betont werden. Wenn Sie mit Antworten reagieren, die bewusste Meinungen oder Wünsche zum Ausdruck bringen, anstatt mit Antworten, die von der „höheren Instanz“ Ihrer geistigen Funktionen geliefert werden, werden Sie Ihre eigenen Ziele zunichtemachen. Diese bewussten Meinungen und/oder Wünsche haben bisher nicht die Veränderungen bewirkt, die Sie sich wünschen, und sie sind auch nicht dazu geeignet, dies in Zukunft zu tun. Wenn Sie sich ändern wollen, muss Ihr unterbewusster Geist davon überzeugt werden, mit Ihren bewussten Standpunkten und Werten übereinzustimmen, und diese Aufgabe liegt jenseits Ihrer bewussten Fähigkeiten. Sie müssen lernen, sich auf die Fähigkeiten zu verlassen, die Sie durch die „höhere Instanz“ Ihrer geistigen Funktionen besitzen.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>VORWORT</b>	<b>3</b>
<b>I. DER MENSCHLICHE GEIST</b>	<b>9</b>
▪ Ein Modell des Geistes	9
<i>Die Teile des Geistes</i>	10
<i>Zentrum</i>	11
▪ Abschied vom konventionellen Denken	12
▪ Konditionierung	14
▪ Entscheidungen	14
▪ Verhalten	15
▪ Der freie Wille	16
▪ Die Tätigkeit des Bewusstseins	17
▪ Die Tätigkeit des Unterbewusstseins	18
<i>Unterbewusster Widerstand</i>	19
▪ Der Wert der unterbewussten Teile	22
<b>II. DIE BEHANDLUNGSSCHRITTE</b>	<b>24</b>
▪ Das Konzept der Yager-Therapie	24
▪ Definition der Behandlungsziele	27
▪ Die Kommunikation mit Zentrum	27
▪ Auf andere Weise mit Zentrum kommunizieren	29
<b>III. GEDANKEN ÜBER DAS LERNEN</b>	<b>32</b>
▪ Suggestibilität	34
▪ Erlernte Dysfunktionen	36
▪ Skepsis	40

**IV. DIE MUSKULATUR DES KÖRPERS \_\_\_\_\_ 42**

**V. SCHMERZ \_\_\_\_\_ 44**

- Einige Fakten über Schmerzen \_\_\_\_\_ 44
- Der Zweck von Schmerz \_\_\_\_\_ 44
- Behandlung von Schmerzen durch hypnotische Techniken \_\_\_\_\_ 45
- Akuter Schmerz \_\_\_\_\_ 46
- Chronischer Schmerz \_\_\_\_\_ 47
- Zyklischer Schmerz \_\_\_\_\_ 47
- Starke Schmerzen \_\_\_\_\_ 48
- Phantomschmerz \_\_\_\_\_ 48
- Emotionaler Schmerz \_\_\_\_\_ 49
- Mögliche unterbewusste Ursachen von chronischem Schmerz \_\_\_\_\_ 50

**VI. GEDANKEN ÜBER ERFAHRUNGEN \_\_\_\_\_ 51**

- Egoismus \_\_\_\_\_ 51
- Sex \_\_\_\_\_ 54
  - Die Schönheit von Sex \_\_\_\_\_ 55*
  - Die Folgen sexueller Unwissenheit \_\_\_\_\_ 56*
  - Masturbation \_\_\_\_\_ 57*
  - Sexuelle Belästigung \_\_\_\_\_ 58*

**VII. GEDANKEN ÜBER EMOTIONEN \_\_\_\_\_ 60**

- Angst \_\_\_\_\_ 60
  - Angeborene im Gegensatz zu erlernten Ängsten \_\_\_\_\_ 60*
  - Rationale im Gegensatz zu irrationalen Ängsten \_\_\_\_\_ 61*
  - Bewusste im Gegensatz zu unbewussten Ängsten \_\_\_\_\_ 61*
  - Die Auswirkungen von Angst \_\_\_\_\_ 63*
  - Die Auflösung von Ängsten \_\_\_\_\_ 64*

▪ Schuldgefühle _____	65
<i>Entscheidungen als Quelle von Schuldgefühlen</i> _____	65
<i>Werte als Quelle von Schuldgefühlen</i> _____	67
<i>Unterbewusste Schuldgefühle</i> _____	68
<i>Schuldgefühle nutzen</i> _____	69
<i>Die Auflösung von Schuldgefühlen</i> _____	70
▪ Bitterkeit _____	71
▪ Vergebung _____	73
▪ Trauer _____	76
<i>Die Verarbeitung von Trauer</i> _____	76

## VIII. AKZEPTANZ – EIN SCHLÜSSEL ZU ERFOLGREICHEN BEZIEHUNGEN \_\_\_\_\_ 80

<i>Das Kommunizieren von Akzeptanz im Gegensatz zur Nichtakzeptanz</i> _____	82
▪ Vorteile der Akzeptanz _____	84
▪ Gedanken zur Akzeptanz _____	85
▪ Die Grenzen der Akzeptanz _____	87

## ÜBERSICHT \_\_\_\_\_ 89

## ÜBER DEN VERFASSER \_\_\_\_\_ 90

▪ Bücher _____	90
▪ Positionen _____	91
▪ Mitgliedschaften _____	91



# I. DER MENSCHLICHE GEIST

In diesem Buch geht es darum, geistige Fähigkeiten zu nutzen, die wir alle haben, die aber in unserer Kultur normalerweise nicht anerkannt werden und daher für die meisten von uns nicht verfügbar sind. Es gibt im unterbewussten Bereich unseres Geistes die Fähigkeit, zu argumentieren, logische Schlussfolgerungen zu ziehen und Entscheidungen zu treffen.

Mit anderen Worten, es gibt die Fähigkeit zu „denken“.

Während Sie dazu angeleitet werden, die Yager-Therapie anzuwenden, werden Sie Ihre unterbewussten „Denkfähigkeiten“ nutzen, um die von Ihnen bewusst gewünschte Veränderung zu erreichen.

## Ein Modell des Geistes

Wir wollen gerne Erklärungen für Dinge, die passieren, und Dinge, die Sinn ergeben, werden dem Unbekannten vorgezogen. Wir konstruieren „Modelle“, die uns helfen, unsere Realität zu erklären – anders ausgedrückt heißt das, dass wir theoretisieren (und manchmal auch rationalisieren). Die folgende Darstellung der Yager-Therapie ist ein Modell, eine Theorie. Sie ist, wie die meisten dieser Theorien, nicht absolut beweisbar, bietet jedoch eine vernünftige und nützliche Möglichkeit, Phänomene zu erklären, die von jedem von uns erlebt werden können und die sehr wertvoll sind, um die gewünschte Veränderung zu erreichen.

Die menschlichen Geistesfunktionen scheinen sich in drei Bereichen des Geistes zu vollziehen: im Bewusstsein, im Bereich des

Unterbewusstsein und in einem überbewussten Bereich, in dem außergewöhnliche geistige Fähigkeiten vorhanden sind. Der unterbewusste Bereich ist dem Speicher eines Computers sehr ähnlich, in dem Dateien gespeichert werden, die zur Steuerung von Aktionen erstellt wurden. Die Dateien sind einfach da; sie ändern sich nicht, es sei denn, wir nehmen sie heraus und ändern sie. In der Zwischenzeit steuern sie weiter und verfolgen dabei den ursprünglichen Zweck, für den sie konditioniert wurden.

Die Dateien in einem Computerspeicher sind den Teilen des Geistes analog, die entstehen, wenn emotionale Ereignisse stattfinden (z. B. sich an einem dunklen Ort zu ängstigen). Die Teile sind einfach da; sie ändern sich nicht, es sei denn, sie werden durch ein neues Verständnis verändert. In der Zwischenzeit üben sie weiterhin ihren Einfluss aus, indem sie die Lektion beibehalten, die in der Ausgangssituation erlernt wurde (z. B. Angst vor der Dunkelheit zu haben).

### *Die Teile des Geistes*

Irgendwann in der Vergangenheit haben Sie gelernt, zu gehen, zu sprechen und komplexere Fähigkeiten zu zeigen. Jedes Mal, wenn Sie etwas Neues gelernt haben, fand eine Veränderung in Ihrem Geist statt. Es wurde etwas hinzugefügt, was vorher nicht da war, ein neuer „Teil“ Ihres Geistes entstand. Solche „Teile“ sind im Unterbewusstsein entstanden und bestehen weiter und kontrollieren möglicherweise Ihr Verhalten, ohne dass Sie sich dessen bewusst sind. Raucher zünden Zigaretten an, ohne darüber nachzudenken, und es gibt viele andere zwanghafte Verhaltensweisen, von denen viele zweckmäßig, einige jedoch dysfunktional sind. Es scheint auch wahr zu sein, dass solche „Teile“ des Geistes existieren (und das Verhalten auf eine bestimmte Weise kontrollieren können),

ohne dass anderen Teilen des Geistes einschließlich des Bewusstseins auch nur die Tatsache ihrer Existenz bekannt ist.

Die vielen der im Laufe des Lebens entstandenen Teile des Geistes arbeiten meistens harmonisch zusammen, mit einer gemeinsamen Richtung und Zielsetzung. Manchmal können ein oder mehrere Teile allerdings auch eine eigenständige Funktion einnehmen und eine Fehlfunktion verursachen, was zu einem Wunsch nach Veränderung führt; solche Fälle sind jedoch die Ausnahme, und eine Zusammenarbeit der Teile scheint die Regel zu sein. Dies deutet darauf hin, dass zwischen den Teilen des unterbewussten Geistes eine Form von Kommunikation stattfindet.

### *Zentrum*

Die Existenz eines Bereiches unseres Geistes mit geistigen Fähigkeiten, die über die bewussten Fähigkeiten hinausgehen, wurde bei der Behandlung von Tausenden von Patienten mit dieser Methode durch zahlreiche Therapeuten bestätigt. Diese Instanz wird „Zentrum“ genannt. Wenn während einer Sitzung mit der Yager-Therapie Wünsche und Fragen an Zentrum gestellt werden, ist es dieser übergeordnete, überbewusste Teil des Geistes, der angesprochen wird.

Zentrum ist intelligent, das heißt, Zentrum ist lern-, logik- und entscheidungsfähig. Darüber hinaus ist Zentrum in der Lage, selbstständig zu denken und mit anderen Teilen des Geistes, einschließlich des Bewusstseins, zu kommunizieren. Zentrum meint es gut und wird bei der Erreichung der bewusst erwünschten Veränderung mitwirken, aber es scheint ihm an Motivation zur Veränderung zu fehlen. Die Motivation ist wesentlich für die Veränderung und daher auch ein Element, das vom Bewusstsein bereitgestellt werden muss. Während Sie zur Anwendung der Yager-

Therapie angeleitet werden, wird Zentrum herangezogen, um die therapeutische Arbeit zu leisten. Es werden Untersuchungs-, Kommunikations- und Überzeugungsaufgaben von Zentrum gewünscht, sie können aber nicht gegen den Willen von Zentrum eingefordert werden.

Der überbewusste Bereich ist weniger leicht zu erfassen, aber er steht im Mittelpunkt der Steuerung des Lebens. Zentrum besitzt Fähigkeiten, die weit über unsere bewussten Fähigkeiten hinausgehen. Beispiele sind die Fähigkeit, auf Erinnerungen zuzugreifen, die dem Bewusstsein nicht zur Verfügung stehen, die Fähigkeit, mit verschiedenen Teilen zu kommunizieren, die im Unterbewusstsein gespeichert sind, sowie andere Fähigkeiten, die noch nicht definiert wurden. Diese undefinierten Fähigkeiten treten bei der Anwendung der Yager-Therapie hervor.

### Abschied vom konventionellen Denken

Konventionelles „Denken“ setzt voraus, dass Denken und Entscheidungsfindung Funktionen des Bewusstseins sind; dennoch werden Sie bei der Anwendung der Yager-Therapie Ihre überbewussten Fähigkeiten nutzen, um diese Aufgaben zu übernehmen. Ihre überbewussten Fähigkeiten zu kommunizieren, zu denken, Entscheidungen zu treffen und zu antizipieren, werden alle eingesetzt.

Während Sie die Yager-Therapie anwenden, sind Sie sich vielleicht nicht des „Denkens“ bewusst, das in Ihrem überbewussten Geist stattfindet, und Sie werden vielleicht überrascht sein über einige der Antworten, die aus diesem Bereich kommen. Die meisten dieser Antworten werden mit Ihren bewussten Meinungen übereinstimmen; andere können verwirrend sein, und es ist wahrscheinlich, dass Sie mit einigen wenigen bewusst nicht einverstanden

sind. Sie werden auf direktem Wege den überbewussten Fähigkeiten ausgesetzt, die Ihre bewussten Fähigkeiten übersteigen. Da etablierte Denkmodelle davon ausgehen, dass logisches Denken und Entscheidungsfindung Funktionen des Bewusstseins sind, kann die Nutzung dieser überbewussten Fähigkeiten die Art und Weise verändern, wie Sie darüber denken, wie wir in der Welt funktionieren, und damit auch die Art und Weise, wie Sie über Veränderungen denken.

Um den größtmöglichen Nutzen aus dieser Therapie zu ziehen, sollten Sie diese Broschüre mit einem offenen Geist lesen. Warten Sie damit, Schlussfolgerungen zu ziehen, bis Sie über die hier vorgestellten Ideen nachgedacht haben.

Die „Kontrolle“ zu haben, ist eine Anforderung unserer Kultur. Diese Lektion wird uns aus jeder Ecke eingeschärft. Die implizite Anweisung lautet, sich „die Informationen zu beschaffen, eine Entscheidung über diese Informationen zu treffen und sie dann umzusetzen“. Allerdings ist es zumindest zweifelhaft, ob wir dies tatsächlich tun können. Die „Kontrolle“ scheint im unterbewussten Bereich unseres Geistes zu liegen, und unsere Fähigkeit, unser Verhalten bewusst zu steuern, beschränkt sich auf unsere Fähigkeit, die Konditionierung zu verändern, die in diesem unterbewussten Bereich vorhanden ist.

Die Beispiele dafür, dass das Unterbewusstsein die Kontrolle ausübt, sind zahlreich: Eine Person kann weiter rauchen, obwohl sie verzweifelt aufhören will; oder sie kann weiterhin irrational etwas fürchten, auch wenn sie erkennt, dass es irrational ist, dies zu tun. Verhaltensweisen, Gewohnheiten, Überzeugungen und Erfahrungen trotzen häufig unserer Fähigkeit, sie zu beeinflussen. Dennoch gelingt es Menschen, sich in gewünschter Weise zu verändern. Man kann mit dem Rauchen aufhören, eine Phobie überwinden oder einen Wert ändern. Solche Veränderungen werden er-

reicht, indem man die unterbewusste Konditionierung verändert, also indem man auf eine neue und konstruktive Weise das, was man früher gelernt hat, auf eine andere Art und Weise neu lernt.

## Konditionierung

Wir sind durch die unsere Lebenserfahrungen „konditioniert“, zum Guten oder zum Schlechten. Wir sind das Produkt der Konditionierungen unseres Lebens. Wir glauben das und verhalten uns so, wie wir konditioniert wurden.

Wir sind durch drei definierbare Faktoren „konditioniert“: durch Vererbung, Lebenserfahrung und Spiritualität. Genetische Faktoren spielen eine wichtige Rolle, dennoch werden Verhaltensweisen, Glaubenssätze und Werte vor allem durch die Lebenserfahrung bestimmt. Wir sind das Produkt dieser Konditionierung, ob es uns gefällt oder nicht. Und es scheint, dass Vererbung, Lebenserfahrungen und spirituelle Einflüsse die *einzig* Quellen dieser Konditionierung sind.

## Entscheidungen

Unsere Entscheidungen, Verhaltensweisen und Überzeugungen werden alle durch die Art und Weise gesteuert, wie wir konditioniert wurden, und alle stehen außerhalb unserer willkürlichen, bewussten Fähigkeit zur Veränderung im gegenwärtigen Moment. Wir können weder mehr wissen, als wir im Moment der Entscheidung wissen, noch tanzen, wenn wir nicht tanzen können, oder unsere Überzeugung verändern, dass etwas, von dem wir wissen, dass es falsch ist, auf einmal richtig sein soll, bloß weil wir es so wollen.

Denken wir mal an Entscheidungen ... Wir treffen jeden Tag Hunderte davon. Die meisten von ihnen haben keine große Bedeutung oder einen großen Wert, und dennoch können einige von ihnen von solcher Bedeutung sein, dass sie unser Leben ernsthaft beeinflussen. All diese Entscheidungen haben jedoch gewisse Gemeinsamkeiten: Sie werden ohne „ausreichende“ Informationen getroffen, sie werden durch unsere emotionale Erfahrung des Augenblicks beeinflusst, und sie werden durch Dinge außerhalb unserer selbst (bspw. die Situation oder die Bedürfnisse eines anderen) beeinflusst. Angesichts dieser Begrenzungen erscheint es unwahrscheinlich, dass wir jemals eine richtige Entscheidung treffen könnten, und trotzdem tun wir es. Die meisten Entscheidungen, die wir treffen, sind richtige Entscheidungen.

## Verhalten

Auch das Verhalten wird durch die Konditionierungen des Lebens bestimmt. Ob konstruktiv oder destruktiv, es ist die Art und Weise, wie Sie dazu konditioniert wurden, sich zu verhalten. Überzeugungen und Werte bilden die Grundlage für viele Verhaltensweisen und auch sie stammen aus der Konditionierung. Wenn nicht, woher kommen sie dann? Der Glaube, dass Kannibalismus falsch ist, kommt daher, dass einem beigebracht wird, dass er falsch ist. Der Glaube, dass Kannibalismus richtig ist (und es gibt Kulturen in unserer heutigen Welt, in denen er praktiziert wird), kommt daher, dass einem beigebracht wird, dass er richtig ist. Außerdem hatten Sie hinsichtlich der Art und Weise, wie Sie konditioniert wurden, *nichts* zu sagen – es sei denn, Sie sind eine seltene Ausnahme.

## Der freie Wille

Wir haben keine Wahl bezüglich der Art und Weise, wie wir konditioniert wurden. Dennoch sind wir unter bestimmten Bedingungen imstande, unsere Zukunft zu beeinflussen.

Wenn es wahr ist, dass Entscheidungen, Werte und Verhalten durch Konditionierung bestimmt werden, und wenn es auch wahr ist, dass wir wenig Einfluss (wenn überhaupt) darauf hatten, was diese Konditionierung sein sollte, dann stehen wir vor der Frage, ob wir an irgendeinem Punkt in der Vergangenheit überhaupt eine Wahl in Bezug auf unser Verhalten hatten oder nicht. Wir müssen in die Zukunft blicken, um eine Wahl zu haben. Im Hinblick auf die Zukunft haben wir vielleicht eine Wahl; wir können durch neue Lebenserfahrungen neue Konditionierungen in unser Leben einführen. Erfahrungen, die uns in die Richtung bringen, in die wir gehen wollen. Indem wir sowohl aus Fehlern als auch aus Erfolgen in der Vergangenheit lernen, können wir unsere Zukunft wählen (Entscheidungen darüber treffen).

Vielleicht haben wir eine Wahl bezüglich der Zukunft, aber nur dann, wenn drei Bedingungen erfüllt sind: Erstens müssen wir, nachdem wir die vorzunehmende Änderung definiert haben, **für die Möglichkeit offen sein**, dass diese Änderung vorgenommen werden kann. Zweitens müssen wir **wissen, wie wir die Änderung vornehmen können**. Und schließlich müssen wir dazu **motiviert sein, die Veränderung herbeizuführen**. Ohne all diese Bedingungen haben wir keine Wahl. Obwohl Sie an dieser Stelle vielleicht noch nicht wissen, dass es möglich ist, die Änderungen vorzunehmen, die Sie sich wünschen, gibt es daher wenig zu verlieren und viel zu gewinnen, wenn Sie optimistisch sind. Die Yager-Therapie ist evidenzbasiert und zeigt, dass sie die effektivste und effizienteste Therapie ist, die uns zur Verfügung steht, um Veränderungen herbeizuführen. Sie erfüllt die Anforderung nach dem



„Wie“, damit Veränderung stattfinden kann. Die Motivation zur Veränderung muss aus Ihrem bewussten Denken kommen. Reicht Ihre Motivation dazu aus, um Sie zum Handeln zu veranlassen?

Ein nachträglicher Gedanke: Wenn es wahr ist, dass Sie bezüglich Ihrer Entscheidungen, Werte und Verhaltensweisen keine Wahl hatten, dann folgt daraus, dass Sie dafür nicht verantwortlich gemacht werden (oder sich selbst dafür verantwortlich machen) sollten. Wenn Sie die beste Entscheidung getroffen haben, die Sie treffen konnten – so wie Sie konditioniert wurden –, dann haben die Worte „Schulduweisung“ und „Schuldgefühle“ keine Bedeutung mehr. Befreit von den Belastungen, die diese Worte mit sich bringen, werden ihre negativen Folgen vermieden.

### Die Tätigkeit des Bewusstseins

Nach dem Modell des Geistes, auf dem die Yager-Therapie basiert, kann eine gewünschte Veränderung durch eine Veränderung der Konditionierung im Bereich des Unterbewussten erfolgen. Eine Veränderung, die durch eine Schulung stattfindet, wodurch die zuvor erlernte Information neu ausgerichtet wird. Für Veränderung sind allerdings bewusste Funktionen notwendig, daher ist es wichtig, die Rolle des bewussten Geistes zu verstehen.

Wenn wir den Wunsch nach etwas verspüren, ist diese Erfahrung eine bewusste Wahrnehmung. Es ist der bewusste Wunsch, der uns zur Veränderung motiviert, und es ist der bewusste Wunsch, der die Richtung dieser Veränderung bestimmt. Ohne eine aktive, bewusste Funktion als Quelle der Motivation und als Antriebsquelle dafür, eine Veränderung herbeizuführen, geschieht nichts. Sowohl Wunsch als auch Handlung sind erforderlich, und beides sind bewusste Funktionen.

Wenn wir die Notwendigkeit erkennen, etwas an uns selbst zu verändern, und dazu motiviert sind, es durch die Anwendung der Yager-Therapie zu verändern, müssen wir bewusst kooperieren, indem wir der Anleitung unseres Therapeuten folgen. Dies wird dazu führen, dass die Konditionierung der problematischen, unterbewussten Teile unseres Geistes auf eine Weise verändert wird, die wir uns bewusst wünschen. Doch ungeachtet des bewussten Wunsches und ungeachtet des bewussten Willens und der Entschlossenheit wird ohne die Kooperation des Unterbewussten keine Veränderung stattfinden.

## Die Tätigkeit des Unterbewusstseins

Die Erhaltung des Lebens erfordert die systematische Steuerung einer Vielzahl von Funktionen wie Verdauung, Atmung und Drüsentätigkeit. Solche Funktionen geschehen nicht zufällig, sondern auf organisierte, koordinierte Weise, die auf die Bedürfnisse des Menschen und auf die Umwelt in einer Weise reagieren, die das Leben erhält. Ein überaus hohes Intelligenzsystem ist erforderlich, um ein solches Funktionieren zu steuern, ein Intelligenzsystem, das sich dem bewussten Verstehen entzieht.

Neben der Aufrechterhaltung unseres physischen Lebens als Organismus ist unser Unterbewusstsein auch der Speicher der Erinnerungen, und es gibt diese Erinnerungen an das Bewusstsein weiter. Zudem ist unser Unterbewusstsein auch das Archiv erlerneter Fähigkeiten wie Gehen und Sprechen, also jener Fähigkeiten, die wir so häufig ohne bewusste Aufmerksamkeit oder Steuerung ausüben.

Es gibt noch eine weitere Fähigkeit unseres Unterbewusstseins, nämlich die des analytischen Urteilens, das nicht vollständig anerkannt wurde. Wir erleben häufig Intuition, Vermutungen, Ein-

sichten und andere Beispiele unerwarteter Führung, ohne uns ihrer Herkunft bewusst zu sein. Wir können mit einem Problem zu Bett gehen und mit einer Lösung aufwachen. Tatsächlich lassen sich Ideen selbst nur selten erklären.

Einschränkungen und Fähigkeiten des Unterbewusstseins werden bei entsprechender Betrachtung deutlich. Die vielleicht offensichtlichste Einschränkung ist das Fehlen des Wunsches nach Veränderung. Stattdessen ist eine gewisse Trägheit vorhanden, die dazu neigt, die Dinge so zu erhalten, wie sie sind. Eine Trägheit, der man mit einem bewussten Wunsch begegnen muss. Wir können uns zwar bewusst wünschen, uns in einer Sportart auszuzeichnen, oder frei von Angst zu sein, oder uns anders zu verhalten, wenn wir wütend sind, stellen aber fest, dass diese Wünsche durch eine unbewusste Trägheit, die sich der Veränderung widersetzt, scheitern. Durch die Anwendung der Yager-Therapie werden widerstrebende Teile des Geistes durch Schulung rekonditioniert, indem der Einfluss, den sie ausüben, von der Richtung, die durch die ursprüngliche Erfahrung bestimmt wurde, so verändert wird, dass er die gegenwärtigen Bedürfnisse unterstützt.

### *Unterbewusster Widerstand*

So wie Sie vielleicht bewusst eine Meinung über etwas haben – und sich aus „sehr guten“ Gründen weigern, diese Meinung zu ändern –, so können Sie auch unterbewusst eine Meinung haben und sich aus „sehr guten“ Gründen dagegen wehren, diese Meinung zu ändern. Ihre unterbewussten Gründe können auf einem in der Vergangenheit erworbenen Wissen beruhen, das nicht mehr auf die Gegenwart zutrifft. Dennoch sind es Gründe, die für diesen unterbewussten Teil Ihres Geistes real sind. Daher sind es Gründe, die identifiziert und gelöst werden müssen, wenn die von Ihnen gewünschte Veränderung erreicht werden soll.

Unterbewusster Widerstand kann sich in vielerlei Hinsicht bemerkbar machen, wenn ein oder mehrere Teile Ihres Geistes Ihr bewusstes Ziel stören. Die Tatsache, dass es einen Widerstand gegen Ihr bewusstes Ziel gibt, bedeutet nicht, dass Sie Ihr Ziel aufgeben sollten. Sie werden von Anfang an die Unterstützung der überwiegenden Mehrheit der Teile Ihres unterbewussten Geistes haben, und die Unterstützung der widerstrebenden Teile wird aufgedeckt, wenn Sie diese Therapie machen. Dem Widerstand nachzugeben und nicht weiter auf Ihr Ziel hinarbeiten, würde bedeuten, dass Sie Ihre Fähigkeit aufgeben, Ihr Leben bewusst zu beeinflussen.

Einige typische Gründe für den unterbewussten Widerstand gegen Veränderungen werden in den folgenden Abschnitten diskutiert. Eine vollständige Liste der Gründe wäre sehr lang, daher werden nur einige Beispiele genannt. Sie sollen Ihnen helfen, mögliche spezielle Gründe für einen Widerstand zu erkennen, die auf Sie zutreffen könnten, und Sie darauf vorbereiten, diese zu lösen.

**Angst** ist der häufigste Grund für unterbewussten Widerstand gegen Veränderungen. Es kann die Angst vor den Folgen der gewünschten Veränderung sein, Angst vor Verlust, Angst zu versagen oder einfach die Angst vor dem Unbekannten. Dieses Thema wird in Teil VII (Gedanken über Emotionen) ausführlicher behandelt.

Der zweithäufigste Grund für den unbewussten Widerstand gegen Veränderungen, der mit dem ersten in Verbindung steht, ist **Schutz**. Während Sie älter wurden, haben Sie viele Möglichkeiten gelernt, sich zu schützen, außer nur weglaufen oder zu kämpfen. Vielleicht haben Sie gelernt, die Wahrheit zu sagen oder zu lügen, ehrlich zu sein oder zu stehlen, sich zu fürchten, zu stottern oder „dick“ zu sein. Vielleicht haben Sie gelernt, Ihre sozialen Beziehungen zu schützen, indem Sie rauchen oder trinken, oder indem Sie lustig, destruktiv oder konstruktiv sind. Und obwohl sie nicht

mehr angebracht sind, tun Sie vielleicht jetzt einige oder alle diese Dinge auch heute noch in Ihrem Leben, um sich aus unterbewussten Gründen zu schützen, die heute als irrational erscheinen.

**Bestrafung** ist ein drittes Beispiel als Grund für den unbewussten Widerstand gegen Veränderungen. Die Vorstellung, sich selbst zu bestrafen, mag für das Bewusstsein irrational erscheinen, aber es ist ein häufiger Grund für Teile des Unterbewusstseins, sich einer Veränderung zu widersetzen. Die Vorstellung von „Ich verdiene es nicht“ oder „Ich verdiene es, bestraft zu werden“, kann von einem Teil des unterbewussten Geistes geglaubt und ohne Rücksicht auf Dauer und Heftigkeit aggressiv umgesetzt werden, ohne die gegenwärtige Situation zu kennen oder zu berücksichtigen.

Wenn ein Kind die Schuld für ein Ereignis übernommen hat,, obwohl es jetzt offensichtlich ist, dass es gar keine Schuld daran hatte, wird ein Teil des Geistes des Kindes geformt. Dieser Teil kann auch weiterhin das Kind bestrafen, das jetzt erwachsen ist. Ein Ereignis wie „Papa dazu veranlassen, von zu Hause wegzugehen“ könnte ein Beispiel dafür sein.

Wenn ein Elternteil oder eine andere Autoritätsperson Ihnen Schuldgefühle für irgendeine geringfügige Sache gemacht hat und Sie in Ihrer Unreife entschieden haben, dass eine Bestrafung zu erwarten ist, könnte dadurch ein Muster an selbst bestrafendem Verhalten etabliert werden. Oder Sie haben vielleicht unbewusst den Schluss gezogen, dass es für Sie nicht in Ordnung ist, erfolgreich zu sein, oder dass Sie, da Sie „schlecht“ sind, weiterhin „schlechte“ Dinge tun müssen.

Die Yager-Therapie wird die Probleme von Angst, Schutz und Bestrafung relativieren, indem sie die dafür verantwortlichen Teile des Geistes mit für sie neuen Informationen konfrontiert. Mit Informationen über die gegenwärtige Realität, woraus dann ein

neues Verständnis und Veränderung resultiert, wobei dies oft in nur wenigen Sitzungen gelingt. Für jedes behandelte Problem werden durchschnittlich 3,5 Sitzungen benötigt.

## Der Wert der unterbewussten Teile

Bei der Anwendung der Yager-Therapie werden Sie gewünschte Veränderungen erreichen, indem Sie die problematischen Teile Ihres Unterbewusstseins durch Schulung „rekonditionieren“. Zentrum wird dabei angeleitet, die Problem-Teile zu identifizieren und dann über die gegenwärtige Realität zu informieren. Diese Teile sind in der Vergangenheit stecken geblieben und wissen heute nur das, was Sie damals gewusst haben, als sie erschaffen wurden. Sie werden dazu angeleitet, diese Therapie als eine Hilfe für die Nutzung von Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien anzuwenden, die Sie bereits besitzen, von denen Sie aber vielleicht noch nichts wussten.

Die verschiedenen Teile Ihres Unterbewusstseins stellen auch Stärken dar, die Sie im Laufe Ihres Lebens entwickelt haben. Sie sind ein Teil von Ihnen. Sie sind wichtig und wertvoll für Sie. Es mag Ihr Wunsch sein, bestimmte Stärken neu auszurichten, sie in eine positive Kraft zu verwandeln, anstatt dem negativen Einfluss, den sie jetzt ausüben, zu gestatten, sich weiter fortzusetzen. Diese Methode bietet Ihnen die Möglichkeit dazu.

Unabhängig davon, wie schädlich oder negativ der Einfluss irgendeines Teils sein mag, ist es grundsätzlich richtig, dass der Teil Ihr Leben so beeinflusst, wie er konditioniert wurde. Zum Beispiel: Der Teil, der entstand, als ein Kind, das an einem dunklen Ort Angst hatte, erzeugt als Erwachsener weiterhin Angst vor der Dunkelheit. Auch wenn sein Einfluss angesichts des gegenwärtigen Wissens weder rational noch logisch erscheint, so funktio-

niert dieser Teil doch auf die Art und Weise, wie **er** konditioniert wurde. Dieser noch andauernde Einfluss basiert auf Informationen und einem Verständnis, die in der Vergangenheit galten, als der Teil erschaffen wurde. Aber es sind Informationen, die im heutigen Leben nicht mehr zutreffend sind. Wenn dieser Teil durch neue Informationen und Erkenntnisse über die gegenwärtige Realität rekonditioniert wird, wird er sich ändern.

Es ist weder wünschenswert noch logisch, ja nicht einmal möglich, irgendeinen Teil Ihres Geistes zu eliminieren. Es ist jedoch wünschenswert, logisch und möglich, jeden Teil Ihres Geistes, der störend auf einen bewussten Wunsch einwirkt, umzuschulen. Wenn ein Teil seine Wirkung auf der Grundlage falscher oder verzerrter Informationen ausübt, ist es natürlich ratsam, ihn umzuschulen, und Sie besitzen bereits die wichtigste Fähigkeit dazu. Wie Sie das tun können, wird Ihnen durch die Anwendung der Yager-Therapie beigebracht.

## II. DIE BEHANDLUNGSSCHRITTE

Die Yager-Therapie kann in der individuellen Behandlungssituation eingesetzt werden, mit eingeschränkter Wirksamkeit in der Gruppe, und unter den richtigen Bedingungen kann sie auch selbstständig angewendet werden. Die folgenden Absätze gelten für die individuelle Behandlungssituation.

Die Reihenfolge der Ereignisse bei der Anwendung der Yager-Therapie ist wie folgt:

- Sie lernen das Konzept der Yager-Therapie kennen, die Annahmen, auf denen sie beruht, das Modell des Geistes, das dabei angewendet wird, und die Funktionen der Bereiche des Geistes.
- Sie werden beim Definieren der zu erreichenden Ziele unterstützt.
- Sie helfen bei der Kommunikation zwischen Ihrem Zentrum und dem Therapeuten und fungieren als Kommunikationskanal zwischen beiden.
- Sie unterstützen Ihren Therapeuten bei der Durchführung der Therapie, während Ihr Zentrum dazu angeleitet wird, die therapeutische Arbeit zu leisten.

### Das Konzept der Yager-Therapie

Die Yager-Therapie ist eine psychotherapeutische Kurzzeit-Methode, die eine Mischung aus Psychodynamik und Lerntheorie beinhaltet. Sie basiert auf den folgenden zwei Annahmen:



1. Unser gegenwärtiges Verhalten und unsere Erfahrung werden weitgehend durch die Konditionierung aus früheren Lebenserfahrungen bestimmt; die Psychotherapie ist ein Prozess der Rekonditionierung.
2. Jeder Mensch besitzt überbewusste geistige Fähigkeiten, die über die bewussten geistigen Fähigkeiten hinausgehen, und diese Fähigkeiten können eingesetzt werden, um die gewünschte Veränderung zu erreichen.

In der Yager-Therapie wird davon ausgegangen, dass die „Teile“ des Geistes des Patienten durch seine Lebenserfahrungen entstanden sind. Ein Teil stellt den konditionierten, andauernden Einfluss eines Ereignisses dar und kann das Leben auf der Grundlage dieser Erfahrungen weiter beeinflussen, bis eine Rekonditionierung stattfindet. Es ist so, als ob die Teile durch die Situation des Augenblicks geschaffen und konditioniert werden und dann in die Isolation gehen, geschützt vor Einflüssen durch spätere Lebenserfahrungen. Sie hören auf zu lernen und zu wachsen. Bei der Anwendung der Yager-Therapie werden diese Teile des Geistes identifiziert und rekonditioniert, wodurch das Problem auf der Ebene der Ursache gelöst wird. Wenn die Ursache(n) eines Problems behoben sind, hören seine Symptome – z. B. Kopfschmerzen, Angst, Schlaflosigkeit, Depression und Sucht – auf zu existieren.

Zur Veranschaulichung: Ein Kind, das von einem Hund gebissen wird, wird wahrscheinlich konditioniert, Hunde zu fürchten, und diese erlernte Angst kann ein Leben lang bestehen bleiben, es sei denn, es findet eine Rekonditionierung statt. Außerdem kann eine Konditionierung ohne bewusste Wahrnehmung des Geschehens und auch ohne bewusste Erinnerung an das Ereignis erfolgen. Ein „Teil“ des Geistes der Person entsteht im Moment des Traumas, ein Teil, der die Emotion dieses Augenblicks repräsentiert. Dieser Teil kann aktiv bleiben und die Person dazu veranlassen, sich vor Hunden fürchten, bis es zu einer Rekonditionierung kommt. Re-

konditionierung geschieht, wenn neue Informationen eingeführt werden, die ein neues Verständnis ermöglichen, was die Wirkung des Ereignisses verändert.

Ein neues Verständnis über eine Erfahrung verändert die Wirkung dieser Erfahrung

Die Teile des Geistes sind intelligent und „lernfähig“. Rekonditionierung findet statt, wenn sie identifiziert und über die aktuelle Realität aufgeklärt werden. Es ist, als ob die Teile in der Zeit stecken geblieben wären, denn sie wissen jetzt nur noch, was zum Zeitpunkt ihrer Entstehung bekannt war.

Bei der Anwendung der Methode der Yager-Therapie werden die übergeordneten, überbewussten geistigen Fähigkeiten des Patienten (aus Zweckmäßigkeit „Zentrum“ genannt) für die Therapiearbeit eingesetzt. Diese Methode hat den entscheidenden Vorteil, dass bewusste Verzerrungen und Meinungen nicht in die Therapie eingreifen. Der Patient kann den Inhalt der Arbeit bewusst wahrnehmen, während sie durchgeführt wird, ist aber intellektuell unbeteiligt am Inhalt der Arbeit.

Der Therapeut leitet das Zentrum an, die Aufgabe der Therapie auszuführen durch:

1. die Identifizierung der Teile, die das Problem verursachen.
2. die Rekonditionierung dieser Teile durch Aufklärung.

Die Lösung der eigentlichen Ursache(n) eines Problems beseitigt dessen Symptome

Bei dieser Methode leitet der Therapeut den Prozess an, während Zentrum die Arbeit tut, wobei der Patient die Arbeit bewusst unterstützt, indem er als Kommunikationsmedium zwischen Zentrum und dem Therapeuten fungiert.

## Definition der Behandlungsziele

Mit Unterstützung des Therapeuten ist es die Aufgabe des Patienten, die zu erreichenden Ziele zu identifizieren. Es kann sich um ein Ziel handeln oder auch um mehrere. Um am effektivsten zu sein, müssen die Ziele klare, konkrete Aussagen über den Wunsch und die zu erreichende Veränderung sein. Zum Beispiel ist das Ziel „Ich will glücklich sein“ zu allgemein.

Die Veränderungen, die nötig sind, um „glücklich“ zu werden, werden zu den Zielen, die es zu erreichen gilt.

## Die Kommunikation mit Zentrum

Wenn die Yager-Therapie angewendet wird, ist die Kommunikation sowohl **an** Zentrum als auch **von** Zentrum notwendig. Es wird erforderlich sein, Wünsche, Informationen, neue Perspektiven und neue Wahrnehmung **an** Zentrum zu kommunizieren. Auch die Kommunikation **von** Zentrum wird erforderlich sein, um die Erledigung der angeforderten Aufgaben oder um neue Informationen zu bestätigen, die bewusst in Betracht gezogen werden sollen.

Zentrum ist sich all dessen bewusst, was bewusst wahrgenommen wird, und in der Lage zu lernen, es zu nutzen. Die Kommunikation **an** Zentrum erfolgt also durch Worte des Therapeuten. Worte, die eine Handlung von Zentrum wünschen, werden an Zentrum kommuniziert, während Sie diese bewusst wahrnehmen. So wird Ihr „Bedürfnis nach Wissen“ befriedigt, und Sie können ein fundiertes, bewusstes Urteil abgeben, wenn dies angebracht ist.

Kommunikation **von** Zentrum – obwohl diese offenbar fast ununterbrochen stattfindet, wenn Erinnerungen an das Bewusstsein kommuniziert werden – wird in der Regel nicht als solche erkannt.

Um Verwechslungen zwischen Kommunikation von Zentrum und bewussten Gedanken oder Meinungen zu vermeiden, ist es notwendig, ein Kommunikationsmedium zu etablieren, mit dem man zwischen beiden unterscheiden kann. Dies kann in vielfältiger Weise erreicht werden; der bevorzugte Weg ist jedoch, eine Kreidetafel, ein Blatt Papier oder einen Computer-Bildschirm zu visualisieren und Ihrem Therapeuten das „Ja“, „Nein“ und andere Antworten zu berichten, die dort erscheinen, so wie sie von Zentrum geschrieben werden. (Aus praktischen Gründen wird der Begriff „Tafel“ benutzt, um die von Ihnen gewählte Plattform zu bezeichnen, unabhängig von Ihrer Auswahl.)

Mit anderen Worten, es entsteht ein Kommunikationskanal. In diesem Fall ist es eine visualisierte, imaginäre Plattform, auf der Zentrum aufgefordert wird, durch Schreiben zu kommunizieren. Diese Schrift wird dann von Ihnen bewusst wahrgenommen und dem Therapeuten mitgeteilt.

Nachdem Sie diesen Absatz gelesen haben, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um Ihre Tafel oder eine andere Plattform zu visualisieren. Erschaffen Sie vor Ihrem geistigen Auge ein geistiges Bild davon. Wenn das Bild klar ist, bitten Sie darum (gedanklich), dass Zentrum seine Bereitschaft zeigt, auf diese Weise zu kommunizieren, indem es das Wort „Ja“ auf Ihre Tafel schreibt. Sie können dabei die Augen schließen oder offen halten. Wahrscheinlich wird das Wort „Ja“ erscheinen. Falls es nicht erscheint, wird Ihnen Ihr Therapeut dabei helfen, die Kommunikation herzustellen.

Die Tafel wird bei jedem Schritt dieser Therapie verwendet. Sie können die Antworten, die erscheinen, infrage stellen, und das ist in Ordnung. Sie können einer Antwort zustimmen oder nicht zustimmen, oder Sie können sie verstehen oder auch nicht. Unabhängig von Ihrer Reaktion teilen Sie diese Antworten Ihrem Therapeuten mit, *so wie sie auf der Tafel erscheinen*. Achten Sie

darauf, dass sich Ihre Investition von Zeit und Geld lohnt, indem Sie Ihre Mitteilungen ausschließlich auf die Worte auf der Tafel beschränken.

Falls Sie nicht in der Lage sind, eine Tafel zu visualisieren, gibt es andere Möglichkeiten, die Kommunikation von Zentrum wahrzunehmen. Der folgende Abschnitt wird Ihnen helfen, diese zu entwickeln.

### **Auf andere Weise mit Zentrum kommunizieren**

Im vorherigen Abschnitt über die Kommunikation mit Zentrum wurden Sie in die Verwendung einer visualisierten Tafel eingewiesen, auf die Zentrum schreiben kann. Die Tafel ist das bevorzugte Kommunikationsmedium für diese Therapie, aber sie ist nicht das einzige verfügbare Medium. Zentrum kann auch über alle anderen Sinne kommunizieren. Das heißt, nicht nur durch den Sehsinn, sondern auch durch den Hör-, Geschmacks-, Geruchs- und Tastsinn. Wenn Sie nicht in der Lage waren, eine visualisierte Tafel zu nutzen, werden andere Arten der Wahrnehmung von Kommunikation von Zentrum angewendet.

Wenn Sie diese Therapie machen, müssen Sie wissen, wann die Antwort aus dem Unterbewusstsein „Ja“ lautet, wann die Antwort „Nein“ lautet und wann eine gewünschte Aufgabe abgeschlossen ist. Diese drei „Signale“ sind die einzigen wichtigen Signale (obwohl andere den Prozess beschleunigen können). In den folgenden Abschnitten werden andere Möglichkeiten zur Wahrnehmung dieser Signale vorgeschlagen, und Sie werden dazu ermutigt, das anzuwenden, was auch immer für Sie funktioniert. Solche Möglichkeiten können auch Methoden mit einschließen, die hier nicht

erwähnt werden, Methoden, die das Ergebnis Ihrer eigenen Fantasie sind.

Betrachten Sie zunächst den Gebrauch Ihres „Gehörsinns“ als Mittel zur Wahrnehmung der Kommunikation von Zentrum. Um dieses Medium zu demonstrieren, halten Sie einen Moment mit dem Lesen inne und zählen Sie für sich leise bis zehn. Achten Sie genau auf die innere Stimme, die zählt. Das ist die Stimme, der Sie Ihre Aufmerksamkeit schenken müssen – die Stimme, die Zentrum nutzen kann, um Ihnen das „Ja“, das „Nein“ oder andere Worte mitzuteilen. Die Mitteilung kann auch weit mehr als nur diese Worte enthalten. Üben Sie einige Male, indem Sie eine Frage an Zentrum stellen und sich der Antworten bewusst sind, die durch diese Stimme gegeben wird.

Betrachten Sie als Nächstes die Verwendung von Fingersignalen als Kommunikationsmedium von Zentrum. Diese Signale werden als „ideo-motorische Reaktionen“ bezeichnet. Legen Sie eine Hand auf Ihren Oberschenkel, einen Tisch oder eine andere Stütze, die Handfläche nach unten und die Finger ausgestreckt. Lassen Sie die Hand entspannt und bewegen Sie bewusst weder die Hand noch einen der Finger. Weisen Sie den Fingern eine codierte Bedeutung zu und erlauben Sie Zentrum, auf Fragen und Aufforderungen zu reagieren, indem es den entsprechenden Finger dazu veranlasst, sich zu heben. Der folgende Code wird vorgeschlagen:

Zeigefinger \_\_\_\_ „Ja“

Mittelfinger \_\_\_\_ „Nein“

Kleiner Finger \_ „Ich weiß nicht“

Daumen \_\_\_\_\_ „Ich will nicht antworten“

So wie Herzschlag, Augenzwinkern und viele andere Muskeln im Körper ohne Beteiligung des Bewusstseins gesteuert werden, kann Zentrum die Muskeln in Ihren Fingern steuern und den entsprechenden Finger dazu bringen, sich zu heben. Üben Sie ein paar Mal, indem Sie Fragen an Zentrum stellen, und **seien Sie neugierig**, welcher Finger darauf reagiert. Seien Sie geduldig mit sich selbst und heben Sie die Finger NICHT bewusst an. Es ist in Ordnung, überrascht zu sein, wenn die Finger ohne Ihre Hilfe reagieren – es ist jedoch NICHT in Ordnung zu helfen. Vielleicht bemerken Sie ein Kribbeln, wenn die Finger anfangen zu reagieren.

Sie können anstelle der oben beschriebenen Möglichkeiten auch andere „Erfahrungen“ als Kommunikationsmedium wählen. Vielleicht eine Wahrnehmung von Wärme oder Kühle in irgendeinem Körperteil, vielleicht ein „Kribbeln“, ein „Jucken“ oder irgendetwas anderes, was Sie sich vorstellen können. Entscheiden Sie einfach, welche Erfahrung Sie für jede Bedeutung nutzen möchten. Dann bitten Sie Ihr Unterbewusstsein zu bestätigen, dass es bereit ist, diese „Erfahrungen“ als Mittel zur bewussten Kommunikation mit Ihnen zu nutzen. Bitten Sie darum, dass sie jetzt auftreten, ohne dass Sie sich bewusst an der Erzeugung der Antworten beteiligen. Nehmen Sie sich Zeit, die Signale zu überprüfen und ihre Anwendung zu üben.

Ihre bewusste Mitarbeit ist bei der Anwendung der Yager-Therapie erforderlich. Ihre besondere (und einzige) Aufgabe ist es, die Worte, die Zentrum kommuniziert, an Ihren Therapeuten weiterzugeben. Ihre Antworten auf diese Weise einzuschränken, erfordert geistige Selbstdisziplin. Es ist wichtig, dass Sie alle Wörter – und **nur** die Wörter – kommunizieren, die Zentrum kommuniziert, ohne sie zu ändern, zu interpretieren oder Lücken auszufüllen.

## III. GEDANKEN ÜBER DAS LERNEN

Wann beginnt das Lernen? Warum lernen wir das eine und nicht das andere aus einer Erfahrung? Wie können wir etwas auf eine andere Weise neu lernen? Kann die von uns angestrebte Veränderung durch Neulernen erreicht werden? Die Antworten auf diese Fragen sind grundlegende Überlegungen bei der Anwendung der Methode der Yager-Therapie.

Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass das Lernen bereits vor der Geburt beginnt und der Inhalt dieses Lernens eine lebenslange Bedeutung hat.

Werte, Fähigkeiten und Verhaltensweisen werden in jedem Alter erlernt, und diese Lektionen können konstruktiv oder destruktiv sein. Außerdem kann das, was wir heute als wahr lernen, sich morgen als falsch erweisen. Ein Kind, das an einem dunklen Ort Angst hat, kann lernen, Dunkelheit mit Angst zu verbinden, und auch wenn es im Erwachsenenleben nicht angebracht ist, kann dieses „Lernen“ eine lebenslange Wirkung haben, es sei denn, es findet irgendeine Art des „Neulernens“ statt.

Es ist richtig zu sagen, dass wir „gelernt“ haben, zu gehen, zu sprechen, zu lesen und zu rechnen. Es ist ebenso richtig zu sagen, dass wir gelernt haben zu rauchen, die Dunkelheit zu fürchten oder was auch immer wir jetzt ändern wollen. So wie wir damals etwas „gelernt“ haben, können wir es jetzt auf andere Weise „neu lernen“. Wir haben jetzt mehr Informationen als damals. Wir wissen heute mehr über uns und unsere Welt als damals. Die Yager-Therapie stellt Mittel zur Verfügung, um dieses neue Lernen an Teile des Geistes weiterzugeben, die noch immer auf der Grundla-



ge des durch frühere Erfahrungen erworbenen Wissens funktionieren.

Veränderungen werden durch bewusste Werte und Bedürfnisse motiviert und angestoßen. Was immer wir im Streben nach Veränderung tun, wird durch das Bewusstsein angeregt; dennoch muss die Veränderung erreicht werden, indem die Konditionierung im unterbewussten Bereich unseres Geistes verändert wird. Die Yager-Therapie arbeitet mit geistigen Fähigkeiten, die über die bewussten Fähigkeiten hinausgehen; dennoch scheint keine Veränderung stattzufinden, außer wenn sie durch den bewussten Willen unterstützt wird.

Die vorherrschenden Merkmale des Bewusstseins (Motivation und Wille) sind keine Merkmale des Unterbewusstseins oder des Überbewusstseins. Umgekehrt sind die vorherrschenden Merkmale des Unterbewusstseins – Erinnerung, Steuerung der glatten Muskulatur, Regulierung der nicht-freiwilligen körperlichen Funktionen und noch viele andere – keine Merkmale des Bewusstseins.

Die unterbewussten und überbewussten Bereiche sind getrennt und unabhängig vom Bewusstsein. Unterschiedliche Werte, unterschiedliche Bedürfnisse, unterschiedliche Stärken und unterschiedliche Motivationen scheinen in jedem dieser Bereiche gleichzeitig zu existieren. Ein Hinweis auf diesen Unterschied ist die häufig erlebte Dichotomie, mit der man an Dinge denkt: „Ich weiß, es ist irrational, Angst vor der Dunkelheit zu haben, aber ich habe sie.“ „Natürlich weiß ich, dass ich attraktiv bin, aber ich glaube einfach nicht, dass ich es bin.“ „Ich will viel weniger essen, aber ich esse mehr.“ Ich muss jedoch betonen, dass solche negativen Illustrationen zwar wahr sind, es aber auch wahr ist, dass die unterbewussten geistigen Funktionen im Prozess des Lebens überwiegend positiv und produktiv sind. Die folgenden Beispiele zeigen das positive Funktionieren des Überbewusstseins, das oh-

ne bewusste Teilnahme an der Steuerung des Prozesses erreicht wird:

- Gehen und Sprechen
- Schreiben
- Ein Musikinstrument spielen
- Regulierung der Verdauung
- Regulierung der Drüsentätigkeit
- Regulierung des Herzrhythmus

Diese und all die anderen tausend Dinge, die Aufmerksamkeit erfordern, nur um das Leben zu erhalten, werden ohne bewusste Wahrnehmung ausgeführt.

## Suggestibilität

Wenn wir mit einer neuen Idee oder einem neuen Konzept konfrontiert werden, werden wir sie im Lichte dessen betrachten, was wir bereits über diese und verwandte Themen wissen. Auf dieser Grundlage werden wir glauben oder nicht glauben, akzeptieren oder ablehnen. Mit anderen Worten, wir urteilen kritisch darüber. Manchmal jedoch wird unser kritisches Urteilsvermögen umgangen, und dann kann die neue Idee oder das neue Konzept verinnerlicht werden, ohne kritisch beurteilt zu werden. Zu diesen Zeiten gelten wir als „suggestibel“.

Wir sind in mehreren Situationen spontan beeinflussbar, oft wenn wir uns nicht bewusst sind, dass Lernen stattfindet. Zum Beispiel wurde eine Person, die stottert, wahrscheinlich darauf konditioniert zu stottern, ohne sich darüber bewusst zu sein, dass diese Konditionierung stattfand. Mit anderen Worten, die Person nahm

den konditionierenden Einfluss unbewusst wahr, und er wurde in das Unterbewusstsein integriert, ohne eine bewusste Wahrnehmung davon, dass dies geschah.

Wir sind sehr suggestibel, wenn wir sehr klein sind, bevor wir genügend Wissen als Grundlage für ein kritisches Urteil gesammelt haben. Ein kleines Kind wird alles glauben, was ihm präsentiert wird, es sei denn, es gibt gegenteilige Vorkenntnisse. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Dinge zu begrenzen, denen das Kind ausgesetzt ist, also das Kind vor unerwünschten Einflüssen zu schützen. Mit zunehmendem Alter des Kindes erlaubt die Anhäufung von Wissen ein kritisches Urteil, wodurch die Suggestibilität und das Schutzbedürfnis vermindert werden.

Menschen sind suggestiver, wenn sie Hypnose erleben. Doch obwohl das wahr zu sein scheint, gilt es nur bedingt. Die Menschen sind zwar suggestiver – aber nur manchmal, bezüglich einiger Dinge und in manchen Situationen. Mit anderen Worten, es ist keine „Alles oder Nichts“-Bedingung. Nichtsdestotrotz sind die Menschen tatsächlich suggestibler, wenn sie Hypnose erleben. Das ist eine Eigenschaft dieses Zustandes, die ihm die Macht verleiht, das Leben zu beeinflussen, zum Guten oder zum Schlechten.

Ein weiterer Lebenszustand, in dem Menschen suggestibel sind, ist die Erfahrung intensiver Emotionen. Es scheint keine Rolle zu spielen, um welche Emotion es sich handelt; es kann Angst, Wut, Freude, Trauer oder irgendeine andere Emotion sein. Je größer die Intensität des emotionalen Erlebens, desto größer ist der Grad der Suggestibilität, der zu dieser Zeit erlebt wurde, und eine Vielzahl von Dysfunktionen können in diesem Zustand hervorgerufen werden. Sexuelle Probleme, Stottern, Ticks und Phobien sind häufige Beispiele dafür.

Suggestibilität begleitet auch Verwirrung. Menschen machen nicht nur Fehler, wenn sie verwirrt sind, sie können in diesem Zustand auch unbewusst Ideen integrieren. Ob diese Ideen absichtlich präsentiert werden (wie es manchmal bei Verkaufstechniken vorkommt) oder ob sie unbewusst wahrgenommen werden, wenn sie von Emotionen begleitet sind, können sie eine langfristige Wirkung haben.

Einige Ideen werden auf einer Ebene verinnerlicht, die ein einfaches Ersetzen durch erwünschtere Ideen erlaubt; andere Ideen scheinen auf tieferen Ebenen verinnerlicht zu sein und widerstehen einer Veränderung. Das Extrem einer solchen Verinnerlichtung nennt man „Prägung“, eine Erfahrung, die sich meist auf Kindheitstraumata beschränkt.

## Erlernete Dysfunktionen

Manchmal ertappen wir uns dabei, dass wir Dinge tun oder sagen, die unangemessen sind. Manchmal sind diese Dinge ernst und zerstörerisch, manchmal sind es nur kleine Ärgernisse oder Sorgen. Unabhängig vom Schweregrad handelt es sich jedoch um erlerntes Verhalten. Zur Veranschaulichung wählen Sie irgendein Verhalten von sich selbst. Sehen Sie sich seinen Ursprung an, und Sie werden feststellen, dass es in einer bestimmten Situation begann, zu einer bestimmten Zeit, aus einem bestimmten Grund. Sie wurden nicht damit geboren – es wurde erlernt.

Während wir älter werden, erlernen wir alle möglichen Fähigkeiten, Werte und Überzeugungen. Wir lernen, was richtig und was falsch ist. Wir lernen, was wir tun können, und wir lernen, dass es Grenzen dessen gibt, was wir tun können. Manchmal sind die Grenzen, die wir lernen, falsche Grenzen. Grenzen, die auf falschen Informationen oder Missverständnissen beruhen, und diese

Grenzen werden genauso real wie andere Grenzen. Solche falschen Grenzen können sich auf körperliche Stärke oder Ausdauer beziehen; sie können sich aber auch auf geistige Fähigkeiten wie Gedächtnis oder Intelligenz beziehen.

Während wir älter werden, ist das meiste, was wir lernen, positiv. Wir lernen laufen und sprechen. Wir lernen zu lieben und mit dem Leben produktiv umzugehen. Doch manchmal lernen wir falsches, negatives oder dysfunktionales Verhalten. Wir können gelernt haben, unseren Willen durch Wutanfälle durchzusetzen, und wir können dies als Erwachsene als eine Form von Bewältigung verinnerlicht haben. Wir haben vielleicht gelernt, etwas irrational zu fürchten oder unsere Emotionen auf physische Weise auszudrücken, die zu den körperlichen Dysfunktionen geworden sind, die wir jetzt als Krankheit bezeichnen.

Um diesen letzten Punkt zu verstehen, betrachten Sie den engen Zusammenhang zwischen dem, was wir emotional erleben und dem, was wir körperlich erleben. Wenn wir Wut oder Angst erfahren, ändert sich das Muster des Blutflusses in unserem Körper, die Verdauung hört auf, die Drüsenfunktion wird verändert, die Blutchemie ändert sich und eine lange Liste anderer Veränderungen findet statt. Alle negativen Emotionen erzeugen negative (dysfunktionale) körperliche Reaktionen. Positive Emotionen erzeugen positive (gesunde) körperliche Reaktionen. Außerdem kann ein längeres Erleben negativer Emotionen zu körperlichen Erkrankungen führen, auch wenn die Emotionen nur unterbewusst erlebt werden.

Beispiele dafür, wie unbewusste Erfahrungen, Überzeugungen, Emotionen und Gedanken uns körperlich beeinflussen können, sind zahlreich. Zum Beispiel, wenn wir eine Emotion unterdrücken, anstatt sie auf eine funktionale Weise auszudrücken, werden wir sie unterbewusst auf eine dysfunktionale Weise ausdrücken.

Unterdrückte Trauer kann sich als das „Weinen“ des Heuschnupfens herausstellen. Unterdrückte Angst kann als Kolitis und unterdrücktes Aussprechen als Stottern auftreten. Wut, die unterdrückt wird, kann als Arthritis, Spannung als Geschwüre und Schuldgefühle als Kopfschmerzen auftreten.

Glatte Muskelsysteme, gesteuert von dem unterbewussten Bereich des Geistes, liefern die Mechanik für diese körperlichen Reaktionen. Diese Muskelsysteme steuern das Muster des Blutflusses, der Drüsenaktivität, der Verdauung und Tausenden anderer Aktivitäten, die ohne Unterbrechung oder bewusste Wahrnehmung vor sich gehen, um das Leben zu erhalten. Diese Systeme werden von den unterbewussten Erfahrungen, Überzeugungen und Emotionen beeinflusst, die ein Produkt der Konditionierung durch das Leben sind. Außerdem kann ein solcher Einfluss funktional oder dysfunktional sein.

Ob wir eine Emotion auf funktionale Weise ausdrücken oder verdrängen und dann dysfunktional ausdrücken, hängt davon ab, wie wir gelernt haben, sie überhaupt auszudrücken. Als wir lernten, die Emotionen auszudrücken, war es logisch, dass wir gelernt haben, es so zu tun, wie wir es taten, auch wenn es in unserem gegenwärtigen Leben irrational und dysfunktional erscheinen mag. Wenn wir zum Beispiel gelernt haben, die Dunkelheit zu fürchten, war es unter Umständen logisch, Angst zu haben; es war logisch, dass wir eine Verbindung zwischen Angst und Dunkelheit hergestellt haben. In ähnlicher Weise, wenn wir Schmerzen hatten und dadurch Aufmerksamkeit erlangten, kann es sein, dass wir später weiterhin unbewusst erzeugte Schmerzen aus diesem erlernten (jetzt unbewussten) Grund erleben. Und das trotz des bewussten Wunsches, *keinen* Schmerz zu empfinden.

Der Prozess der Konditionierung – des Lernens, ohne sich dessen bewusst zu sein, dass Lernen stattfindet – findet statt, wenn die bewusste Aufmerksamkeit sich auf etwas anderes konzentriert. Zum Beispiel, wenn ein Hund ein Kind beißt, ist sich das Kind der Situation bewusst, aber es ist sich nicht bewusst, dass es lernt, Hunde zu fürchten. Auf jeden Fall ist es wichtig zu verstehen, dass dabei Lernen beteiligt war, denn alles, was auf eine bestimmte Weise erlernt wurde, kann auch auf eine andere Art und Weise neu gelernt werden, mit anderen Ergebnissen.

Einige Beispiele für Funktionsstörungen, die als Folge von Konditionierungen auftreten können, sind nachfolgend aufgeführt. Die Aufdeckung der ursprünglichen Ursache und die Rekonditionierung des noch andauernden Einflusses sind wahrscheinlich bei jedem dieser Beispiele möglich:

- Aufzustehen fällt schwer
- Nacken- und Schulterschmerzen
- Reizbarkeit
- Schnarchen
- Lerneinschränkungen
- Schwangerschaftsübelkeit
- Phobien
- Sexuelle Störungen
- Depressionen
- Kreuzschmerzen
- Kopfschmerzen
- Daumenlutschen
- Torticollis (Schiefhals)
- Asthma
- Stottern
- Heuschnupfen
- Tics
- Kolitis
- Würgereiz
- Geschwüre

## Skepsis

Geistiges Wachstum besteht aus Lernen; aus dem Erlernen neuer Informationen und dem Bewusstwerden neuer Wechselwirkungen zwischen den Elementen der Informationen, die wir lernen. Um geistig zu wachsen, müssen wir neue Informationen lernen, und wir müssen auch wissen, welche Elemente der neuen Informationen gültig sind. Dazu müssen wir skeptisch sein. Wir müssen die Masse an Ideen und Informationen, denen wir ausgesetzt sind, auf die Probe stellen, um zu beurteilen, was richtig und was falsch, was wahr und was unwahr ist. Wir müssen „testen“, um Realität und Fantasie voneinander zu trennen.

Wir müssen skeptisch sein, um einen stabilen Rahmen für die Bewältigung unseres Lebens aufrechtzuerhalten. Ohne Skepsis kann dieser Rahmen durch neue Gedanken und Ideen unangemessen erschüttert werden. Skepsis bedeutet jedoch nicht zwangsläufig eine automatische Ablehnung, sondern sie bedeutet eine kritische Bewertung. Wir müssen offen sein für das „Neue“ in dem Maße, wie wir den Informationen ausgesetzt sind. Dann und nur dann sind wir in der Lage, kritisch zu urteilen.

Wir können uns Wachstumschancen verwehren, indem wir „skeptisch“ Informationen und Verständnis vermeiden. Wenn wir skeptisch sind, „schließen“ wir manchmal gegensätzliche Ansichten „aus“. Wir können auch alle Aussagen einer Person ausschließen, von der wir erwarten, dass sie nicht mit uns übereinstimmt. Wenn dies geschieht, sei es, um Unbehagen zu vermeiden, sich gegen Angriffe zu verteidigen, um die Möglichkeit zu vermeiden, falsch zu liegen, oder sogar ohne sich dessen bewusst zu sein, muss man manchmal eine Strafe zahlen; denn vielleicht war diese Information wichtig.



Eine andere Person kann etwas als wahr beurteilen, was wir als unwahr beurteilen. Noch jemand anderes könnte von etwas überzeugt sein, das wir für absurd halten. Offensichtlich stützen wir und die andere Person unsere Meinungen auf unterschiedliches Wissen. Trotzdem müssen wir nach unseren eigenen Werten leben, nicht nach den Werten eines anderen. Wir müssen unsere Lebensentscheidungen auf der Grundlage dessen treffen, was wir wissen, nicht auf der Grundlage dessen, was der andere weiß. Doch unser Wissen ist begrenzt, der andere könnte tatsächlich recht haben. Vielleicht wäre es klug, mit in Betracht zu ziehen, was der andere „weiß“. Wenn wir nicht bereit sind, eine neue und/oder entgegengesetzte Sichtweise zu riskieren, werden wir es nie erfahren.

## IV. DIE MUSKULATUR DES KÖRPERS

Um den Mechanismus zu verstehen, durch den die psychische Konditionierung den physischen Körper beeinflusst, ist es notwendig, die Funktion der glatten Muskulatur zu berücksichtigen.

Im medizinischen Lexikon wird die Muskulatur des menschlichen Körpers in drei Klassen unterteilt:

- Skelettmuskulatur,
- glatte Muskulatur und
- Herzmuskulatur.

Skelettmuskeln sind die Muskeln, die wir einsetzen, um die Glieder unseres Körpers zu bewegen, zu gehen, zu sprechen und Dinge zu heben. Die Skelettmuskulatur können wir bewusst steuern.

Beispiele für glatte Muskulatur sind die Muskeln, die die Nahrung durch das Verdauungssystem befördern, die das Muster des Blutflusses im Körper steuern, indem sie die Arterien variabel verschließen, und die an der Atmung beteiligt sind. Die glatte Muskulatur wird durch unterbewusste mentale Funktionen auf hoch entwickelte Weise als Reaktion auf die Umgebung gesteuert; die glatte Muskulatur reagiert nicht auf bewusste Kontrolle. Darüber hinaus sind die Drüsen selbst glatte Muskeln, die im Zusammenspiel mit Ausführungsgängen die Vielzahl der für das Leben notwendigen chemischen Wirkstoffe erzeugen. Alle lebenswichtigen Funktionen des Körpers werden durch die Tätigkeit der glatten Muskulatur vermittelt und alle werden durch den unterbewussten Bereich des Geistes gesteuert.

Die Herzmuskulatur sind die Muskeln des Herzens, die das Blut durch den Kreislauf pumpen. Diese Muskeln sind wie glatte Muskeln, da sie nicht der willkürlichen Kontrolle unterliegen, aber auch sie reagieren auf den emotionalen Zustand einer Person.

Das Wesentliche dabei ist, dass neben der bewussten Steuerung der Skelettmuskulatur die Tätigkeit der glatten Muskulatur das Bindeglied zwischen Geist und Körper ist.

Wenn der Geist in Frieden ist, ist auch der Körper in Frieden und funktioniert so, wie er sollte. Wenn der Geist beeinträchtigt ist, wird der Körper durch die Tätigkeit der glatten Muskulatur beeinträchtigt, die außerhalb der bewussten Kontrolle agiert.

Viele körperliche Störungen werden direkt durch die Tätigkeit der glatten Muskulatur verursacht. Bronchialasthma ist zum Beispiel eine potenziell lebensbedrohliche Erkrankung, die auftritt, wenn glatte Muskeln die Atemwege in der Lunge und im Rachen verschließen. Das Reizdarmsyndrom ist die Folge einer Funktionsstörung der glatten Bauchmuskulatur in Verbindung mit der Tätigkeit der dazugehörigen Drüsen, die den Verdauungsprozess stört. Spannungskopfschmerzen und Migräne werden durch glatte Muskulatur verursacht, die einen Schädeldruck erzeugt. Diese Störungen sind psychogen; ihre Ursachen liegen in einer Störung der geistigen Funktionen.

Da die Wirkung der glatten Muskulatur unterbewusst gesteuert wird, ist es sinnvoll, psychogene Erkrankungen zu behandeln, indem die unterbewussten Prozesse, die das Problem verursachen, korrigiert werden. Die Yager-Therapie ist dabei die Intervention der Wahl. Durch ihre Anwendung können die unbewussten **Ursachen** der Krankheit aufgedeckt und behoben werden. Die **Symptome** bestehen dann nicht mehr weiter!

# V. SCHMERZ

Albert Schweitzer nannte den Schmerz einmal „einen schrecklicheren Herrscher über die Menschheit als den Tod selbst“.

Trotzdem ist der Schmerz lebensnotwendig; ohne ihn könnten wir nicht leben. Wir würden uns selbstzerstörerisch verhalten, ohne uns dessen bewusst zu sein. Schmerz kann aber auch dysfunktional sein und das Bewusstsein für die Werte und den Sinn des Lebens hemmen. Dieses Kapitel widmet sich dem letztgenannten Fall.

## Einige Fakten über Schmerzen

- Beim Schmerz geht es um Wahrnehmung, und Wahrnehmung kann verändert werden.
- Schmerz ist immer real für die Person, die die Schmerzen hat.
- Chronischer Schmerz hat immer einen unterbewussten Zweck.
- Körperliche Schmerzen können entweder durch ein körperliches oder ein emotionales Trauma verursacht werden.

## Der Zweck von Schmerz

Schmerz ist der Weg des Geistes, Aufmerksamkeit zu erlangen. Es ist ein Schutzmechanismus, unabhängig von seiner Ursache. Außerdem wird sein Zweck zum Zeitpunkt der Erfahrung nur selten bewusst erkannt. Außerdem kann die Schmerzreaktion, wenn sie einmal als Muster etabliert ist, noch lange nach Beendigung des

ursprünglichen Zwecks andauern, was zu chronischen Schmerzen führt. In dieser Situation wird der Schmerz unterbewusst aus Gründen aufrechterhalten, die in der Vergangenheit – als der Schmerz begann – real und berechtigt waren, aber im gegenwärtigen Leben weder real noch berechtigt sind. Wenn sowohl bewusst als auch unterbewusst erkannt wird, dass der Schmerz keinen berechtigten Zweck mehr erfüllt, kann der Betroffene Erleichterung erfahren.

## Behandlung von Schmerzen durch hypnotische Techniken

Während entweder direkte oder indirekte hypnotische Vorschläge den Schmerz vorübergehend lindern können, ist es oft erforderlich, den unterbewussten Zweck des Schmerzes zu erkennen und zu lösen, um eine nachhaltige Linderung zu erreichen. Lösen Sie die psychologische Ursache, dann kann der Schmerz gelindert werden.

Es trifft fast ausnahmslos zu, dass eine gewisse Schmerzlinderung erreicht werden kann, indem die Wahrnehmung auf eine Weise verändert wird, die als hypnotisch verstanden werden kann, aber nicht offensichtlich hypnotisch ist. Zur Veranschaulichung:

„Wenn jetzt ein großer und wilder Hund durch diese Tür kommen würde, der Sie angreifen wollte, würden Sie in diesem Moment nichts anderes bemerken als die Anwesenheit des Hundes; Sie wären sich Ihrer Schmerzen nicht bewusst. Sie würden die Fähigkeit Ihres Geistes erfahren, Ihre bewusste Aufmerksamkeit vom Schmerz abzulenken. Das ist ein Beispiel für ein hypnotisches Phänomen.“

Bei der Behandlung von Schmerzen mit hypnotischen Phänomenen gibt es kein Versprechen, den Schmerz zu **beseitigen**, sondern nur, ihn zu lindern. In einigen Fällen mag es möglich sein, die Schmerzen vollständig zu beseitigen, und wenn ja, sollte es auch getan werden. Jedoch kann ein gewisses Maß an Unbehagen in Bezug auf einen bestimmten Zweck in manchen Situationen wünschenswert sein, unabhängig davon, ob er bewusst erkannt wurde oder nicht. Daher sollte man am besten konservativ bleiben.

In manchen Situationen kann das Behandlungsziel darin bestehen, den Patienten zu lehren, den Schmerz anders wahrzunehmen als Schmerz. Vielleicht würde ein Kitzeln, Jucken oder die Wahrnehmung eines Geruchs diesen Zweck erfüllen. Wenn man über Schmerz spricht, ist es sinnvoll, ein gemeinsames Verständnis über dessen Bedeutung zu haben.

## Akuter Schmerz

Akuter Schmerz ist definiert als Schmerz von kurzer Dauer. Beispiele dafür sind Schmerzen durch körperliche Verletzungen wie ein gebrochener Arm oder ein emotionaler Schock wie der Verlust von etwas oder jemandem von hohem Wert. Trauer kann dazu führen, dass die Muskeln verkrampfen, was zu akuten Schmerzen führen kann, und das kann wiederum chronisch werden.

Da akuter Schmerz per Definition der Person keine Zeit lässt, unterbewusste Vorteile oder Gründe zu integrieren, um ihn fortzusetzen, sind hier direkte hypnotische Suggestionen häufig wirksam, sowohl für die sofortige als auch für die langfristige Lindering.

## Chronischer Schmerz

Chronischer Schmerz ist definiert als anhaltender Schmerz (die konventionelle medizinische Definition dafür sind 3 Monate). Typische Beispiele sind die Schmerzen im Zusammenhang mit Arthritis und Wirbelsäulenschäden. Im Laufe der Schmerzerfahrung können verborgene, konditionierte Vorteile des Schmerzepfindens entstehen, ohne dass man sich darüber bewusst ist, dass dies geschieht. Beispiele für solche Vorteile sind das Erlangen von Aufmerksamkeit und die Vermeidung unerwünschter Situationen. Wir haben eine Begabung dafür, das zu nutzen, was das Leben uns bietet; wir ziehen Nutzen aus Dingen, wo auf den ersten Blick keiner erkennbar ist. Diese Vorteile werden selten bewusst erkannt und können unterbewusst zur Grundlage für die Aufrechterhaltung des Schmerzes werden. Um Abhilfe zu schaffen, müssen sie identifiziert, im Lichte des aktuellen Wissens betrachtet und dann – unter der Annahme, dass der Nutzen nicht mehr vorhanden oder er die Strafe nicht wert ist – kann die unterbewusste Konditionierung überprüft und der Schmerz gelindert werden.

## Zyklischer Schmerz

Beispiele für zyklische Schmerzen sind Migräne und Spannungskopfschmerzen, prämenstruelle Schmerzen und Morgenübelkeit. Die Tatsache, dass der Schmerz zyklisch ist, schließt wahrscheinlich die Möglichkeit von körperlichen oder organischen Ursachen aus; sie sind fast sicher psychogen. Zum Beispiel treten organisch verursachte Schmerzen von einem Hirntumor nicht zyklisch auf, ebenso wenig wie die Schmerzen im Zusammenhang mit Krebs, eine andere organische Schmerzquelle, obwohl sie im Laufe der Zeit in ihrer Intensität variieren kann. Wenn der Schmerz jedoch

zu irgendeinem Zeitpunkt auf null sinkt, ist er höchstwahrscheinlich psychogen. Die Ursache von zyklischen Schmerzen muss, wie bei den anderen Schmerzklassen auch, erkannt und behoben werden, bevor eine dauerhafte Linderung eintreten kann. In der Zwischenzeit kann eine direkte hypnotische Suggestion oder Selbsthypnose eine deutliche vorübergehende Linderung bringen.

## Starke Schmerzen

Hinter starken Schmerzen können entweder physische oder psychische Ursachen stecken, und jede Ursache kann zumindest mit hypnotischen Techniken gelindert werden. Schmerz ist immer eine Frage der Wahrnehmung, unabhängig von der Ursache und dem Schweregrad, wobei sich „schwer“ auf akute oder chronische Schmerzen beziehen kann. Diese Kategorie von Schmerzen wird angeboten, um das Ausmaß der Schmerzen zu definieren, die einen Menschen, wenn auch nur vorübergehend, völlig lähmen können. Die Behandlung kann Medikamente beinhalten, die die Schmerzempfindlichkeit, aber auch die Empfindlichkeit gegenüber allen anderen Funktionen unterdrücken. Ein Vorteil der Hypnose im Umgang mit starken Schmerzen ist, dass Dissoziation leichter erfahrbar wird, und da die Dissoziation die Wahrnehmung verändert, kann sich die Schmerzwahrnehmung verringern.

## Phantomschmerz

Das häufigste Beispiel dieser Schmerzkategorie ist der Phantomschmerz. Hier wird der Schmerz von einem Ort wahrgenommen, der nicht mehr existiert, zum Beispiel von einem amputierten Arm.



Zusätzlich gibt es Fälle, in denen Schmerzen außerhalb des Körpers an einer anderen „Phantomstelle“ auftreten, als ob sie dissoziiert worden wären. Häufig reicht das abrupte Aufhören solcher Schmerzen als Reaktion auf hypnotische Suggestionen aus, um eine dauerhafte Linderung zu erreichen. Jedoch kann eine langfristige Linderung besser gewährleistet werden, indem dazugehörige Einflüsse aufgelöst werden, die dazu führen könnten, dass sie sich fortsetzen. Zum Beispiel, wenn der Patient unterbewusst gelernt hat, dass Schmerz den Vorteil hat, Mitgefühl zu erlangen, wird der Schmerz trotz der bewussten, rationalen Erkenntnis der Irrationalität dieses Grundes vermutlich weiter bestehen. Bis zur unterbewussten Rekonditionierung wird der Schmerz wahrscheinlich andauern.

## Emotionaler Schmerz

Im gleichen Rahmen wie körperlicher Schmerz sprechen wir auch von emotionalem Schmerz, und tatsächlich kann er sich durch die Tätigkeit der glatten Muskulatur, die auf die Emotion reagiert, zu realem körperlichem Schmerz entwickeln. Auch verbale Äußerungen von emotionalem Schmerz entsprechen denen von körperlichem Schmerz, beispielsweise: „Es tut weh.“

Unabhängig davon, ob der Schmerz emotionalen oder körperlichen Ursprungs ist, sollte die Behandlung auch die Suche nach unbewussten Ursachen beinhalten, nicht nur die medizinische Versorgung. Da es keine bewusste Wahrnehmung dieser Ursachen gibt, muss die Behandlung eine direkte Ansprache des Unterbewusstseins beinhalten. Jeder unterbewusste Einfluss, der den Schmerz verlängern könnte, muss aufgelöst werden, und auch hier wieder ist die Yager-Therapie der effektivste und effizienteste Weg dazu.

## Mögliche unterbewusste Ursachen von chronischem Schmerz

Unterbewusst entstandene Selbstbestrafung ist oft an der Ursache und der Aufrechterhaltung von Schmerzen beteiligt; eine lange vergessene Handlung, die damals bedauert wurde und heute als fehl am Platz angesehen wird, kann eine solche Selbstbestrafung verursachen. Darüber hinaus kann die Linderung von emotionalem Schmerz oft durch körperliche Schmerzen erreicht werden. Es gibt vielleicht den unterbewussten Glauben, dass Schmerz verdient, unvermeidlich oder unabwendbar ist. Der Schmerz könnte eine Möglichkeit sein, wach zu bleiben oder Wahrnehmung zu vermeiden. Kurzum, jeder erdenkliche Grund könnte die Ursache sein, und unsere Vorstellungskraft kennt dabei keine Grenzen. Wie oben erwähnt, muss die Aufgabe, unterbewusst entstandene Schmerzen zu lindern, das Identifizieren und Auflösen der unterbewussten Grundlage für den Schmerz beinhalten.

Durch die Anwendung der Yager-Therapie ist es vielen meiner Patienten gelungen, schwere, chronische Schmerzen zu lindern, die durch Verletzungen und Operationen entstanden, die sie vor Jahren erlebt hatten. Verletzungen, für die bis zur Behandlung mit der Yager-Therapie Morphinpflaster zur Linderung erforderlich waren.

# VI. GEDANKEN ÜBER ERFAHRUNGEN

Die hier vorgestellten Ideen über Egoismus und Sex zeigen eine andere Sichtweise auf, um sie zu betrachten.

## Egoismus

Den meisten von uns wurde beigebracht, dass es falsch ist, egoistisch zu sein. Diese Lektion wird uns in vielerlei Hinsicht von den Eltern, der Schule und der Kirche eingeschärft. Es gibt jedoch auch eine andere Art, Egoismus zu betrachten. Vielleicht ist Egoismus weder falsch noch richtig; vielleicht ist er einfach eine Tatsache des Lebens, eine Tatsache, die bisher noch nicht klar verstanden wurde.

Wir tun oft Dinge zum Wohle anderer, doch wenn wir es tun, tun wir es aus egoistischen Gründen. Wir werden „belohnt“ durch die guten Gefühle, die wir von unserer Handlung bekommen, durch die Freude, die wir daran haben, jemand anderem eine Freude zu machen, oder durch die Liebe oder Wertschätzung, die diese andere Person uns widerspiegelt. Wenn wir von einer Handlung profitieren, wenn wir dadurch Freude empfinden oder in irgendeiner Weise davon profitieren, dann sind wir dazu motiviert zu handeln. Das ist die positive Seite des Egoismus, und ohne seinen Einfluss würden wir gar nichts tun. Wenn wir Liebe ausdrücken, tun wir das, weil wir dazu motiviert sind. Wenn wir einen Besitz verschenken, tun wir das, weil wir dazu motiviert sind. Und die Wurzel dieser Motivation ist Egoismus.

Wenn wir heiraten, heiraten wir aus egoistischen Gründen; sonst könnte keine Ehe glücklich sein. Können Sie sich vorstellen, gegen Ihren Willen zu heiraten? Wir müssen in dieser Situation ehrlich egoistisch sein, sowohl zu unserem eigenen Nutzen als auch zum Nutzen des Menschen, den wir heiraten. Ebenso neigen wir dazu, bei jeder Entscheidung, die wir treffen, egoistisch zu sein. Es anders zu machen, eine Entscheidung „um eines anderen willen“ gegen unser eigenes Wohlbefinden zu treffen, würde bedeuten, Ressentiments heraufzubeschwören; Ressentiments, die alle anderen in unserem Leben betreffen.

Um diese Prinzipien weiter zu verdeutlichen, betrachten wir das Beispiel eines Elternteils, der in einer Ehe unglücklich ist. Ein Elternteil, der sich dringend und ernsthaft aus seiner Ehe befreien möchte und dennoch „um der Kinder willen“ in dieser Ehe bleibt. Die Folgen einer solchen „selbstlosen“ Entscheidung werden mit ziemlicher Sicherheit Ressentiments, wenn nicht gar Bitterkeit sein. Nicht einmal die Kinder, für die das Opfer vielleicht gebracht wurde, sind vor diesen Folgen geschützt.

Mit nur ein wenig Nachdenken würden mir die meisten zustimmen, dass wir egoistische Wesen sind; so wurden wir erschaffen. Falls diese Sichtweise richtig ist, dann ist entweder Egoismus gut, oder wir sind grundsätzlich schlecht. Umgekehrt, da wir anscheinend nicht grundsätzlich schlecht sind, muss Egoismus gut sein. Er ist gut, weil er uns die Motivation liefert, gute Dinge zu tun. Dinge, die wir überhaupt nicht tun würden, wenn wir nicht egoistisch dazu motiviert wären, sie zu tun. Wir müssen Dinge tun, um unsere eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, und viele Dinge, die wir für uns selbst tun, kommen auch anderen zugute. Bei dieser Sichtweise wird Egoismus als Tugend angesehen.

Wenn wir „uneigennützig“ handeln oder eine Entscheidung aus „uneigennützigen“ Gründen treffen, wird das vermutlich negative

Folgen haben. Eine typische Folge ist Schuldgefühl, eine andere Bitterkeit. Zu einem Kind wird vielleicht gesagt: „Du solltest dein Spielzeug teilen wollen.“ Auch wenn von dem Kind verlangt werden kann, das Spielzeug mit anderen zu teilen, kann man von ihm nicht verlangen, dies zu **wollen**. Das Kind kann sich jedoch schuldig fühlen, weil es nicht teilen möchte, und in diesem Fall wird eine Verletzung verursacht. Es ist ganz natürlich, dass das Kind egoistisch ist. Ein Erwachsener, der einen wertvollen Besitz teilen soll, würde genau dasselbe empfinden.

Prüfen Sie diese Ansichten über Egoismus:

- Egoistisch zu sein ist nicht nur „okay“, es ist wichtig für unser Glück. Wenn wir unglücklich sind, machen wir andere unglücklich. Aber wenn wir glücklich sind, macht unser Einfluss andere glücklich. Wir müssen selbstsüchtig sein, wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse befriedigen wollen. Wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse vernachlässigen, sind wir geschwächt und somit weniger in der Lage, für andere wertvoll zu sein.
- Egoistisch zu sein bedeutet nicht, dass wir stehlen, lügen oder betrügen sollen; das Gegenteil ist der Fall. Indem wir solche Dinge tun, erniedrigen wir uns nach unserem eigenen Bild, der garantierte Weg ins Unglück. Und so sollten wir aus sehr egoistischen Gründen solche Dinge nicht tun.
- Ein Vorteil des „uneigennützig“ Teilens ist, dass andere dazu ermutigt werden, im Gegenzug ebenfalls zu teilen, und wir so unsere Erfahrungen erweitern. Indem wir uns gegenseitig helfen, verbessern wir unser Selbstbild und profitieren somit auf vielfältige subtile Art und Weise. Es liegt im Wesentlichen in unserem egoistischen Interesse zu teilen.
- Indem wir uns begehrenswert machen – als Ehepartner oder Freund –, profitieren wir von der Aufmerksamkeit, die uns entgegengebracht wird, so wie die anderen von unserer Aufmerk-

samkeit ihnen gegenüber profitieren. Die biblische Goldene Regel „Tu anderen das, wovon du willst, dass sie es dir antun“ ist eine egoistisch empfehlenswerte Regel.

Besonders wenn wir klein sind, werden uns manchmal Schuldgefühle gemacht, weil wir egoistisch sind. Das geschieht durch Eltern, Freunde, Lehrer und Kritiker. Die Erkenntnis, dass Egoismus eine Realität des Lebens ist, die gerade von diesen Eltern, Freunden, Lehrern und Kritikern erlebt wird, befreit uns von den Schuldgefühlen, die uns durch diese Quellen auferlegt wurden. Es ist wirklich okay für dich, du zu sein, und für mich, ich zu sein, und das Egoistisch-Sein gehört dazu. Es ist in Ordnung für uns, von der Motivation und der produktiven Richtung im Leben zu profitieren, die der Egoismus uns bietet. Es ist in Ordnung, weil wir und alle, die von uns beeinflusst werden, davon profitieren.

## Sex

Sex! Schon allein dieses Wort erregt Aufmerksamkeit. Es ist die intimste aller menschlichen Erfahrungen, das Lieblingsthema des derben und des geistvollen Humors. Das Thema, das unsere Gedanken am häufigsten beschäftigt, und das Thema, das in unserer Kultur am wenigsten frei diskutiert werden kann, obwohl es am meisten diskutiert werden sollte. Es ist so, als ob Tabus eine Diskussion über diese Fragen ausschließen. Fragen, die eine solche Diskussion am meisten benötigen. Sex ist zu wichtig, um nicht darüber zu reden! Ignoranz und Fehlinformationen über Sex erzeugen viel unnötige Schuldgefühle und Besorgnis. Wir sind sexuelle Wesen. Wir sind so geboren und bleiben dies bis zum Tod. Kinder lernen in der Regel schon sehr früh, dass genitale Berührungen angenehm sind. Diese Lustempfindung setzt sich durchs ganze Leben fort. Das ist unsere Natur; so wurden wir erschaffen. Diesen wesentlichen Aspekt unserer Natur zu ignorieren, bedeu-

tet, Unglück heraufzubeschwören. Darüber informiert zu sein, bedeutet, die Türen zu einer der erfüllendsten Erfahrungen des Lebens zu öffnen. In den folgenden Abschnitten geht es darum, einige Aspekte unserer Sexualität in einer unerwartet offenen Art darzustellen und damit die Türen für eine Diskussion weit zu öffnen.

### *Die Schönheit von Sex*

Der sexuelle Akt ist die intimste Erfahrung, die uns zur Verfügung steht; kein anderer Aspekt unseres Lebens ist so mit emotionaler Energie aufgeladen. Sicherlich gibt es einen körperlichen Aspekt von Sex: Er fühlt sich gut an! Er macht Spaß und war anscheinend auch dazu bestimmt, genossen zu werden. Es gibt dabei aber auch das Potenzial eines noch größeren Wertes, wenn man ihn nutzt, um Lust zu bereiten und zu empfangen, oder wenn man ihn nutzt, um liebevolle Wertschätzung zu vermitteln. In diesen Fällen erhält der Akt des sexuellen Kontakts ein Element der Schönheit, das vielen Menschen in unserer Kultur unbekannt ist. Die sexuelle Freiheit nimmt mit jeder Generation zu (zur häufigen Bestürzung der Vorgängergeneration), und der Verfasser sieht diese Zunahme als vorteilhaft an. Die von früheren Generationen befürchtete allgemeine Promiskuität ist nicht eingetreten, und die damit einhergehende Enthüllung der tatsächlichen Gegebenheiten unserer Sexualität befreit viele von unnötigen Schuldgefühlen, Angst und dem daraus resultierenden Unglück. Wir können sie mehr und verantwortungsvoller genießen, wenn wir darüber informiert sind!

## *Die Folgen sexueller Unwissenheit*

Schuldgefühle und Ängste sind häufig die Folge sexueller Bloßstellung im Kindes- und Jugendalter. Sexuelle Neugier wird oft durch gegenseitiges Erkunden befriedigt, und „Doktorspiele“ sind häufig unsere erste Form der Sexualerziehung. Es ist diese von Heimlichkeit geprägte Erziehung, die die Betroffenen dazu veranlasst, sich schuldig zu fühlen, oder ihr Selbstbild beeinträchtigt. Solche Erfahrungen können bei gegenseitiger Masturbation zwischen Angehörigen des gleichen Geschlechts zu ernsthaften Bedenken hinsichtlich der persönlichen Sexualität oder sexuellen Identität führen. Wenn man sich nicht bewusst ist, dass eine solche Tätigkeit allgemein verbreitet und nicht „unnatürlich“ oder „abweichend“ ist, können solche Folgen lebenslang andauern.

Wissen darüber, wie leicht wir sexuell stimuliert werden können, ist ebenfalls notwendig. Jung und Alt sind manchmal verwirrt und bestürzt über unerwartete erotische Gefühle, die sowohl natürlich als auch verständlich sind. So wie wir durch eine Person des anderen Geschlechts sexuell stimuliert werden können, wie unsere Kultur es für „normal“ hält, können wir auch durch eine Person des eigenen Geschlechts, durch ein Tier, eine Maschine oder durch unsere eigene Fantasie stimuliert werden. Das ist die Realität unserer Sexualität.

Ein weiteres Beispiel für unnötiges Unglück, das sich aus unserer Zurückhaltung bei der Diskussion sexueller Fragen ergibt, ist die unglückliche Spaltung zwischen Vater und Tochter, die auftreten kann, wenn die Tochter in die Adoleszenz kommt. Etwas, das eine Folge der Missverständnisse ist, die aus Unwissenheit über die sexuelle Reaktion herrühren. Die Tochter wird sich ihrer Sexualität in vielerlei Hinsicht bewusst; ihr Körper entwickelt sich, und Angehörige des anderen Geschlechts bemerken sie auf ungewohnte Weise. Sie kann diese Sexualität testen, indem sie Angewohnhei-



ten entwickelt, die die Sexualität betonen, und indem sie ihren Vater dazu benutzt, diese zu üben. Aus Sicht des Vaters wird der verschmühte kleine Liebling vieler Tobereien und liebevoller Kontakte plötzlich als sexuelles Wesen erkannt. Eine Erkenntnis, die in ihm eine körperliche Reaktion hervorruft, welche seiner natürlichen Achtung für sie als nicht-sexuelles Wesen widerspricht. Diese Reaktion muss kontrolliert werden. Da diese Gefühle nicht verleugnet werden können und allzu oft nicht eingestanden werden dürfen, könnte er so damit umgehen, dass er seine Tochter auf Distanz hält und den Kontakt mit ihr vermeidet, um seine Gefühle in Schach zu halten. Seine Tochter, die sich seines Dilemmas nicht bewusst ist, könnte diese Reaktion möglicherweise als Ablehnung und unerklärliche Zurückweisung empfinden, die oft übel genommen wird, und sich entsprechend verhalten. Andererseits, mit etwas Verständnis für die Normalität seiner Reaktion kann der Vater gewisse Sicherheitsmaßnahmen ergreifen, um eine enge, liebevolle Beziehung aufrechtzuerhalten.

### *Masturbation*

Die besten verfügbaren Daten deuten darauf hin, dass weit über achtzig Prozent aller männlichen und mehr als sechzig Prozent aller weiblichen Personen masturbieren. Nicht nur in der Adoleszenz, sondern ein ganzes Leben lang. Da soziale Konventionen jedoch eine Diskussion über diese natürliche Aktivität verbieten, können wir unnötigerweise Schuldgefühle oder Befürchtungen empfinden, weil wir masturbieren haben. Einige religiöse Glaubensrichtungen lehren, dass Masturbation eine Sünde ist, und damit sind Schuldgefühle für die meisten ihrer Anhänger garantiert. Wenn Kinder bei der Erforschung irgendwelcher sexuellen Dinge ertappt werden, vermitteln ihnen die Eltern oft Missbilligung und lösen dadurch Schuldgefühle aus, und die gleiche verborgene Botschaft kommt auch aus anderen Quellen. Alle derartigen Bot-

schaften stehen im Widerspruch zur Realität, der Realität, dass der Akt etwas ganz normal Menschliches ist. Wenn keine Schuldgefühle oder Ängste aufkommen, ist die Masturbation natürlich und richtet keinen Schaden an. Viele Menschen, die keine intime Beziehung haben, sind zwischen dem körperlichen Verlangen nach dem Ausleben ihrer Sexualität und kulturellen Einschränkungen gefangen. Für solche Menschen kann die Erkenntnis der Normalität von Masturbation die Befriedigung des körperlichen Verlangens ohne anschließende Schuldgefühle ermöglichen.

### *Sexuelle Belästigung*

Tragischerweise kommt sexuelle Belästigung von Kindern durch Erwachsene nur allzu häufig vor. Nicht, dass zwangsläufig tatsächlicher Geschlechtsverkehr oder eine körperliche Verletzung stattfindet, obwohl dies oft der Fall ist, sondern eher dass ein verführerischer Kontakt und erotische Stimulierung heimlich geschehen. Eine solche Erfahrung kann bei einem Kind dauerhaft Narben hinterlassen, die einen erfüllten Ausdruck der Sexualität als Erwachsener behindern und weitaus schädlicher sein können als physische Narben.

Wenn die emotionale Narbe die Form von Schuldgefühlen annimmt, trifft es häufig zu, dass das Schuldgefühl nicht das Ergebnis des Geschehenen ist, sondern vielmehr die Freude an den erlebten Gefühlen betrifft. Bedingt durch die heimliche Art und Weise, in der dies geschieht, ist sich das Kind bewusst, dass an dem, was passiert, etwas „falsch“ ist, und kann unterbewusst zu dem Schluss kommen, dass die Lust am Genitalkontakt auch falsch ist.

Eine vernünftige Auseinandersetzung mit dem Geschehen, bei der die Normalität des Erlebens von Lust verdeutlicht wird, ist vielleicht der einzige Weg, das daraus resultierende Schuldgefühl

aufzulösen. Zum Wohle des missbrauchten Kindes gilt: Je früher eine solche Diskussion stattfinden kann, umso besser.

Wenn die emotionale Narbe die Form der Angst vor sexuellem Ausdruck annimmt, wird dem Individuum dieser reiche und erfüllte Aspekt des Lebens verwehrt. Und schließlich, wenn die emotionale Narbe die Form von Bitterkeit annimmt, darüber dass man missbraucht wurde, kann das den Betreffenden daran hindern, enge Beziehungen zum anderen Geschlecht aufzubauen, oder er hat möglicherweise kein Interesse daran, überhaupt Sex zu erleben. Wie bereits an anderer Stelle in diesem Buch erwähnt, ist Bitterkeit heimtückisch, und ihre Auswirkungen ziehen oft auch andere Bereiche in Mitleidenschaft.

## VII. GEDANKEN ÜBER EMOTIONEN

Vier Emotionen – Angst, Schuld, Bitterkeit und Trauer – bilden die Wurzeln des meisten menschlichen Unglücks. Die folgenden Aufsätze geben Ihnen „Denkanstöße“ zu diesen Emotionen.

### Angst

Angst ist eine universell menschliche Erfahrung, die für das Überleben absolut notwendig ist. Ohne Angst würden wir Dinge tun, die zu Verletzungen oder zum Tod führen könnten. Aber manchmal ist die Angst, die wir erleben, nicht notwendig und führt zu unerwünschten Erfahrungen oder Funktionsstörungen.

### *Angeborene im Gegensatz zu erlernten Ängsten*

Ein paar Ängste scheinen wirklich angeboren zu sein. Ein Säugling reagiert auf einen plötzlichen Lärm oder darauf, dass er einen Zentimeter fallen gelassen wird. Häufiger werden Ängste jedoch durch Lebenserfahrungen erlernt. Ein kleines Kind wird nicht zögern, eine heiße Herdplatte anzufassen, gefährliche Dinge in den Mund zu nehmen oder sich einem bedrohlichen Tier zu nähern. Das Kind muss lernen, diese Dinge zu vermeiden, das heißt, es muss lernen, in ihrer Gegenwart mit Angst zu reagieren.

Wir fürchten vielleicht das Unbekannte, die häufigste aller Ängste, auch wenn sie in der gegenwärtigen Realität nicht begründet ist. Ängste können sogar Produkte unserer Vorstellungskraft sein, die in der Realität keine Grundlage haben. Natürlich stellt sich

gelegentlich heraus, dass es eine echte Grundlage für eine Angst gibt. Eine Grundlage, die wir nicht bewusst erkennen. Doch selbst dann, wenn die Grundlage bekannt wird, sind wir im Allgemeinen in der Lage, mit der Situation fertigzuwerden.

### *Rationale im Gegensatz zu irrationalen Ängsten*

Einige der Ängste, die wir erlernen, sind völlig rational. Manchmal lernen wir jedoch, uns auf irrationale oder verzerrte Weise zu fürchten, und diese Ängste können ohne bewusste Wahrnehmung ihrer Ursache auftreten. Zum Beispiel kann ein Kind, das sich an einem dunklen Ort vor etwas fürchtet, lernen, die Dunkelheit zu fürchten, und diese erlernte Angst kann ein Leben lang bestehen bleiben. Das Kind ist sich nicht bewusst, dass es dabei konditioniert wird zu lernen, die Dunkelheit zu fürchten, und obwohl es völlig rational ist, dass es in dieser Situation Angst empfindet, ist es für ihn als Erwachsenen irrational, dies weiterhin zu tun.

### *Bewusste im Gegensatz zu unbewussten Ängsten*

Um Angst noch besser zu verstehen, müssen wir die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass sie auf einer unterbewussten Ebene der Wahrnehmung erlebt werden kann, sodass nur ihre Wirkung bewusst erfahren wird. Die Angst vor dem „Unbekannten“ kann einfach eine konditionierte Angst vor etwas sein, die durch Überzeugungen hervorgerufen wird, die im Unterbewusstsein als wahr akzeptiert worden sind. Ein Beispiel könnte die Angst vor Menschen einer anderen Rasse oder eine Angstreaktion auf einen Ton oder eine Situation sein, ohne dass die Gründe dafür bewusst bekannt sind. Mit anderen Worten, wir haben vielleicht irgendwann

in der Vergangenheit gelernt, etwas zu fürchten, ohne eine bewusste Erinnerung daran zu haben.

Die Vorstellung eines unbewussten Erlebens von Angst mag ungewöhnlich erscheinen. Doch wenn man einen Moment darüber nachdenkt, liefert sie mehrere Erklärungen dafür, dass dies geschieht: Das Unterbewusstsein kann uns „schützen“, indem es uns „dick“ hält und uns dadurch vor Verletzungen schützt, indem es ein Gewichtsproblem schafft; das Unterbewusstsein kann uns in einem Zustand der Bereitschaft zu „Kampf oder Flucht“ halten, was dann zu verschiedenen Magen-Darm-Erkrankungen wie Kolitis oder Geschwüren führt; oder das Unterbewusstsein kann uns introvertiert machen, anstatt dass wir es riskieren, kritisiert zu werden.

Andererseits haben wir vielleicht eine bewusste Wahrnehmung der „Sache“, die gefürchtet wird, ohne zu wissen, warum sie gefürchtet wird, oder den Grund ihrer Intensität zu kennen, wie im Falle einer Phobie. Es ist auch möglich, dass wir weder eine bewusste noch eine unterbewusste Erkenntnis der gefürchteten „Sache“ haben oder davon, warum sie gefürchtet wird. Darüber hinaus haben wir vielleicht überhaupt keine bewusste Erfahrung von Angst, auch wenn das Unterbewusstsein mit Schutzreaktionen in Form von Verhaltensweisen oder Dysfunktionen reagiert, die auf der bewussten Ebene als irrational erscheinen.

Unterbewusste Teile des Geistes steuern oft das Verhalten als Reaktion auf Einflüsse, die in vergangenen Situationen „gelernt“ wurden, d.h. zum Zeitpunkt der Entstehung dieser Teile. Ein solches Verhalten lässt sich am besten verstehen, wenn man es vor dem Hintergrund des damals begrenzten Wissens betrachtet. Zum Beispiel kann das begrenzte Wissen eines Kleinkindes dazu führen, dass sich das Kind einem Tier nähert und von ihm angegriffen wird, was zu einer Phobie vor diesem Tier führt.

## *Die Auswirkungen von Angst*

Die Auswirkungen von Angst können entweder körperlich, psychisch oder eine Kombination aus beidem sein und von leichter Belästigung bis hin zu schweren Krankheiten reichen. Ein psychologisches Beispiel ist eine Phobie. Eine andere könnte Feindseligkeit sein, die sich auf offensichtliche oder subtile Weise manifestiert. Ein verängstigtes, in die Enge getriebenes Tier wird eine Feindseligkeit zeigen, die das Ergebnis seiner Angst ist, wobei es sich bei der Angst im Grunde um eine Schutzeinrichtung handelt.

Ob bewusst oder unbewusst, eine länger andauernde Erfahrung von Angst führt in der Regel zu einer körperlichen Dysfunktion, die als Krankheit erkannt werden kann. Solche Funktionsstörungen können sich in jedem Organ oder Teil des Körpers zeigen. Viele körperliche Veränderungen finden statt, wenn wir Angst erleben, Veränderungen, die praktisch jedes Organ unseres Körpers betreffen. Diese Veränderungen sind darauf ausgerichtet, die inneren körperlichen Voraussetzungen für „Kampf oder Flucht“ zu schaffen. Das Muster des Blutflusses im Körper verändert sich, sodass die Muskelsysteme, die an der körperlichen Tätigkeit beteiligt sind, reichlich versorgt werden, auf Kosten weniger wichtiger Funktionen wie z.B. Verdauung, die ganz aufhören kann; die Drüsenaktivität wird dramatisch verändert, was zu einer Änderung des Muskeltonus führt; Atemmuster werden verändert; und die Zeit, die für die Blutgerinnung benötigt wird, reduziert sich. Die meisten dieser Veränderungen würden als „Krankheit“ angesehen, wenn ohne bewusst erlebte Angst von ihnen berichtet würde. Zusammenfassend kann man sagen, dass viele körperliche Beschwerden ihren Ursprung in Konflikten oder Ängsten haben, die wir bewusst nicht kennen.

## *Die Auflösung von Ängsten*

Wir können lernen, Dinge zu fürchten, von denen bekannt ist, dass sie die Ursache unserer Angstreaktion sind, oder wir können lernen, Dinge zu fürchten, die uns nicht bewusst bekannt sind. Wenn die „Dinge“ bekannt sind, sind wir in der Regel in der Lage, sie mit rationalen Mitteln zu bewältigen. Wir können sie uns ausreden oder ihre Energie auf eine produktive Weise nutzen. Oder wir können Abhilfe schaffen, indem wir einfach ihre Grundlage rational betrachten und unser Verständnis davon verändern.

Bei der Lösung einer irrationalen Angst kann es hilfreich sein, Wahrscheinlichkeiten zu berücksichtigen. Wir wissen von der Logik her, dass fast alles, was wir uns vorstellen können, „möglich“ ist, und dass wir, um Gefahren völlig zu vermeiden, im Bett bleiben müssten. Und doch wären wir auch im Bett nicht sicher, da auch dort eine gewisse Gefahr besteht, z.B. Erdbeben, Brände, etc. Ohne ein gewisses Risiko können wir nicht existieren. Wir wissen, dass das wahr ist, und wir sind in der Lage, trotz dieses Wissens zu funktionieren, weil wir auch wissen, dass uns sehr wahrscheinlich kein Schaden zugefügt wird. Durch eine rationale Betrachtung der Situation, vielleicht indem wir nur einen Moment lang innehalten, um darüber nachzudenken, werden die Dinge in der Realität oft relativiert und damit die Angst gelöst.

Wenn wir jedoch das Unbekannte fürchten, werden wir daran gehindert, seine Ursache rational anzugehen, und wir müssen uns auf unsere unterbewussten Fähigkeiten verlassen, um diese Angst zu lösen. Schließlich ist es ein unterbewusstes Problem, das eine unterbewusste Lösung erfordern wird. Geleitet von Ihrem Therapeuten und im Vertrauen auf Ihre unterbewussten Fähigkeiten, kann in der Regel eine Lösung gefunden werden.



## Schuldgefühle

In ihrer grundlegendsten Form ist Schuldgefühl die Folge einer Entscheidung: eine Entscheidung, etwas zu tun oder nicht zu tun, weshalb man sich jetzt schuldig fühlt. Diese Entscheidung kann nach einer begründeten Überlegung getroffen worden sein, oder sie kann – wie das bei vielen Entscheidungen der Fall ist – als Reaktion auf emotionale Einflüsse ohne angemessene, rationale Überlegung getroffen worden sein. Auch trotz rationaler Überlegung drängen unsere Werte unserem Verhalten sehr viel „Sollen“ und „Nicht-Sollen“ auf. Und während sich die Werte, die wir vertreten, größtenteils auf die elterliche Lehre zurückführen lassen, kann jede Quelle, die wir als Autorität erachten, dazu beigetragen haben. Wenn wir uns im Widerspruch zu den Werten verhalten, die wir als Kind gelernt haben, könnten wir uns schuldig fühlen, auch wenn wir den betreffenden Wert nicht mehr für gültig halten.

### *Entscheidungen als Quelle von Schuldgefühlen*

Wir treffen sehr viele Entscheidungen im Leben, Hunderte davon jeden Tag. Die meisten haben keine ernsthafte Auswirkung, bspw. ob zuerst der Müll rausgebracht oder der Hund gefüttert werden soll. Aber gelegentlich kommt eine Entscheidung von wirklicher Wichtigkeit auf uns zu, und noch viel seltener müssen wir eine Entscheidung treffen, die große Auswirkungen auf unser Leben hat. **Alle** diese Entscheidungen, von den am wenigsten bedeutsamen bis zu den wichtigsten, haben jedoch drei Gemeinsamkeiten:

- ALLE Entscheidungen werden ohne ausreichende Informationen getroffen. „Genügend“ Informationen würden zumindest Wissen über die Konsequenzen erfordern, doch dieses Wissen ist zum Zeitpunkt der Entscheidung nicht verfügbar.

- ALLE Entscheidungen werden von Emotionen beeinflusst. Manchmal treffen wir Entscheidungen ganz und gar aus emotionalen Gründen, sogar gegen unser rationales Urteilsvermögen. Wir können oft nicht einmal zwischen emotionaler Reaktion und rationalem Prozess unterscheiden und werden möglicherweise emotionale Gründe „rationalisieren“ und damit verschleiern.
- ALLE Entscheidungen werden von Dingen beeinflusst, die außerhalb unserer Einflussmöglichkeiten liegen. Als Beispiele sind die Situation oder die Bedürfnisse einer anderen Person zu nennen.

Wenn wir die Prämisse akzeptieren, dass jede Entscheidung auf der Grundlage der drei vorgenannten Faktoren getroffen wird, ergibt sich eine grundlegende Lektion: Wenn es sich bei diesen Faktoren um die *einzigsten* daran beteiligten Faktoren handelt, dann scheint es, dass die getroffene Entscheidung die einzige Entscheidung war, die hätte getroffen werden können! Eine andere Entscheidung hätte vorausgesetzt, dass mindestens einer der drei Faktoren anders gewesen wäre.

Als Hilfe zum Verständnis dieses Konzepts betrachten Sie doch einmal einige Entscheidungen, die Sie getroffen haben, im Hinblick auf die drei vorgenannten Faktoren:

- War es Ihnen möglich, mehr zu wissen, als Sie wussten?
  - Die Frage führt unwillkürlich zu der Antwort: Natürlich nicht!
- Wäre es Ihnen möglich gewesen, Ihre Werte in Bezug auf die damit verbundenen Themen zu ändern?
  - Nein. Einige Werte ändern sich mit der Zeit, aber nicht als Reaktion auf den bewussten Willen.

- Hätten Sie die emotionale Erfahrung des Augenblicks verändern können?
  - Dies war wahrscheinlich genauso wenig möglich, wie es Ihnen möglich ist, die Emotionen, die Sie in diesem Moment erleben, beliebig zu ändern.
- Wäre es Ihnen möglich gewesen, die Situation zu ändern?
  - Natürlich nicht! Was da war, war da. Sie hätten dieser Realität weder etwas hinzufügen noch etwas davon wegnehmen können.

In Anbetracht dieser Wahrheiten wird es offensichtlich, dass Sie die einzige Entscheidung getroffen haben, die Sie zu diesem Zeitpunkt, in dieser Situation, treffen konnten.

Die Auffassung, dass die getroffene Entscheidung die einzige war, die hätte getroffen werden können, ermöglicht Selbstvergebung und durch die Selbstvergebung auch eine Befreiung von Schuldgefühlen. Auf jeden Fall ist Ihnen vielleicht bewusst, dass die von Ihnen getroffene Entscheidung die „beste“ Entscheidung war, die Sie angesichts dieser Faktoren, so wie sie waren, hätten treffen können, auch wenn die Entscheidung sich nun vielleicht als Fehler erwiesen hat.

### *Werte als Quelle von Schuldgefühlen*

Manchmal fühlen wir uns schuldig, wenn wir die Werte eines anderen auferlegt bekommen. Dies geschieht allzu oft bei Kindern und wohlmeinenden Eltern. Natürlich ist es notwendig und erwünscht, dem Kind die Werte der Eltern beizubringen; das ist nun mal so. Auf der anderen Seite ist es weder notwendig noch wünschenswert, dass Werte gelehrt werden, indem man dem Kind ein

schlechtes Gewissen wegen einer Handlung oder eines Fehlers einflößt. Die altbewährte Ermahnung „Bestrafe die Tat und lobe das Kind“ kann als Kardinalregel für Eltern herangezogen werden, um Werte zu vermitteln, ohne Schuldgefühle zu erzeugen.

Auch nach der Kindheit ändern sich unsere Werte, wenn wir mehr über uns selbst und die Welt erfahren, in der wir leben. Wenn wir heute gegen einen Wert verstoßen und deshalb Schuldgefühle und Reue empfinden, wie sieht es dann morgen aus, wenn wir diesen Wert nicht mehr für gültig halten? Was ist mit den Schuldgefühlen, die gestern so real waren? Und was ist mit der fortdauernden Auswirkung der Schuldgefühle? Kinder übernehmen manchmal die Schuld und die daraus folgenden Schuldgefühle für Ereignisse, die stattfinden. Und auch wenn das Kind später vielleicht verstehen wird, dass die Schuldzuweisung fehl am Platz war, können solche Schuldgefühle schwerwiegende Folgen haben, die möglicherweise lebenslang andauern. Dies kann vor allem dann geschehen, wenn das Ereignis vom Bewusstsein her in Vergessenheit gerät und die Schuldgefühle dann unbewusst erlebt werden.

### *Unterbewusste Schuldgefühle*

Jede Emotion, mit ziemlicher Sicherheit auch das Schuldgefühl, kann im Unterbewusstsein ohne bewusstes Gewahrsein erlebt werden. Darüber hinaus können wir uns der Wirkung einer Emotion bewusst sein, ohne bewusst zu wissen, warum die Emotion da ist. Zum Beispiel könnten wir Wut empfinden, ohne zu wissen, warum wir die Wut empfinden. Die häufigste Folge unbewusster Schuldgefühle ist ein Zwang zur Selbstbestrafung, dessen Folgen in der Tat sehr offensichtlich sein können. Wir können uns in einer Weise verhalten, die Erfolg ausschließt. Wir könnten übermäßig essen oder uns selbst auf andere Weise körperlich misshandeln.

Vielleicht sind wir nicht in der Lage, Freude zu empfinden, auch wenn wir sie bei anderen Menschen beobachten. Diese und zahlreiche andere Möglichkeiten, sich selbst zu bestrafen, können unbewusst entwickelt und eingesetzt werden, ohne dass wir uns ihrer Ursache bewusst sind. Andere mögliche Methoden der Selbstbestrafung sind Adipositas, Selbstverstümmelung und psychogene Erkrankungen.

### *Schuldgefühle nutzen*

Einige Menschen glauben, dass Schuldgefühle eine notwendige und wünschenswerte Erfahrung sind und dass ihr Einfluss wirkungsvoll ist, um Verhalten zu steuern. Sie sind der Ansicht, dass menschliches Verhalten ohne Schuldgefühle unzumutbar wäre. Soweit wir in der Lage sind, durch Schuldgefühle zu lernen, scheint dieser Standpunkt stichhaltig zu sein. Allerdings hat die Verhaltenspsychologie überzeugend nachgewiesen, dass Belohnung und nicht Bestrafung die bevorzugte Art ist, um eine Verhaltensänderung herbeizuführen, doch Schuldgefühle sind eine weitere Form der Bestrafung. Es scheint, dass der Wert von Schuldgefühlen bei der Verhaltensregulierung zumindest zweifelhaft ist, da die wahrscheinlich negativen Konsequenzen dabei überwiegen.

Ein weiterer, ebenso unvernünftiger Einsatz von Schuldgefühlen ist deren Einsatz als Abwehrmaßnahme. Ein Mensch, der etwas getan hat, was er für falsch hält, kann Schuldgefühle als Beweis dafür heranziehen, dass er eigentlich okay ist. „Letztendlich“, so könnte er sagen, „habe ich es getan, aber immerhin fühle ich mich deswegen schlecht (schuldig).“ In diesem Sinne gleicht er das, was er getan hat, aus, indem er sich schuldig fühlt. Die Schuldgefühle zu lösen, würde den unerträglichen Gemütszustand wiederherstellen, durch den die Schuldgefühle ursprünglich hervorgerufen wurden. Das Freisein von diesem Gemütszustand gleicht alle Fol-

gen der Schuldgefühle mehr als aus. Für einen solchen Menschen erfordert die Beseitigung von Schuldgefühlen eine andere Art und Weise, das Geschehene und die Folgen dieser Schuldgefühle zu betrachten.

### *Die Auflösung von Schuldgefühlen*

Sich durch ein neues Verständnis selbst zu vergeben, ist der Weg, um Schuldgefühle zu überwinden. Es müssen neue Informationen berücksichtigt werden, die zu neuem Verständnis führen. Das unterbewusste Gedächtnis enthält einen riesigen Fundus an Informationen über das eigene Selbst. Es scheint buchstäblich wahr zu sein, dass wir nie irgendetwas vergessen! Alles, was wir je wahrgenommen haben, hat einen Eindruck hinterlassen, eine Art Aufzeichnung. Vielleicht haben keinen Zugang zu allen Erinnerungen, aber sie sind da, und unter den richtigen Umständen können wir zumindest zu einigen von ihnen Zugang erhalten. Indem wir diese Erinnerungen im Lichte des gegenwärtigen Wissens überprüfen, können wir möglicherweise erkennen, dass die Schuldgefühle falsch oder unangemessen sind. Dieses neue Verständnis kann auf einer bewussten Wahrnehmungsebene erreicht werden, oder auch auf einer unterbewussten Ebene ohne eine bewusste Wahrnehmung. Wenn Sie die Yager-Therapie anwenden und lernen, sich auf Ihre unterbewussten Fähigkeiten zu verlassen, könnten Sie bewusst Vorteile daraus ziehen, ohne notwendigerweise deren Ursprung zu verstehen. Die Befreiung von Schuldgefühlen ist nur einer dieser Vorteile.

## Bitterkeit

Verbittert zu sein bedeutet, unglücklich zu sein. Bitterkeit zu erleben bedeutet, den Geist mit Bildern und unterdrückten Gefühlen zu beschäftigen, die angenehme Erfahrungen und produktives Denken verhindern.

Verbittert zu sein bedeutet, eine Energie zu erleben, die mit ziemlicher Sicherheit in die falsche Richtung gelenkt wird. Eine Energie, die keine Auswirkungen auf das Objekt der Bitterkeit hat, aber für den Verbitterten verheerend sein kann.

Bitterkeit ist meist die Folge davon, wenn man etwas, was jemand getan oder nicht getan hat, als persönliche Beleidigung empfindet. Wenn das „persönliche“ Element des Vergehens davon getrennt wird, bleibt nur die Meinungsverschiedenheit, und eine Meinungsverschiedenheit muss nicht destruktiv sein.

Bitterkeit wird normalerweise gegenüber jemandem empfunden, der dir nahe steht oder stand. Die gleiche „Ungerechtigkeit“, von einem Fremden begangen, hätte nicht dieselbe „persönliche“ Wirkung. Die Dinge persönlich zu nehmen bedeutet, dass man annimmt, die fragliche Handlung sei absichtlich geschehen, um einen persönlich zu treffen, zu verletzen. Ehrlich gesagt, der wahre Grund für die Tat hatte nichts mit Ihnen zu tun. Es hatte nur mit den Werten, Überzeugungen, Motivationen und Verhaltensweisen der anderen Person zu tun – alles Ergebnisse der Lebenskonditionierungen dieser Person.

Bitterkeit ist eine große Energiequelle, die ganz und gar in die falsche Richtung gelenkt wird. Bitterkeit kann wirklich zerstören, aber die Zerstörung findet in demjenigen statt, der verbittert ist, nicht in dem, auf den die Bitterkeit gerichtet ist. Überprüfen Sie diese Gedanken, indem Sie sie auf das Leben eines verbitterten

Menschen anwenden, den Sie kennen. Sie werden reichlich Grund zur Vergebung finden, und Vergeben ist eine Frage der Betrachtung der Gründe für die Bitterkeit aus einer anderen Perspektive.

Bitterkeit verschwindet, wenn wir vergeben. Das geschieht, wenn wir erkennen, dass der „andere“ Mensch im selben Netz der Konditionierungen gefangen ist wie wir selbst. Dieser andere Mensch tut genau das, wozu er konditioniert wurde. Denn wenn er anders konditioniert worden wäre, hätte er sich anders verhalten. Indem wir diesem Menschen Raum geben, das zu tun, was er sowieso tun wird, hören wir auf, ihn nach unseren eigenen Werten zu beurteilen. In dem Moment, in dem wir das tun, wenn wir diesem Menschen erlauben, nach anderen Werten als unseren eigenen zu funktionieren, erfahren wir Vergebung. Darüber hinaus erleben wir auch die Vorteile, die das Vergeben **uns** bietet.

Es ist in der Tat gut, zu vergeben. Es liegt in unserem eigenen egoistischen Interesse, zu vergeben. Damit findet eine Freisetzung negativer Energie statt, die unser Leben nachhaltig verbessern kann. Sicherlich kann ein anderer indirekt davon profitieren, aber der eigentliche Nutzen liegt bei dem, der vergibt. Er ist derjenige, der von einer Last befreit wird, einer Last, die ganz sicher Glück verhindert.

Eine weitere wichtige Überlegung ist die, dass Schuldzuweisung unsinnig ist; sie ist irrational und hat in einem vernünftigen Lebensplan keinen Platz. Sich selbst zu beschuldigen, erzeugt Schuldgefühle; eine andere Person zu beschuldigen, erzeugt Ressentiments. Vergebung löst Schuldzuweisung auf.

Betrachten Sie noch eine weitere Veranschaulichung der Prinzipien des Vergebens. Ein Kind, das von einem Elternteil missbraucht wird, wird aus Gründen missbraucht, die nichts mit dem Kind zu tun haben. Die Gründe für den Missbrauch waren da, be-



vor das Kind überhaupt empfangen wurde. Der Erwachsene, der wegen seiner Rasse verfolgt wird, wird aus Gründen verfolgt, die nichts mit dieser Person als Person zu tun haben; die Gründe hatten nur mit der Konditionierung des Verfolgers zu tun. Es geht nicht darum, Missbrauch oder Verfolgung zu verteidigen; diese Dinge sind nach jedem vernünftigen Wertmaßstab falsch. Vielmehr ist dies hier ein Versuch, ihre Existenz zu erklären, wodurch den Missbrauchten die Möglichkeit gegeben wird, der Verletzung zu entkommen, die noch andauert. Ein neues Verständnis kann das Vergeben ermöglichen.

Der Schlüssel, um sich von Bitterkeit zu befreien, ist das Vergeben. Und zu vergeben erfordert Verständnis, nicht Willenskraft. Wenn Sie durch Meditation, Diskussion oder Argumentation Einblick in die Motivation des anderen gewinnen können, werden Sie einen Teil der Bitterkeit auflösen. Und selbst wenn keine Informationen über die Motivation des anderen verfügbar sind, wird das Verständnis, dass es nichts mit Ihnen persönlich zu tun hat, ein Loslassen ermöglichen. Vergebung dient dem eigenen Nutzen, nicht dem Nutzen des anderen, obwohl auch dieser davon profitieren kann.

## Vergebung

Uns wird beigebracht, dass Vergebung gut ist, obwohl uns normalerweise nicht beigebracht wird, wie man vergibt. Vergebung wird im Allgemeinen als ein Akt des bewussten „Willens“ dargestellt, als ob es darum ginge, sich bewusst *dafür* zu entscheiden, doch das funktioniert nicht besonders gut.

Vergebung geschieht, wenn wir uns öffnen, um den anderen Menschen in einem anderen Licht zu sehen. Fragen Sie sich selbst, warum sich dieser Mensch so verhalten hat. Wahrscheinlich wer-

den Sie keine Antwort darauf erhalten, aber Sie können zu dem Schluss kommen, was auch immer die Antwort sein mag, dass es sie geben muss.

Es muss einen Grund für sein Verhalten geben. Vielleicht werden Sie zu dem Schluss kommen, dass der Grund für das Verhalten in der Art und Weise liegt, wie derjenige konditioniert wurde und es wirklich nicht um Sie persönlich geht! Was auch immer der Grund gewesen sein mag, er war da, bevor Sie da waren. Wahrscheinlich kennt der Betreffende den Grund auch nicht.

Sich selbst zu vergeben, befreit von Schuldgefühlen. Einem anderen zu vergeben, löst Bitterkeit auf. Da beides Belastungen sind, bei denen Ihnen geraten wird, sie loszuwerden, liegt es auch in beiden Fällen in Ihrem eigenen egoistischen Interesse, zu vergeben.

Vergebung wird von vielen Menschen abgelehnt und erfolgreich vermieden. Sie werden sie an ihrem unglücklichen Gesicht und an ihrer kritischen Haltung gegenüber anderen erkennen, wobei sie manchmal ihre Kritik auf alle Angehörige des anderen Geschlechts ausdehnen. Wollen Sie sich wirklich dort mit einreihen?

Wenn wir uns für etwas die Schuld geben, können wir Schuldgefühle haben. Wenn wir einen anderen beschuldigen, empfinden wir vielleicht Bitterkeit. So oder so sind wir die Verlierer. Schuld und Bitterkeit sind Quellen des Unglücks. Das eine oder das andere zu empfinden bedeutet, geistige Energie auf eine negative Weise zu nutzen, die diese Gefühle verlängert, indem sie produktives Denken ausschließt und die Realität verzerrt. Vergeben, entweder sich selbst oder anderen, ist der Ausweg aus der Falle von Schuld und Bitterkeit.

Man lehrt uns, dass es gut ist, zu vergeben, wobei stillschweigend vorausgesetzt wird, dass Vergebung ein Akt des „Willens“ ist. Vergebung scheint jedoch keine Frage des Willens zu sein; Vergebung scheint nur durch eine Veränderung im Verstehen möglich zu werden. Vergebung ist keine Handlung, sie ist nicht etwas, was wir „tun“. Vergebung ist etwas, das wir *empfinden*, wenn wir ein neues Verständnis gewinnen, mit dem sich unsere Perspektive verändert.

Wenn wir „Fakten“ aus einer anderen Perspektive betrachten, kann sich unser Verständnis darüber ändern, und mit einem veränderten Verständnis haben wir ein anderes Gefühl im Hinblick auf das, was passiert ist. Schauen Sie, ob Ihnen diese beiden Gedanken über Schuldgefühle als Gründe sinnvoll erscheinen, um sich selbst zu vergeben:

- Sie sind dazu konditioniert worden, das zu tun oder nicht zu tun, was Sie getan oder nicht getan haben, und weshalb Sie sich jetzt schuldig fühlen.
- In derselben Situation und mit denselben Einflüssen würden Sie wieder genauso reagieren. Sie würden tun – oder nicht tun –, was Sie beim ersten Mal getan haben.

Wenn uns jemand kritisiert, reagieren wir instinktiv, und zwar defensiv. Das liegt in unserer Natur. Und solange wir die Art und Weise verteidigen, wie wir sind (oder was wir getan haben), stecken wir fest. Wir können uns nicht ändern, auch wenn wir es uns vielleicht wünschen. Wenn wir vergeben, hören wir auf, kritisch zu sein, und befreit von der Notwendigkeit, uns zu verteidigen, wird eine Veränderung möglich. Im Übrigen ist das ein guter Test für das Vergeben. Falls wir immer noch kritisch sind, haben wir nicht vergeben.

So wie Vergebung Kritik eliminiert, so eliminiert sie auch die Notwendigkeit, sich zu verteidigen, und fördert so neue Perspektiven und Veränderungen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Vergebung *keine* Zustimmung zu irgendeinem Verhalten erfordert, weder von Seiten des anderen noch von uns selbst. Das Vergeben kann jedoch eine Veränderung ermöglichen, wenn diese Veränderung gewünscht wird. Letztendlich ist Vergebung ein vollkommen egoistischer Vorgang, und es ist der Egoismus, der die Motivation zum Vergeben liefert. Es ist nur Zufall, wenn auch ein anderer davon profitieren kann.

## Trauer

Es ist etwas universell Menschliches, zu trauern. Wir können über den Verlust eines geliebten Menschen, den Verlust eines Tieres, den Verlust eines Arbeitsplatzes, den Verlust unserer Jugend oder den Verlust eines materiellen Objekts trauern. Doch in jedem Fall bedeutet Trauer Verlust, und Verlust ist ein unvermeidlicher Teil des Lebens. In der Trauer wird der Geist von dem Bewusstsein des Verlustes so sehr in Beschlag genommen, dass die normale Sicht des Lebens verzerrt wird. Es kann sein, dass wir unfähig werden, vernünftig zu urteilen und rationale Entscheidungen zu treffen.

### *Die Verarbeitung von Trauer*

Trauer „zu verarbeiten“ ist ein Prozess der Wiederherstellung einer angemessenen und realistischen Sichtweise unserer Werte und der Wiederherstellung der Fähigkeit zur klarem Denken, ohne die durch die Trauer verursachte Verzerrung. Im Wesentlichen

handelt es sich um einen Prozess der Übertragung geistiger Aktivität von einem unmittelbaren Verlustbewusstsein auf ein Bewusstsein der gegenwärtigen Realität, einschließlich der eigenen Stärken und Fähigkeiten. Das Verarbeiten von Trauer ist nicht nur eine bewusste Aktivität, sondern beinhaltet auch eine unterbewusste Umstrukturierung. Wenn wir trauern, ist es, als ob ein trauernder Teil des Unterbewusstseins – der Teil, der sich des Verlustes bewusst ist – die anderen Teile auf die gleiche Weise dominiert, wie ein wütender, ängstlicher oder schuldiger Teil in anderen Situationen dominieren kann. Die Verarbeitung von Trauer ist ein Prozess der Schulung, in dem die trauernden Teile des Geistes sich der aktuellen Werte und der aktuellen Realität bewusst werden. Die Verarbeitung von Trauer kann ein sich entwickelndes Bewusstsein beinhalten, dass ein „neues“ Leben anfangt, als der Verlust entstand. In diesem neuen Leben müssen Bedürfnisse, die durch das, was verloren ging, befriedigt wurden, jetzt auf neue Weise befriedigt werden. Vielleicht müssen auch neue Wege zur Problemlösung gefunden werden.

Die in den folgenden Abschnitten beschriebenen Schritte haben sich als eine sinnvoll aufgebaute, strukturierte Art der Trauerarbeit bewährt. Eine bewusste Betrachtung dieser Schritte scheint die notwendige unterbewusste Arbeit zu ermöglichen, insbesondere wenn sie in hypnotischer Trance durchgeführt wird. Obwohl die Realität des Verlustes unverändert bleibt, wird die Wahrnehmung dieser Realität verändert, und dadurch kann die Trauer gelöst werden.

Erstens scheint es wichtig zu sein, die Emotionen zu identifizieren und anzuerkennen, die jetzt, im gegenwärtigen Moment, vorhanden sind, und sie in Worten und nicht nur mit vagen Eindrücken zu definieren. Wenn Sie trauern, identifizieren Sie die Gefühle, die Sie erleben; benenne Sie sie. Möglicherweise empfinden Sie ein Gefühl von Verlust, Traurigkeit, Einsamkeit, Wut, Angst

oder andere Emotionen. Erkennen Sie durch ruhige Selbstbeobachtung alles an, was auch immer da ist.

Zweitens, identifizieren Sie die Bedürfnisse, die durch die verlorene Beziehung erfüllt wurden. Einige werden offensichtlich sein, andere sehr viel weniger.

Hier ist es wichtig, darauf zu vertrauen, dass Ihre überbewusste Instanz Gewahrsein und Verständnis kommuniziert. Achten Sie auf „spontane“ Gedanken und Erkenntnisse; es ist wahrscheinlich, dass dies Kommunikationen Ihres überbewussten Geistes sind. Bedürfnisse zu definieren, ermöglicht es, die Hilfsmittel in Betracht zu ziehen, durch die sie in Zukunft befriedigt werden können.

Der dritte Schritt besteht darin, neue Verpflichtungen sowohl für sich selbst als auch für andere zu durchdenken. Verpflichtungen, die in diesem neuen Leben gelten. Jede Verpflichtung muss erkannt werden, bevor Schritte unternommen werden können, um sie zu erfüllen. Einmal erkannt, werden auch oft die notwendigen Schritte sichtbar.

Der vierte Schritt besteht darin, die Probleme dieser neuen Lebenssituation zu definieren und dann über mögliche Lösungen für diese Probleme nachzudenken. Verlassen Sie sich auch hier wieder auf Ihre außerbewussten Fähigkeiten und achten Sie auf Botschaften aus Ihrem Unterbewusstsein. Die Erkenntnis, dass es zahlreiche mögliche Lösungen gibt, ist beruhigend und vertreibt oft Gefühle der Hilflosigkeit.

Der letzte Schritt ist es, die Erkenntnis zuzulassen, dass ein anhaltend positiver Einfluss der verlorenen Beziehung bestehen bleibt. Die Lektionen, die im Laufe dieser Beziehung gelernt wurden, und

die Stärken, die sich entwickelt haben, sind wertvoll und werden in Ihrer Gegenwart und Zukunft weiter bestehen.

## VIII. AKZEPTANZ – EIN SCHLÜSSEL ZU ERFOLGREICHEN BEZIEHUNGEN

*Menschen SIND, wer und was sie SIND.  
Menschen sind dazu konditioniert,  
diejenigen und das zu sein, was sie sind.  
Im gegenwärtigen Moment kann ein  
Mensch nicht anders sein, als er ist.*

Von anderen akzeptiert zu werden, ist in der Gestaltung unseres Lebens ein ebenso wesentliches Bedürfnis wie jedes andere. Kinder erkaufen es sich mit ihrem Taschengeld und Erwachsene tun dasselbe, nur auf andere Weise. Dieses Bedürfnis erklärt die Existenz von Banden in Vororten und sogar von Religionen; es ist ein grundlegender Bestandteil unseres Wesens. Es ist eine offensichtliche, aber dennoch im Allgemeinen nicht erkannte Wahrheit, dass wir, wenn wir einen anderen akzeptieren, für diesen anderen wertvoll werden. Das ist der Klebstoff menschlicher Beziehungen.

Das hier angewandte Prinzip von Akzeptanz schließt eine andere Denkweise über Menschen mit ein; es ist verbunden mit einer wesentlichen Veränderung im Verständnis darüber, wie Menschen funktionieren. Es geht darum, kritisches Denken über andere Menschen aufzugeben, und zwar auf einer Ebene, die keine bewusste Selbstdisziplin erfordert, um kritisches Denken zu vermeiden. Es geht darum, den **Menschen** zu akzeptieren; es ist nicht erforderlich, das zu akzeptieren, was dieser Mensch tut oder glaubt. Es geht um die Anerkennung, dass der andere Mensch so ist, wie er ist, unabhängig davon, ob er akzeptiert wird oder nicht.



Ob der Mensch, mit dem wir zusammen sind, ein Fremder, Ehepartner, Geschäftspartner, Kind oder jemand ist, den wir wirklich nicht mögen, eine zumindest angenehme Beziehung zu haben, hat Vorteile für alle Beteiligten. Indem wir diesem Menschen unkritisch erlauben, sich so zu verhalten, zu glauben und zu sein, wie er oder sie ist, vermitteln wir Achtung, und indem wir Achtung vermitteln, vermitteln wir Akzeptanz.

Wir Menschen glauben, woran zu glauben wir konditioniert wurden, und unser Verhalten entspricht dem Verhalten, zu dem wir konditioniert wurden. Wir haben Meinungen und Überzeugungen, und wir zeigen Einstellungen und Verhaltensweisen, die im gegenwärtigen Moment über unsere bewusste Fähigkeit zur Veränderung hinausgehen. Glücklicherweise sind wir in der Regel zumindest oberflächlich in der Lage, uns selbst so zu akzeptieren, wie wir sind. Und vielleicht verteidigen wir entschlossen die Art und Weise, wie wir sind, ebenso wie unser Recht, so zu sein, wie wir sind. Gleichzeitig können wir anderen gegenüber jedoch kritisch sein, weil sie so sind, wie sie sind. In manchen Situationen wollen (und erwarten) wir vielleicht sogar, dass sich ein anderer Mensch verändert, sich unseren Werten anpasst oder unsere Bedürfnisse befriedigt, und sind überrascht oder enttäuscht, wenn die von uns gewünschte Veränderung nicht eintritt.

Wir begegnen vielen Situationen im Leben, in denen das Verhalten von jemandem, der uns wichtig ist, dazu führen kann, dass wir auf unglückliche, unerwünschte Weise reagieren. Wenn wir mit dieser Person verheiratet, ihr verpflichtet oder in irgendeiner verbindlichen Weise mit ihr verbunden sind, kann die Folge für alle Beteiligten frustrierend sein und jede Harmonie aus dieser Beziehung effektiv beseitigen. Akzeptanz ist ein Mittel, um harmonisch mit einem anderen zu interagieren oder mit ihm in Beziehung zu treten.

Akzeptieren bedeutet einfach, dass wir erkennen und anerkennen, dass sich die andere Person genau so verhält, wie sie konditioniert wurde. Mit dieser Anerkennung sind wir in der Lage, der betreffenden Person zu erlauben, das zu tun und zu sein, was sie ohnehin tun und sein wird, egal ob wir sie akzeptiert haben oder nicht. Wenn wir die Person akzeptiert haben, fühlen wir uns subjektiv nicht kritisch, und so findet keine kritische Kommunikation statt.

Akzeptieren bedeutet nicht, dass wir die andere Person mögen oder akzeptieren müssen, was der andere tut. Die Akzeptanz der Person erfordert weder eine Billigung des Verhaltens noch die Zustimmung zu den Werten des anderen. Akzeptanz erfordert jedoch Anerkennung und die persönliche Überzeugung, dass Werte aus der Lebenskonditionierung resultieren und Werte das Verhalten bestimmen. Wenn wir uns diese Einstellung zu eigen machen, fühlen wir uns nicht mehr kritisch gegenüber anderen und kommunizieren daher keine Kritik.

### *Das Kommunizieren von Akzeptanz im Gegensatz zur Nichtakzeptanz*

Akzeptanz wird auf vielfältige Weise kommuniziert:

- durch Sprechen,
- Berühren,
- Aufmerksamkeit,
- ein Risiko eingehen,
- Vertrauen
- und indem man unkritisch ist und sich nicht verteidigt.

Die Nichtakzeptanz wird kommuniziert, indem man nichts von all dem tut.

Wenn wir jemanden akzeptieren, vermitteln wir, dass wir das tun; wir können es nicht vermeiden. In gleicher Weise, wenn wir jemanden nicht akzeptieren, vermitteln wir, dass wir es nicht tun. Wir können es nicht vermeiden, das zu kommunizieren, was wir glauben; deshalb kann Akzeptanz nicht vorgetäuscht werden. Alle Menschen sind unglaublich sensibel für nonverbale Kommunikation, und auch wenn wir ihr vielleicht keine bewusste Aufmerksamkeit schenken oder offen auf diese Kommunikation reagieren, sind wir uns ihrer im Verborgenen bewusst und reagieren unwillkürlich darauf.

Der Schlüssel zu einer veränderten Reaktion liegt darin, den anderen zu akzeptieren, die Realität zu erkennen und anzunehmen, dass der andere einen anderen Standpunkt vertritt, und zuzulassen, dass dieser Standpunkt als die ehrliche Äußerung existiert, die sie ist. Solange wir darum kämpfen, Veränderungen bei jemand anderem zu verlangen, leugnen wir dessen Individualität. Wir wissen vielleicht nicht, warum jemand etwas glaubt oder sich so verhält, wie er es tut, und er weiß es wahrscheinlich selbst nicht. Aber wir wissen, dass dieser Glaube vorhanden ist. Wäre er nicht vorhanden, würde sich derjenige anders verhalten. Wir wissen auch, dass der Grund dafür eine Folge der Konditionierung dieses Menschen ist, die mit ziemlicher Sicherheit nichts mit uns zu tun hat!

Egal aus welchem Grund, es war da, bevor wir da waren; es hat nichts mit uns persönlich zu tun. Es hat nur mit der Konditionierung des anderen zu tun, durch Dinge, die passierten, bevor wir auf der Bildfläche erschienen sind.

Falls es unser Wunsch ist, die Initiative zu ergreifen, um Harmonie in eine Beziehung zu bringen, können wir das tun, wenn wir in der Lage sind, diesen Menschen wirklich so zu akzeptieren, wie er ist, sodass es in Ordnung ist, wenn er mit uns nicht einer Meinung ist, genauso wie wir mit ihm nicht einer Meinung sind.

Wenn wir zwischen der Person und dem, was die Person tut, unterscheiden können, können wir diese Person vielleicht akzeptieren, trotz allem, was sie tut.

## Vorteile der Akzeptanz

Menschen haben ein tief verwurzelttes, zwingendes Bedürfnis, von anderen akzeptiert zu werden. Wir suchten die Akzeptanz als Kinder und tun dies auch weiterhin als Erwachsene. Wir ziehen es vor, mit denen zusammen zu sein, die uns akzeptieren, und wir suchen ihre Gesellschaft. Indem wir also andere annehmen, machen wir uns für sie wertvoll, und sie sind eher geneigt, sich im Gegenzug für uns wertvoll zu machen. Indem wir einen Menschen akzeptieren, mit dem wir ein Problem haben, können wir durchaus eine echte Kommunikation herstellen, die die Tür für gegenseitiges Verständnis und eine mögliche Heilung der Beziehung öffnet. Und selbst wenn wir keine Veränderung bewirken, werden wir Frieden erreicht haben.

Indem wir unseren Ehepartner (oder Freund, Chef oder ...) akzeptieren, schaffen wir eine Möglichkeit für Frieden, ohne unseren Meinungen oder Überzeugungen zu schaden. Durch die Annahme der Person hören Frustration, Wut und Ressentiments einfach auf, und wir haben dabei nichts „aufgegeben“! Wenn man dafür sorgt, dass es in Ordnung ist, dass ein anderer so ist, wie er ist, beseitigt man die Grundlage für Streitigkeiten; es bleibt nichts Strittiges mehr übrig. Wir müssen nicht zustimmen, und wir müssen nicht

akzeptieren, was der andere tut. Wir brauchen diesen Menschen nur als einen Menschen zu akzeptieren, der wie wir selbst ein Produkt seiner Konditionierung ist; der das tut, wozu er konditioniert wurde, und das glaubt, wozu er konditioniert wurde.

Wenn wir zu einem anderen sagen können: „Ich sehe, dass dir das sehr wichtig ist. Ich stimme dem zwar nicht zu, und ich wünschte, du würdest anders empfinden, aber ich verstehe es, wenn du es nicht tust“, erkennen wir den anderen als verantwortungsbewusstes Individuum an und vermitteln Achtung vor dieser Person, ohne unsere eigene Meinung aufs Spiel zu setzen. Indem wir eine andere Meinung anerkennen, erkennen wir das Recht an, diese Meinung zu vertreten, die eine Intelligenz beinhaltet, welche unserer Achtung würdig ist. Wenn wir die Situation aus der Perspektive des anderen betrachten, können wir möglicherweise ebenfalls Nutzen daraus ziehen, indem sich unser eigenes Verständnis ändert.

Es gibt ein altes Sprichwort über die Erziehung von Kindern, das besagt: „Bestrafe die Tat und lobe das Kind“. Das funktioniert auch bei Erwachsenen.

Trennen Sie die **Person** von dem, was die Person **tut**, denn es ist in Ordnung, das abzulehnen, was die Person tut. Diese Unterscheidung kann eine Akzeptanz ermöglichen.

## Gedanken zur Akzeptanz

Überlegen Sie, was erforderlich wäre, damit wir die Überzeugungen, die wir vertreten, ändern können. Möglicherweise könnten wir unsere Meinung ändern, wenn wir etwas Neues über diese Überzeugung erfahren; allerdings können wir unsere Überzeu-

gungen nicht einfach ohne irgendwelche neuen Informationen ändern.

Wenn Sie negativ auf das reagieren, was ein anderer tut (oder nicht tut), von dem Sie meinen, dass es getan werden sollte (oder nicht), überlegen Sie, was erforderlich wäre, damit sich diese Person in diesem Moment anders verhält. Es liegt offensichtlich nicht in der Macht dieser Person, sich willkürlich zu ändern.

Natürlich ist es möglich zu verlangen, dass ein anderer sich so verändert, wie wir es uns wünschen. Wir könnten unsere Forderung mit einer Waffe, psychologischem Druck, mit der Drohung, ihn zu verlassen, oder mit anderen Mitteln der Nötigung durchsetzen. Dadurch haben wir jedoch die Werte, die der andere besitzt, nicht verändert, und das Ergebnis sind immer Ressentiments. Auch wenn diese Ressentiments nicht offen zum Ausdruck gebracht und vielleicht nicht einmal bewusst erkannt werden, können sie sich doch auf eine unterschwellige Weise äußern, die für alle Beteiligten destruktiv sein kann.

Um die Prinzipien der Akzeptanz weiter zu veranschaulichen, nehmen wir an, Sie sind mit jemandem verheiratet:

Sie möchten weiterhin mit dieser Person verheiratet sein, aber Sie sind unglücklich wegen irgendeiner Angewohnheit dieser Person, und trotz aller Bitten, Drohungen und allem Drängen hat sich die Person nicht so verändert, wie Sie es sich wünschen, und Sie wollen nicht, dass es so weitergeht wie bisher. Doch die Situation geht genauso weiter wie bisher, und Sie möchten weiterhin mit dieser Person verheiratet sein, und ...

Wenn Sie so etwas erleben, sind Sie in einem Ursache/Wirkung-Kreislauf gefangen, der ein Leben lang andauern kann. Doch es liegt in *Ihrer* Macht, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Sie kön-

nen dies tun, indem Sie Ihren Ehepartner einfach annehmen, ihm erlauben, zu tun, zu sein und zu sagen, was er oder sie sowieso tun, sein und sagen wird, egal wie falsch oder anstößig Sie dies finden.

Denken Sie daran, dass Sie nicht zustimmen oder gutheißen müssen, was der andere tut. Sie müssen nur die Person akzeptieren, nicht das Verhalten der Person. Sie könnten Ihren Standpunkt kommunizieren, indem Sie so etwas sagen wie: „Mir gefällt nicht, was du tust, aber ich akzeptiere, dass du es aus irgendeinem Grund tun musst, also werde ich dich damit in Ruhe lassen“. Oder man könnte sagen: „Ich sehe, du bist wirklich überzeugt davon. Ich stimme dem zwar nicht zu, aber ich akzeptiere, dass es für dich wahr ist.“ Die Anerkennung des anderen vermittelt die Akzeptanz des anderen.

## Die Grenzen der Akzeptanz

Es wird immer diejenigen geben, die wir nicht akzeptieren, aber es liegt in unserem besten Interesse, diejenigen zu akzeptieren, die uns wichtig sind, denn das stärkt die persönliche Bindung, macht uns für sie wertvoller und erhöht ihren Wert für uns. Umgekehrt, wenn wir anderen gegenüber kritisch sind, schaffen wir eine Atmosphäre der Abwehr, und andere neigen dazu, uns zu meiden, anstatt sich zu uns hingezogen zu fühlen.

Es ist uns unter Umständen nicht möglich, eine bestimmte Person zu akzeptieren. Es gibt viele Menschen, die wir nicht akzeptieren können, und das ist auch in Ordnung; wir müssen auch uns selbst gegenüber verantwortungsbewusst sein. Wir müssen uns verteidigen und dafür sorgen, dass unsere eigenen Bedürfnisse erfüllt werden. Wenn die Person jedoch für uns wichtig oder wertvoll ist, bietet uns dieses Prinzip der Akzeptanz einen Weg, uns diese Per-

son näher zu bringen. Wenn Akzeptanz nicht möglich ist, oder wenn wir mit dem Verhalten dieser Person nicht leben können, mag es an der Zeit sein, einen Rückzug in Erwägung zu ziehen. Vielleicht entsteht durch die Betrachtung der Person im Licht der Akzeptanz ein neues Bewusstsein für unsere eigenen Werte.

Wir haben die Macht, Harmonie zu schaffen, so wie der andere auch, aber der andere ist sich vielleicht nicht bewusst, dass er diese Macht hat. Da wir wissen, dass wir die Macht dazu haben, sollten wir sie vielleicht auch nutzen.



# ÜBERSICHT

- In Teil I dieses Buches wird die Funktionsweise des Geistes sowie das Konzept der Kommunikation mit dem unterbewussten Bereich des Geistes vorgestellt und das Prinzip der Konditionierung erläutert.
- In Teil II werden die Schritte beschrieben, die bei der Anwendung der Yager-Therapie durchzuführen sind.
- In Teil III werden die Prinzipien des bewussten und unterbewussten Lernens zusammen mit der Konditionierung und ihrer Rolle im Leben vorgestellt.
- In Teil IV werden sowohl Informationen über die Funktionen der glatten Körpermuskulatur vorgestellt als auch darüber, wie Emotionen diese Muskeln beeinflussen.
- In Teil V werden Schmerzphänomene in einem anderen Licht betrachtet.
- In den Teilen VI und VII werden alternative Betrachtungsweisen für verschiedene Themen zur Diskussion gestellt, die im Zuge von Veränderungen häufig zur Debatte stehen.

# ÜBER DEN VERFASSER

Dr. Edwin K. Yager ist Psychologe und klinischer Professor für Psychiatrie an der UCSD School of Medicine mit einer Privatpraxis in San Diego, Kalifornien. Er ist Gründer, Präsident und CEO des Subliminal Therapy Institute, Inc., einer gemeinnützigen 501(c)(3) Gesellschaft in San Diego.

Dr. Yager ist von der American Society of Clinical Hypnosis als Fachberater für Hypnose zertifiziert und ist ehemaliger Präsident, Fellow und derzeitiges Vorstandsmitglied der San Diego Society of Clinical Hypnosis. Unter der Schirmherrschaft der UCSD School of Medicine und der San Diego Psychological Association bietet er weltweit und auch vor Ort Schulungen in Hypnose und in der Yager-Therapie an.

## Bücher

The Foundations of Clinical Hypnosis: From Theory to Practice.  
Published by Crown House. 2008.

Subliminal Therapy: Using the Mind to Heal.  
Published by Crown House. 2010.

Resolving Marital Conflict. 2008.  
Verfügbar über die Website [www.docyager.com](http://www.docyager.com)

Marital Counseling. 2015.  
Verfügbar über die Website [www.docyager.com](http://www.docyager.com)

## Positionen

Klinischer Professor, Abteilung für Psychiatrie, UCSD School of Medicine, San Diego

Ehemaliger Präsident, Fellow und derzeitiges Vorstandsmitglied der San Diego Society of Clinical Hypnosis (Gesellschaft für klinische Hypnose in San Diego)

## Mitgliedschaften

- American Psychological Association
- American Society of Clinical Hypnosis
- San Diego Psychological Association