

Abenteuer Innenwelt:

MindWalking - die Psyche erforschen

von Dipl.-Psych. Ulrich Kramer

Wörtlich übersetzt, bedeutet MindWalking "die Psyche durchwandern". Ein Streifzug durch unzugängliches Gelände also, denn was ist einem schon verschlossener und unbekannter als die eigene Psyche? Wer dabei mitmachen will, braucht den Mut zur Selbsterkenntnis.

Eine schwere Geburt

Werner, Architekturstudent, gerät im Stau auf der Autobahn in Panik. In Aufzüge steigt er nicht gerne, vor dem Fliegen scheidet er zurück, Prüfungsdruck macht ihm Probleme. Er bekommt dann keine Luft mehr, gerät in Panik, wird ohnmächtig. In unserer Sitzung stellt sich heraus, dass Werners Angst vor Enge und Druck auf seine Geburt zurückgeht. Er durchläuft die Phase, als der Kopf aus dem Mutterleib austritt. Bei den Schultern klemmt es. Zu eng! Werner keucht; sein Gesicht läuft blau an.

Die Sitzung dauerte 3 Stunden 14 Minuten an einem Stück. Danach kann Werner Aufzug fahren. In einem Hochhaus führt er es mir vor. Er kann sich vorstellen, ohne Probleme im Flieger zu sitzen und Staus auf der Autobahn schrecken ihn nicht mehr.

In der Sitzung: Detektivarbeit

Sitzungsleiter und Sitzungspartner sitzen einander an einem Tisch gegenüber. Keine Couch, kein Lotussitz, keine Hypnose. Die Themen werden vom Sitzungspartner vorgegeben. Seine Wünsche bestimmen die Sitzung. Er möchte innere Sperren beseitigen, verloren geglaubte Fähigkeiten wieder erwecken, seine Grenzen sprengen. Er ist neugierig auf sich selbst.

Alles Unglück hatte irgendwann einmal seinen Anfang. Um den herauszufinden, sind nicht Mutmaßungen gefragt, sondern glasklare Detektivarbeit: Wie fing es an? Wo? Wann? Wer war dabei? Wer war Täter, wer Opfer? Nicht um "Psychoabenteuer" geht es, sondern um Erkenntnisse, die im Leben zu realen Verbesserungen führen.

Früheres Leben mit bösem Ende

Erwin ist selbstständiger Elektriker. Er fühlt sich im Leben ausgebremst, denn immer wenn er positive Pläne schmiedet, verwirren sich seine Gedanken. Er hat den Eindruck, "es will mich einer abhalten". Indem wir diesem negativen Programmsatz nachspüren, geraten wir zunächst an die Erinnerung an eine Operation, die Erwin im Alter von neun Jahren davon abhielt, in der Schule weiterzukommen. Dann wandelt sich die Szene. Erwin sieht einen gekachelten Raum auf seinem geistigen Bildschirm, der dem Operationssaal aus seiner Kindheit ähnelt, bald aber eigenständige Gestalt annimmt: Sechs Personen umstehen eine Liege. Ein junger Mann ist auf der Liege festgeschnallt. Er wird mit Elektroschocks in den After gefoltert. Umgebungsdetails verweisen darauf, dass sich die Szene in den dreißiger Jahren in Chikago abspielte. Erwin ist aber erst 1953 geboren! Jeder Versuch, diese Erinnerungsbilder wegzuschieben, erhöhen Erwins Spannung. Aussprechen und Akzeptieren des Erschautes aber führen zur Erleichterung. Erwin kann nicht umhin, die Szene einem vergangenen Leben zuzuordnen. Er war damals Geheimagent. Die Gruppierung, die er auszuspionieren hatte, wollte ihn "davon abhalten", seinen Auftrag auszuführen, griff ihn nach dramatischer Flucht auf und folterte ihn zu Tode. Nach seinem Tod entschwebt er. Ende. Es hat sich nun geklärt, woher der Leitsatz "es hält mich einer ab" stammt. Erwin ist erleichtert. Diese Sitzungsfolge dauerte 6 Stunden und 20 Minuten an einem Tag.

Direkt zum Kern der Sache

Die Sitzungsarbeit ist intensiv. Alles läuft über die direkte Erinnerung im Wachzustand. Der Sitzungsleiter hört zu. Zwar führt er, doch wertet er nicht. In jeder Sitzung wird ein Paket abgeräumt. Nicht allmählich mit nur einer Stunde pro Woche, sondern Schlag auf Schlag. Mehrere Sitzungen pro Tag

sind normal. Zwei bis drei Tage hintereinander sind normal. Wir bleiben am Thema, bis es sich gelöst hat.

Wer der Wahrheit näher kommt, fühlt sich erleichtert. Wer einer Unwahrheit aufsitzt, verspannt sich. Darauf achtet der Sitzungsleiter. Er führt seinen Sitzungspartner so, dass dieser seine eigenen Wahrheiten findet. Und sich erleichtert fühlt! Wenn ein Sitzungspartner dabei auf Dinge stößt, die nicht in den naturwissenschaftlich abgegrenzten Rahmen passen, so ist das nicht sein Wunsch und Wille. Es ergibt sich zwangsläufig. Jeder sträubt sich zunächst gegen das Unbegreifliche und oft Grausige, das ihm aus den Tiefen der Psyche entgegenquillt, das ist ganz normal. Bald aber lernt man, dass nur Aufnehmen und Durchlassen zu Entspannung führen, nicht das Abwehren.

MindWalking ist ein Dialog mit Tiefgang. Er zielt darauf ab, einem Menschen seine überzeitliche Identität zu erschließen, ihm Zugang zu verschaffen zu seinen innersten Zielen, zu seiner spirituellen Basis. Wer eine Vision hat und an sich glaubt, dem gehört die Zukunft. Wir haben alle eine Chance.

Voll bewusst trotz Vollnarkose

Helene ist eine erfolgreiche Immobilienmaklerin. Doch geht es seit einem halben Jahr bergab. Nichts wird verkauft, kein Geld kommt herein; sie weiß sich nicht zu helfen. In ihr hat sich das nagende Gefühl festgesetzt "das wird nichts mehr!" Wir stellen fest, dass die Talfahrt nach einer Schilddrüsenoperation begann. Vorher lief alles bestens. Irgendetwas muss sich während dieser Operation zuge tragen haben. Aber was? Denn schließlich war Helene zum fraglichen Zeitpunkt unter voller Anästhesie. Wir durchlaufen das Operationsgeschehen mehrere Male. Mit jedem Mal werden mehr Details an die Oberfläche des Bewusstseins geschwemmt. Schließlich kann sich Helene an die gesamte Operation erinnern. Während des Geschehens schwebt sie als feinstoffliches Energiewesen über dem Operationstisch und verfolgt jede Bewegung des Chirurgen und der Schwester. Sie hört jedes Wort. Mit einem Blick aus dem Fenster sagt der Chirurg zur Schwester: "Das wird nichts mehr!" Dabei bezieht er sich auf das schlechte Wetter und eine Verabredung, die die beiden miteinander haben. Helene aber, in ihrem halbbewussten Dämmerzustand, bezieht diesen Satz auf sich selbst. Er wirkt im Sinne eines posthypnotischen Befehls nach und bestimmt ihr ganzes Leben.

Während der Operation verwendet der Chirurg ein Instrument, dessen Zweck Helene in unserer Sitzung nicht enträtseln kann. Die Sache interessiert sie, daher fragt sie einige Wochen nach unserer Sitzung den Chirurgen danach. Diesem steht vor Staunen der Mund offen - denn wie kann Helene das wissen? (Diese Sitzung dauerte etwas über 8 Stunden.)

Jeder seines Unglückes Schmied

Mit seinen Gedanken gestaltet sich der Mensch seine Welt. Dies zeigt sich in seinen Einstellungen, Haltungen und Ansichten, in seinen Vorlieben und Abneigungen. Sie kommen nicht von "irgendwo" her. Sie sind sein eigenes Werk. Und weil er sie geschaffen hat, kann er sie auch ändern.

Das Verhalten des Menschen beruht auf Leitsätzen. Positive Leitsätze führen einen zum Ziel. Beispiel: "Ich weiß, ich schaffe das!" Negative Leitsätze führen einen im Kreis herum oder in den Abgrund. Beispiele: "Ich bin zu dumm", "keiner mag mich", "das wird nie was", "ich schaff das nie". Ziel einer MindWalking-Sitzung ist es, negative Leitsätze aufzuspüren und zu ihrem Ursprung zurückzuverfolgen. Wann hat man sie sich einprogrammiert? Unter welchen traumatischen Umständen? In welcher Situation von Verlust, Angst, Panik, Überwältigung? Sind solche Urerlebnisse erst einmal entschärft, so kann man darüber nur noch schmunzeln, so schrecklich die Vergangenheit auch gewesen sein mag. Erst die Abwesenheit negativer Leitsätze macht positives Denken möglich. Und damit persönliche Entfaltung. Und damit mehr Lebensqualität.

MindWalking, Hintergrund

Nach etwa 30 Jahren privaten Forschens unter Zuhilfenahme verschiedener Methoden der Persönlichkeitsentwicklung wurde MindWalking 1997 abschließend formuliert und als Warenzeichen angemeldet. Ulrich Kramer, der "Erfinder", ist Jahrgang 1948, studierte klinische Psychologie in Mainz und Münster/W., reiste viel, bildete sich im In- und Ausland weiter in Gesprächstherapie, Hypnotherapie, Transpersonaler Psychologie, Yoga, Meditation, Aikido. Seit 1985 ist er in privater Praxis tätig. Ein zweibändiges Werk mit dem Titel "MindWalking" ist im Herbst 2001 erschienen. (Kontakt: Tel. 05273-89526 oder www.mindwalking.de.)