

# MindWalking und Psychologie – ein Vergleich

von Dipl.-Psych. Ulrich Kramer

## Das theoretische Modell bei MindWalking

Die Vorstudien zu MindWalking umfaßten 30 Jahre persönlicher Forschung des Autors, die letzten 18 davon als niedergelassener Psychologe mit privater Praxis. Erst seit 1997 wurde die Methode unter der Bezeichnung „MindWalking“ publik gemacht. Frei übersetzt, bedeutet „MindWalking“: die Psyche durchwandern und erkunden. Es handelt sich um ein Verfahren zur Öffnung geistiger „Erinnerungsspeicher“ (die Analogie zum Computer bietet sich an). Insbesondere werden dabei Erinnerungen mit traumatischem Inhalt betrachtet, denn sie sind es, die den Klienten an seiner Lebensbewältigung hindern.

Ausgangspunkt einer MindWalking-Sitzung ist die aktuelle Problemlage des Klienten, seine Sperrn und Begrenzungen. Im Verlauf eines Rückerinnerungsverfahrens arbeitet der Klient („Sitzungspartner“) unter Anleitung des „Sitzungsleiters“ allmählich heraus, auf welche existentielle Weichenstellung seine Problematik zurückgeht. In praktisch allen Fällen zeigen sich „Urgeschehnisse“ als Quelle der dem Klienten unerwünschten Verhaltensmuster (vergleichbar mit der Freud'schen „Urszene“).

Urgeschehnisse sind unweigerlich traumatischer Natur, d. h. sie enthalten die Komponenten von extremem Verlust, Versagen, Frustration, Überwältigung und Schmerz. Anders ausgedrückt, sind unerwünschte Verhaltensmuster als unbewußte Dramatisierung von Urgeschehnissen zu werten.

Während ihrer MindWalking-Sitzungen unterscheiden Klienten spontan, d.h. ohne vorherige Instruktion, zwischen Selbst, Geist, Seele und Körper. Diese Aufgliederung, wiewohl rein subjektiv erlebt und zudem „altmodisch“, erweist sich nach den in vielen Tausend Sitzungsstunden gemachten Beobachtungen des Autors dennoch als verlässlich und tragfähig. Egal wie man dazu stehen mag, ermöglicht das hieraus abgeleitete psychophysische Funktionsmodell die Lösung individueller Beschwerden, ist also unter rein pragmatischen Gesichtspunkten durchaus tauglich.

Das Funktionsmodell knapp umrissen: Jeder richtet seine Aufmerksamkeit auf Aspekte seiner Umgebung, macht seine Erfahrungen und kommt zu seinen Schlussfolgerungen. Diese stellen sich als Meinungen, Ansichten und Einstellungen dar, als gelernte Lektionen also. Leben ist Lernen. Man *selbst* tut dies; es wird nicht „für einen“ getan. Also ist der Mensch – hier verstanden als „die Person selbst“, „das Selbst“, das „wahre Wesen“ – sowohl verantwortlicher Verursacher der Richtung und Intensität seiner Aufmerksamkeit wie auch Urheber seiner Ansichten. Er ist verantwortlich Handelnder, nicht passiver Ausführer von vom „System“ geprägten Mustern.

Selbst wenn einer aus der Betrachtung seiner Umgebung die falschen Schlüsse zieht (d.h. nicht realitätsrelevante oder -adäquate), bestimmen sie nichtsdestoweniger die Verhaltensweisen der betreffenden Person im Sinne eines selbstgeschriebenen Programms. Beispiel: Ein Briefträger wird von einem Hund angefallen, rennt zum Gartentor, fällt hin, merkt, er schafft es nicht zum Tor, und wird ins Bein gebissen. Für dieses Zeitspanne war seine gesamte Aufmerksamkeit auf Hund und Gartentor gerichtet. Ohne daß er sich dessen bewußt gewesen wäre, schoss ihm der Satz „Ich schaff es nicht mehr!“ durch den Kopf. Auf diese Weise schrieb er sich unbewußt (!) sein eigenes Verhaltensprogramm. Ab jetzt ist er ein Mensch, der es nicht schafft. Die eigentlich auf einen bestimmten Vorfall bezogene Lektion wird auf das Leben im Allgemeinen generalisiert. Es handelt sich um einen Lernvorgang, wenn auch einen unbewußten.

Unser Postbote entwickelt nun ein „Ich-schaff-es-nicht-mehr“-Syndrom in verschiedenen Lebensbereichen. Im schlimmsten Falle mag es sogar zur psychosomatischen Symptombildung kommen: eine nicht-verheilende Bisswunde, eine Hautkrankheit an der betreffenden Stelle trotz erfolgreicher Heilung der eigentlichen Wunde, allergische Reaktionen auf Hunde.

Das auf traumatischem Wege Erlernte ist der Realitätsbewältigung offensichtlich wenig dienlich.

Überwältigende (traumatisierende) Geschehnisse bleiben deswegen unverarbeitet, weil man die Erinnerung daran möglichst weit von sich wegschiebt (d.h. sie verdrängt). Gerade *weil* der Betreffende das Geschehnis nicht mehr wiedererleben will, bleibt seine Aufmerksamkeit daran kleben. Diese Fixierung von Aufmerksamkeit äußert sich im täglichen Leben als zwanghaftes Appetenz- bzw. Vermeidungsverhalten.

Während der MindWalking-Sitzung läßt sich die Umkehrung dieses Vorgangs einleiten. Indem der Klient traumatische Geschehnisse wiedererlebt und sie emotional bewältigt, löst er seine fixierte Aufmerksamkeit von ihnen ab. Er revidiert und integriert die damaligen Schlussfolgerungen, schreibt also sein Programm um. Der Satz „Ich schaff es nicht mehr!“ ist von Stund an kein zwanghaftes Verhaltensdiktat mehr.

## Von der Seelenlehre zur Verhaltenslehre

Die moderne Psychologie nahm im Jahre 1879 mit dem psychologischen Labor Wilhelm Wundts in Leipzig ihren Anfang. Zuvor philosophisch-spekulativ über den Charakter des Menschen sinnierend, gab sich die Psychologie nun naturwissenschaftlich. Nur was sich unter den strengen Rahmenbedingungen des psychologischen Experiments beobachten ließ, das ließ man gelten – weswegen Begriffe wie Psyche, Seele oder Bewußtsein, verpönt als bloße Spekulation, zunehmend ins Abseits gerieten.

Man machte Wahrnehmungsexperimente, ließ Ratten durch Irrgärten laufen, um von ihrem Verhalten auf das menschliche zu schließen, und veranstaltete gruppensituationen. Die Statistik wuchs sich zum Hauptinstrument psychologischen Forschens aus. Fragebogen zur Messung der Persönlichkeit und zur Feststellung des IQ wurden entwickelt. Innerhalb weniger Jahrzehnte fand die Psychologie ihr eigenes Standbein neben der gleichfalls noch jungen Psychoanalyse - auch sie wurde erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts entwickelt, Freud und Wundt waren Zeitgenossen - und der langen Tradition der Psychiatrie. Unversehens hatte sich die Psychologie von einer Seelenlehre (was der Begriff ja ursprünglich bedeutete) zu einer Verhaltenslehre gewandelt. Der moderne Psychologe des frühen 20. Jahrhunderts kam ohne Geist, Seele und Unbewußtes aus. Vokabeln wie "Selbst", "Persönlichkeit", "Charakter" sparte man lieber aus, denn – wie der Blick in ein beliebiges psychologisches Wörterbuch der Gegenwart erweist – über deren Definitionen kann man endlos streiten.

Diese Entwicklung fand nicht jedermanns Zustimmung. So beklagte etwa Professor Albert Wellek aus Mainz (ein Lehrer des Autors) zu Anfang der siebziger Jahre in seinen Vorlesungen, daß die Gottesebenbildlichkeit des Menschen nunmehr von einer „Rattenebenbildlichkeit“ abgelöst worden sei.

In ihren ersten Jahrzehnten beschränkte sich die Psychologie auf die Erforschung von Verhalten und von wahrnehmungsphysiologischen Vorgängen. Erst seit den Nachkriegsjahren dehnte sie sich auf den Bereich der Therapie aus. Man bedenke, daß eine flächendeckende psychotherapeutische Betreuung, wie wir sie heute kennen, ein Phänomen erst der siebziger und achtziger Jahre ist. Wer in den Vierzigern und Fünfzigern geistige, seelische oder psychosomatische Beschwerden hatte, der ging zum Arzt, Pfarrer, Psychiater oder Psychoanalytiker. Darüber hinaus hatte er keinen Ansprechpartner.

## Überblick: Die gängigen Verfahren

Die deutlichste Ausprägung der naturwissenschaftlichen Tendenz zur neutralen Beobachtung unter Ausklammerung jeglicher Spekulation über seelischen Vorgänge findet sich in der Verhaltenstherapie, die auf der Konditionierungslehre Pawlows und Watsons beruht. Sie faßt menschliches Verhalten als das Ergebnis sozialen Lernens auf – was zu dem therapeutischen Ansatz führte, Verhaltensänderung rein über Belohnung und Bestrafung einzuleiten, später auch über kognitiv erzeugte Einsicht).

Auch bei Psychodrama, Gestalttherapie, Transaktionsanalyse und NLP wird dem sozialen Lernprozess die entscheidende Rolle in der Verhaltensprägung zugeschrieben. Gleiches gilt für den systemischen Ansatz der Familientherapie. Die „Persönlichkeit“ bzw. „das Selbst“ im tieferen Sinne spielt – wiewohl implizite stillschweigend akzeptiert – nur eine schwach definierte Hintergrundrolle. Einen unbewußten und verdrängten Erinnerungsschatz akzeptiert man zwar notgedrungen, geht aber (mangels wissenschaftlicher Beweisbarkeit) nicht weiter auf ihn ein oder betrachtet ihn bequemerweise als neuronale Emergenz. Von in anderen Kulturen üblichen Konzepten wie Geistheilung oder Reinkarnation ist selbstverständlich keine Rede - Gott behüte! Man geht auf Nummer sicher und befaßt sich theoretisch wie auch therapeutisch lieber mit der offensichtlichsten Manifestation der nur noch hypothetischen Psyche (nämlich dem menschlichen Verhalten und den synchronen Hirnphänomenen), anstatt mit der Psyche selbst.

Zugegeben, es gibt die gelegentlichen Ausflüge ins Mystische wie etwa bei der Urschreithérapie, dem Rebirthing und der holotropen Atmung nach Grof, doch gewöhnlich beschränkt man sich darauf, das offensichtliche Beobachtbare in Kategorien einzuordnen und mit Fachbegriffen zu etikettieren. Die Violdimensionalität der Persönlichkeit wird reduziert auf knappe (und nach Ansicht des Autors unzureichende) Modelle, die in der therapeutischen Anwendung zu entsprechend flachen Verfahren führen. So läßt man emotionale Staus durch z. B. Rollenspiele verpuffen, ohne aber ihre Ursache zu finden; leitet erwünschtes Verhalten durch Lernprozesse auf gruppensdynamischer oder individueller Ebene ein, ohne die Quelle des unerwünschten Verhaltens zu erforschen; ersetzt die Aufarbeitung des Negativen durch positive Affirmation; erzeugt auf intellektuellem Wege Erkenntnisse, ohne die Verantwortung des Klienten für seinen Zustand gesteigert zu haben; mancherorts (z. B. in Russland) belohnt und bestraft man sogar mit chemischen und elektrischen Schocks. Auf tiefere und tiefste Hintergründe, auf die Person selbst, auf ihr Werden und Streben, auf das also, was die frühen Psychoanalytiker ahnten und suchten, geht man nicht ein. Man sieht die Rolle, nicht das Wesen.

Der Mensch: ein von den Kräften seiner soziokulturellen Umgebung umhergeworfener Spielball mit neuronal verdrahtetem und biochemisch gesteuertem Bewußtsein; von Anfang bis Ende determiniert. So etwa sieht ihn die moderne Psychologie. Ihre Beurteilungskategorien (neurotisch, psychotisch, schizophoren, paranoid, usw.) bezieht sie von der antiquierten Psychiatrie des 19 Jahrhunderts, ihre Vorstellung vom Ablauf menschlicher Denkvorgänge aus der Gegenwartspsychiatrie (für welche bis zum heutigen Tag neuronale und endokrine, nicht aber mentale Vorgänge die bestimmenden Faktoren sind).

Wieso es ein Mensch überhaupt schaffen kann, sich trotz ungünstigster Startbedingungen zu einer erfolgreichen Position hochzuarbeiten („Wunderkind“), vermag keiner der genannten Denkansätze schlüssig zu erklären. Die Phänomene der schamanischen Heilung, der mystischen Versenkung (Yoga usw.), selbst des traditionellen katholischen Exorzismus, bleiben ihnen fremd.

## **Freud und seine Nachfolger**

Einen besonderen Strang innerhalb der medizinisch-psychiatrischen Entwicklungsgeschichte stellt die Hypnose dar. Seit Mesmers sensationellen Auftritten Mitte des 18. Jahrhunderts bis in die Gegenwart hinein verlor sie nie ihre Faszination, denn mit keinem anderen Mittel (es sei denn der Verabreichung von Psychodrogen) läßt sich ein Mensch so schnell in die tieferen Regionen seines Unbewußten hinunterbefördern oder sich „der Geist vom Leib trennen“. (Zum letzteren halte man sich vor Augen, daß in den Tagen vor unserer heutigen Anästhesie schwerste chirurgische Eingriffe unter Hypnose vorgenommen wurden, und zwar schmerzfrei, was die Mortalitätsrate drastisch reduzierte!)

Auch Sigmund Freud war zunächst von der Hypnose fasziniert. Später ließ er sie zugunsten der Traumdeutung und der freien Assoziation fallen und entwickelte sein bekanntes psychoanalytisches Modell: Das Ich schwebt permanent in Spannungszuständen, weil es sich ohne Unterlass mit den sexuellen Ansprüchen des Es und den moralischen Forderungen des Über-Ich auseinanderzusetzen hat. Solche fundamentalen Konflikte laufen unterhalb der

Ebene des Tagesbewußtseins ab, konnten aber zunächst durch Hypnose und später durch die assoziative Methode ans Tageslicht befördert werden. Somit lag die Annahme eines „Unbewußten“ nahe.

Mit der Beobachtung, daß dieses Unbewußte das Bewußtsein quasi hinterrücks überfällt und überrumpelt, stieß Freud den von der Aufklärung so gepriesenen homo sapiens, den „vernunftbegabten Menschen“, unversehens und wohl ungewollt vom Sockel. Der Mensch nicht Herr seines Geistes? Diese Vorstellung schockierte Freuds Zeitgenossen auf ähnliche Weise wie Jahrhunderte zuvor Galileis Entdeckung die damalige Welt. Der eine entmachtete das geozentrische Weltbild, der andere das „ratiozentrische“.

Freud sah menschliches Verhalten motiviert durch sexuelle Impulse aus dem Triebreservoir des Es. Diese prinzipiell nicht falsche, aber enge und eingeschränkte Sichtweise sollte sich glücklicherweise bald ändern: mit seiner Annahme eines von „Archetypen“ durchsetzten „kollektiven Unbewußten“ öffneten sich durch die Arbeit von C. G. Jung neue Ausblicke weit über Freuds Modell hinaus.

Das individuelle Unbewußte, erkannte Jung, stehe im Wechselspiel mit dem kollektiven Unbewußten, und hier sei das psychodynamische Spannungsfeld lokalisiert. Beide Bereiche des Unbewußten, so Jung, gehörten miteinander integriert, und hier sieht die Jung'sche Individualtherapie ihren Aufgabenbereich.

Wiederum neue Akzente setzte Alfred Adler. Nach Adler ist Verhalten durch vom Menschen selbstgesteckte Ziele zu begreifen. Deren Nichterreichen führt zu Frustration, zu „Komplexen“ und deren „Kompensation“ – Begriffe, die in die Alltagssprache übernommen wurden. Indem Adler Ideale und Werte in den Vordergrund rückte, ging er weit über das Unbewußt-Triebhafte als Motor menschlichen Verhaltens hinaus, das Freuds Denken kennzeichnet. Zusammen mit Abraham Maslow und Carl Rogers gehört Adler zu den Begründern der „humanitären Psychologie“. Vertretern dieser Richtung war die Betonung positiver Dimensionen wie „Ideale“, „Ästhetik“, „Wissen“ und „Gewissheit“ wichtig. Sie achteten und würdigten den im Menschen schlummernden Wunsch nach persönlicher Entwicklung. Ihre Sichtweise stellte eine echte Alternative zu der Neurosen- und Psychosenlehre der Psychiatrie dar, zu den Ödipalkonflikten der Psychoanalyse und der seelenlosen Verhaltenslehre des Behaviorismus.

Im Bereich der Methodik machte Carl Rogers den radikalsten Schnitt mit der Vergangenheit: In seiner „Gesprächstherapie“ verzichtete er darauf, zu deuten, zu werten oder seine Klienten in Trance zu versetzen; ebenso wenig versuchte er, sie in ein bestimmtes Vorstellungsmodell hineinzuzwängen. Er ging davon aus, daß der Mensch die Lösung für seine Schwierigkeiten schon selbst finden werde, vorausgesetzt, man schenkt ihm Gehör.

Ungeachtet aller internen Gegensätze zwischen Freud und seinen Schülern sind zentrale Begriffe wie „Bewußtsein“ und „das Unbewußte“ bei ihnen noch definiert als rein geistige Phänomene. Die moderne Sichtweise, die den Geist im Hirn anzusiedeln sucht, macht offenkundig, wie weit der Materialismus innerhalb der Psychologie seitdem gediehen ist.

## **Gestaltpsychologie belegt Karma experimentell**

Ebenfalls nicht-materialistisch und betont menschenbezogen gab sich die Gestaltpsychologie, eine zwar schon fast vergessene Richtung aus den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts, aber immerhin eine, die es fertigbrachte, ein ganzheitliches Lebensmodell zu ersinnen.

Kurt Lewin zum Beispiel prägte den Begriff „Lebensraum“, der dem Menschen entweder als „gute Gestalt“ erscheint (falls harmonisch) oder als „schlechte Gestalt“ (falls ungeordnet). Ungeordnetheit zeigt sich in Form unabgeschlossener (weil gewaltsam unterbrochener) Handlungsabläufe. Hierzu konnte Bluma Zeigarnik aufzeigen, daß unabgeschlossene Abläufe wegen der nicht eingetretenen Wunscherfüllung stärker im Gedächtnis haften bleiben als abgeschlossene. Dies kommt einem experimentellen Beleg des hinduistisch-vedischen Fachbegriffs „Karma“ gleich, denn Karma entsteht im Moment des Abirrens vom rechten Pfad (und entspricht somit dem psychologischen Begriff „mentale Aberration“). Aus Zeigar-

niks Befunden läßt sich schlußfolgern, daß der Zugriff zum Tiefengedächtnis trotz aller Verdrängungsmechanismen doch nie ganz unmöglich ist.

## **Frischer Wind**

In jüngerer Zeit (seit den sechziger Jahren) erlebte Jungs Vorstellung vom kollektiven Unbewußten mit den Arbeiten von Stanislav Grof und Charles Tart eine Neuauflage. Deren „Transpersonale Psychologie“ beruht auf der Erkenntnis, daß Menschen nicht lediglich durch soziale Konditionierung gesteuert, sondern darüber hinaus noch miteinander telepathisch vernetzt sind, sich also weit mehr und weit subtiler gegenseitig beeinflussen, als die Vertreter der systemischen Schulen und ihrer Wechselwirkungslehre je zu glauben gewagt hätten. Flankiert wird diese Sichtweise durch die Forschungsergebnisse des englischen Biologen Rupert Sheldrake aus den achtziger Jahren. Sheldrake erkannte, daß die Form eines Organismus zwar grundsätzlich von seinem Chromosomensatz vorgegeben ist, seine individuelle Ausprägung aber von einem morphogenetischen („gestaltbildenden“) Feld bewirkt wird. Mit diesem Gedanken bekommt die alte, von Hippokrates und Paracelsus vertretene Vorstellung einer intelligent agierenden, die biologischen Funktionen steuernden „Vitalenergie“ wieder Aufwind. Es ist den Entdeckungen Robert O.Beckers auf dem Gebiet der Energiemedizin (ebenfalls aus den achtziger Jahren) zu verdanken, daß der Begriff „Vitalenergie“ seines mystischen Beigeschmacks entledigt wurde und seitdem in die naturwissenschaftlich-nüchterne Diskussion einbezogen werden kann.

Unversehens eröffnet sich dem praktizierenden Psychologen der Gegenwart ein gedanklicher Rahmen, in dem auch fremde und bislang bespöttelte Erlebniswelten ihren Platz finden können – so der Schamanismus, der Mystizismus und die „New Age-Esoterik“.

## **MindWalking, eine neue Tiefenpsychologie**

Kommen wir nun zurück zu MindWalking und vergleichen es mit dem Freud'schen Modell und anderen oben erwähnten Verfahren.

Das Es z. B. wird interpretiert als Vitalfeld im Sinne von Hippokrates und Paracelsus bzw. als morphogenetisches Feld (nach Sheldrake). Wie auch bei Freud steht es für den Hort der Triebe und Instinkte, aber eben nicht beschränkt auf den Sexualtrieb. Denn auch um Wachstum und „Wartung“ kümmert sich dieses erweiterte Es. Die Fortpflanzung ist nur eine seiner vielen Funktionen.

In MindWalking-Sitzungen zeigt sich, daß man die Datenspeicher des persönlichen morphogenetischen Feldes öffnen und ihren Inhalt auf seinem „geistigen Bildschirm“ in Form von bildhaften Eindrücken ablesen kann. Hieraus ergeben sich wertvolle Hinweise zum Begreifen der leib-seelisch-geistigen Schnittstelle, besonders weil sich mit diesem Vorgehen psychosomatische Beschwerden beheben lassen.

Wie in der Transpersonalen Psychologie angedeutet und vom hawaiianischen Schamanismus (Huna) als selbstverständlich angenommen, ist das persönliche morphogenetische Feld vernetzt mit den Feldern anderer Personen, sogar mit denen von Tieren und Pflanzen. Bei MindWalking zeigen sich ähnliche Befunde. Das individuelle Es steht demnach nicht allein. Als Vitalfeld des Körpers steht es zudem mit der mentalen Erlebnisebene des Selbst („Ich“) in engster Verbindung. Hieraus ergeben sich Wechselwirkungen von schier unglaublicher Komplexität.

Zum Ich-Begriff: Nicht anders als bei Freud wird auch im MindWalking unter „Ich“ die Person auf der Ebene ihres sozialen Selbstverständnisses begriffen, allerdings mit der Erweiterung, daß dieses Ich zeitunabhängig existiert und geistiger, d.h. nicht-materieller Natur ist. Das Ich ist nicht identisch mit dem Körper; es benutzt ihn lediglich als Instrument, etwa wie der Fahrer sein Auto. Und so wie der Fahrer sich nach einem neuen Auto umsieht, wenn sein altes auf dem Schrottplatz gelandet ist, so sucht sich das Ich nach Ableben des Körpers einen neuen.

So sehr sich mancher auch dagegen wehren mag: Die Reinkarnationshypothese findet beim MindWalking hundertprozentige Bestätigung. Tatsächlich findet sich kaum eine gravierende Lebensproblematik, die nicht von traumatischen Geschehnissen aus vergangenen Inkarnationen herrührte. Alle Konflikte, die hierbei zur Sprache kommen, haben das Nicht-Erreichen von Zielen und den zwangsläufig daraus resultierenden Lebenskompromiß als gemeinsamen Nenner; in Adler'scher Ausdrucksweise geht es also um Frustration und Kompensation. (Es sei betont, daß Klienten in ihren Sitzungen von selbst und ohne vorherige „Einweihung“ auf diese Zusammenhänge stoßen, oft sogar gegen ihre eigene rationale Überzeugung, mit beträchtlicher Skepsis also und unter erheblichem Sträuben.)

Interessanterweise findet die Lerntheorie gerade über die Reinkarnationshypothese ihre Bestätigung, denn auch hier wird das Ich als Ergebnis sozialen Lernens betrachtet, nur daß sich der Lernvorgang eben über einen weit längeren Zeitraum erstreckt als lediglich ab der Geburt.

Auf der Erlebnisebene des Ich lassen sich – ähnlich wie beim Es – ebenfalls Vernetzungen und Kreuz- und Queridentifikationen komplexester Art finden. So geht man z. B. in Momenten von extremem Stress und reduzierter Bewußtheit mentalenergetische Verbindungen mit anderen Personen und Wesen ein (etwa in Katastrophensituationen, bei Schützengrabenerlebnissen, im Verlauf von Massenunfällen, usw.). Solange solche Verbindungen unentdeckt bleiben, besteht Gefahr, daß man von ihnen psychisch determiniert wird. Man trägt sozusagen das Bündel der anderen mit, ohne dies zu bemerken. (C. G. Jung hatte also Recht mit seinem kollektiven Unbewußten.)

Erkennt ein Klient erst einmal, daß seine persönliche Problematik auf dramatische Situationen eines früheren Lebens oder auf eine Vernetzung mit Traumata anderer Wesen zurückgehen, so pflegt dies mit Erleichterung und dem Verschwinden der in der Frage stehenden Problematik einherzugehen. Wehrt er sich aber gegen solche Erkenntnisse, so steigt die Spannung und die Schwierigkeiten bleiben. (Daß dies kein wissenschaftlicher Beweis für Reinkarnation ist, sondern zunächst einmal lediglich eine Erfahrungstatsache, versteht sich von selbst.)

Das Über-Ich: Nach aus MindWalking-Sitzungen gewonnener Erkenntnis handelt es sich hier um weit mehr als nur den Reflektor internalisierter psychosozialer Normen, nämlich um eine Instanz intuitiven Wissens und ethischer Wahrhaftigkeit. Es weiß, daß es denkt, fühlt und handelt. Es weiß, daß es weiß. Womit das Über-Ich im Grunde nichts anderes ist als das Wesen selbst im reinsten, eigentlichen Sinne – anderenorts „höheres Selbst“, „Atman“ oder „reine Buddhanatur“ genannt.

Einfach ausgedrückt, bezieht man sich, wenn man „ich“ sagt, auf denjenigen, der sich seiner selbst bewußt ist – und dieser Wissende und Bewußte ist es, den der Sitzungsleiter in einer MindWalking-Sitzung anspricht.

## **Methodische und wissenschaftstheoretische Anmerkungen**

Ein paar Worte zur Methodik: Eine MindWalking-Sitzung ist aufs engste der Forderung von Carl Rogers verpflichtet, man solle den Klienten seine eigenen Wahrheiten finden lassen – eine wahrhaft goldene Regel. Im Unterschied zur eher lockeren Gesprächstherapie und zur Psychoanalyse mit ihrer „freien Assoziation“ wird die MindWalking-Sitzung durch themengebundene, gezielte Assoziation straff geführt. Dies ist der Grund, warum man in nur wenigen Stunden in tiefste Erinnerungsschichten vorzustößen vermag. Im Gegensatz zur Hypnotherapie wird mit vollem Wachbewußtsein gearbeitet. Nach Sitzungsende vermag sich der Klient an alle Details zu erinnern.

Wissenschaftstheoretisch gesprochen, geht MindWalking von einem Satz pragmatischer und deduktiv eruiertem Theoreme (Grundsätze) aus, die ihre Ausgestaltung in einem psychophysischen Funktionsmodell finden. Sowohl die Theoreme wie auch das Funktionsmodell haben den Anspruch, immer und überall zu gelten, Voraussagen zu ermöglichen und experimentell überprüfbar zu sein. Damit erfüllt MindWalking alle Kriterien, die für eine ordentliche naturwissenschaftlich Vorgehensweise üblicherweise geltend gemacht werden.

Der Schauplatz des Experiments ist die MindWalking-Sitzung selbst, wo das theoretische Funktionsmodell als feste Größe validiert wird anhand der Variablen, die aus der psychischen Situation des Klienten herrühren.

Der Wert eines Modells (im Sinne von „Occam's Razor“) erweist sich bekanntlich daran, ob es gelingt, mit einem Minimum an theoretischem Aufwand ein Maximum von Phänomenen zu erklären und exakte Voraussagen im Hinblick auf die zu erzielenden Ergebnisse zu treffen. Nun, im Rahmen des hier diskutierten, bei MindWalking verwendeten Modells trifft dies zumindest im Hinblick auf die im Verlauf der letzten 15 Jahre behandelten Fälle zu.

Zum Thema Ergebnisse: Wie oben ausgeführt, setzt MindWalking Kräfte zur Bewältigung der Gegenwart frei. Es löst die Fixiertheit auf Traumata der Vergangenheit und neutralisiert ihre programmatische Leitsätze. Damit entfällt gleichzeitig der Zwang, alte Verhaltensmuster zu wiederholen. Darüber hinaus erkennt der Klient graduell seine zeitübergreifende existentielle Grundabsicht (Berufung), begleitet von der Gewissheit, dieser gerecht werden zu können. Weiterhin entsteht als begleitender Lernprozess ein Kennenlernen der subtilen Kommunikationsquellen und -kanäle, mit denen man psychisch in kontinuierlicher Verbindung steht, und eine Gewissheit, diese unter Kontrolle halten zu können. Aus dieser Kombination von Wachheit mit Zielbewußtheit erwächst positives Zukunftsstreben. Der Klient beginnt, mit Freude und Selbstvertrauen seine Zukunft zu formulieren.