

**Eine erste Rückführung** (aus der Zeitschrift *Toaster*, 2008)

Eine Zeitschrift für Studenten und Lehrlinge veröffentlichte diesen Sommer eine Nummer zum Thema Reisen. Um zu zeigen, dass es nicht nur Reisen in der äusseren Welt, sondern auch Reisen ins Innere unserer Seele gibt, kam die verantwortliche Redaktorin für eine Reise ins Innere, eine Rückführung nämlich, zu mir (EH).

Die Redaktorin, eine junge Germanistik-Studentin, hatte noch nie eine Rückführung erlebt. Sie schreibt:

## **Eine Reise in die Tiefe der eigenen Seele: Schweben im Gartenschlauch**

Meine Schwester hat befürchtet, dass ich nicht mehr aus der Hypnose erwache. Ein Freund warnte mich vor Visionen, die ich das Leben lang nicht vergesse. Ich habe keine Angst; die Rückführungstherapeutin Elisabeth Heimlicher aus Rüti im Zürcher Oberland klingt am Telefon seriös und freundlich. Ich erkläre ihr, dass ich eine Seelenwanderung erleben möchte, aber nicht an Reinkarnation glaube. «Das macht nichts», meint sie. «Fast jeder Mensch kann in seine innere Bilderwelt reisen.» Nur erwarten solle man beim ersten Mal nicht zuviel.

### ***War ich Burgfräulein oder Hexe?***

Trotzdem stelle ich mir bereits in der S-Bahn nach Rüti vor, wie ich als Burgfräulein durch einen Rittersaal wandle oder als vermeintliche Hexe auf dem Scheiterhaufen verbrannt werde. Und ich bringe Frau Heimlicher zum Schmunzeln, als ich sie frage, ob ich mich nach der Rückführung erinnern könne, was ich ihr erzählt habe. Natürlich; denn ich werde ja nicht hypnotisiert. Früher habe man das teilweise getan, erklärt Frau Heimlicher. Sie bittet mich nur, meine Augen zu schliessen und mich tief fallen zu lassen. Es gelingt mir ganz gut. Ich sinke immer tiefer ins Sofa. Manchmal zucken meine Glieder.

### ***Im Ziehbrunnen***

Frau Heimlicher führt mich in einen Schlossgarten mit hohen Bäumen. Anfangs recht angestrengt versuche ich, mir detailliert vorzustellen, was sie beschreibt: Ich folge einem Kiesweg bis zu einem Ziehbrunnen und steige hinunter. Hier bittet Frau Heimlicher einen Schutzengel, mich in die Tiefe zu begleiten. Ich stocke, weil ich mir diesen nicht recht vorstellen kann. Ein blonder Weihnachtsengel mit goldenen Flügeln? Obwohl ich weiss, dass dieser Engel mehr symbolisch als kitschig gemeint ist, muss ich achtgeben, dass er mich nicht völlig aus dem Konzept bringt.

Auf dem Brunnengrund angelangt, werde ich meinen eigenen Bildern überlassen. Frau Heimlicher fordert mich auf, weiter zu gehen. Danach

mischt sie sich nur noch selten ein, fragt ab und zu, wo ich bin und wie es da aussieht.

### ***Ich fliiiiiiiiege!!!***

Zuerst sehe ich nichts. «Sabina, entspann dich», sage ich mir immer wieder, und plötzlich bin ich in einem Schlauch. Alles ist rot um mich herum. Ich schwebe vorwärts, werde bald von Wasser getragen. Aber ich komme nicht aus dem Schlauch hinaus! Ich hetze mich selber und spanne dabei meine Glieder an. Erst als ich mich wieder entspannen kann, gelange ich ins Freie. Das Wasser spritzt aus einem riesigen Gartenschlauch in einen See weit unter mir. Ich fliege. Tausend weisse Vögel mit mir. Es ist nichts um uns herum, bis plötzlich ein altes Stadthaus vor mir steht.

«Gehen Sie hinein, wenn Sie Lust haben», sagt Frau Heimlicher. Die Räume sind leer, der Gang unendlich lang. Es ist dunkel; nur durch eine Balkontüre dringt Licht. Plötzlich überkommt mich das Gefühl, ich müsse hier raus. «Dann bitten wir jetzt den Schutzengel, uns hinaus zu führen», höre ich Frau Heimlicher sagen. Die Rückführung ist beendet.

Zuerst bewege ich Zehen und Finger. Meine Augen sind schlaftrunken verklebt. Über eine halbe Stunde habe ich so gedämmert; mir kam es vor wie höchstens zehn Minuten. Ich erinnere mich an meine Reise wie an einen Traum. Ich war in eine Art Halbschlaf versunken und doch hellwach. Jederzeit hätte ich meine Gedanken nach meinem Willen lenken können. Aber ich habe mich bemüht, mich zu entspannen und nicht zu denken. Ich bin ein bisschen beduselt, fühle mich aber gut wie an einem späten Sonntagmorgen.

### ***Selber Lösungen finden***

Im anschliessenden Gespräch meint Frau Heimlicher intuitiv, das Stadthaus könnte vielleicht etwas mit einem früheren Leben zu tun haben. Dies sei oft dann der Fall, wenn man ein sehr klares Bild von etwas hat, welches aus dem jetzigen Leben nicht bekannt ist. In dem Haus könne sich zum Beispiel etwas Wichtiges abgespielt haben. «Bei einer nächsten Sitzung könnte man, wenn Sie mögen, in dieses Haus zurückkehren. Vielleicht sehen Sie dann, wie jemand ermordet wird, oder wie Sie jemanden vergiften.» Oft kämen negative, belastende Bilder hoch. «Es geht darum, seine Schattenseiten anzuschauen.» Dafür müsse man bereit sein. Wenn man an Wiedergeburt glaubt, betrachtet man die verschiedenen Leben als sinnvolle Entwicklungsstufen. «Wir alle haben also auch viel sogenannte 'Schlechtes' getan.» Es gehe nie um eine Wertung. Wenn ein Kind einer Libelle die Flügel ausreisse, wisse dieses auch noch nicht, dass es der Libelle Leid zufügt. «Das muss es erst lernen, zum Beispiel durch Leiden am eigenen Leib. Solche Fähigkeiten der Einfühlung in andere Lebewesen und in die Beherrschung seiner spontanen Triebe erlangt der Mensch erst im Laufe seiner langen Entwicklung.»

## ***Gefährlich?***

Ist das nicht gefährlich, wenn dramatische Bilder wie Morde aus früheren Leben hochkommen? «Nein, bei einer guten therapeutischen Begleitung nicht. Angst muss man keine haben. Es kommen nur die Bilder, die reif zum Angesehenwerden sind. Fast immer ist es so, dass Sachen, die ans Licht des Bewusstseins gelangen, dadurch, dass man sie anschaut, wie erlöst sind und man sich von einem Druck befreit fühlt.»

Als Beispiel erzählte mir Frau Heimlicher von ihrer allerersten Rückführung. Da sah sie plötzlich eine Leiche, von der sie Tage vorher geträumt hatte. Bei einer nächsten Sitzung kehrte sie zu diesem klaren Bild zurück und hatte das Gefühl, dass es sich bei der Leiche um eine Nachbarin handelte, mit der sie permanent, beinahe grundlos, in schlechter Beziehung stand. «Dann sah ich, wie ich sie, die ein Mann war, in einem Lanzenkampf tötete.» Von da an sei ihr klar gewesen, wieso die Nachbarin eine Abneigung gegen sie habe. Die nachbarschaftliche Beziehung sei nun unverkrampfter. «Solche inneren Bilder, man kann sie auch Erinnerungen an frühere Verhaltensweisen nennen, haben immer eine Wirkung, auch wenn man mit der Person des Bildes gar nicht darüber spricht.»

## ***Nach der Rückführung***

Die Deutung der Bilder überlässt Frau Heimlicher fürs erste den KlientInnen. In einer nächsten Sitzung werden diese dann, wenn gewünscht, gemeinsam besprochen und einzuordnen versucht. Ich persönlich habe nach der Rückführung nicht das Bedürfnis, meine Bilder zu besprechen. Sie bringen mich vorerst auch nicht zu einer entscheidenden Einsicht. Aber auf jeden Fall fühlte ich mich den ganzen Tag leicht und gut. Frau Heimlicher meint, das sei eine der häufigsten Wirkungen der Rückführungstherapie, das Gefühl von Erleichterung und Befreiung, von alten, verdrängten unliebsamen Erlebnissen eben.

Frau Heimlichers Arbeit als Rückführungstherapeutin besteht hauptsächlich darin, Bildern, die hochkommen wollen, heraufzuhelfen und die Person bei der Verarbeitung zu begleiten.