

Grundlegendes zur Rückführungstherapie

von Elisabeth Heimlicher, lic. phil. I

1. Aufl. 19. März 1999

2. Aufl. 20. April 2010

3. Aufl. 23. Oktober 2018

Inhalt

1. Was ist eine Rückführungstherapie?	3
2. Gründe für die Rückführungstherapie	3
3. Ziele der Therapie	4
1. Ziel: Probleme und Schwierigkeiten beseitigen und auflösen.....	4
2. Ziel: Probleme und Schwierigkeiten anders betrachten lernen	4
3. Ziel: Erweiterung der Selbst- und Welterkenntnis	5
Die innere Entwicklung	7
Beispiel.....	7
Einblick in die innere Entwicklung	8
Die Tatsache der Reinkarnation.....	12
4. Ziel: Einblick in die Existenz und Tätigkeit der geistigen Führer	13
4. Wirkungen der Therapie	14
5. Unterschiede der Rückführungstherapie zur konventionellen Psychotherapie	15
6. Das Vorgehen in der Therapie	17
6.1. Die einzelne Stunde	17
6.2. Der Therapeut als Reisebegleiter	18
7. Mittel der Therapie	19
7.1. Das Gespräch	19
7.2. Die Träume	19
7.3. Die inneren Bilder	20
8. Widerstand in der Therapie	22
9. Grenzen der Therapie	22
10. Literatur	24

1. Was ist eine Rückführungstherapie?

Die Rückführungstherapie ist eine Form der Psychotherapie.

Sie wurde in den letzten Jahrzehnten aus den herkömmlichen Formen der Psychotherapie, welche sich vor allem aus den Ansätzen von Freud und Jung herleiteten, weiterentwickelt und in breiterem Masse praktiziert. Es existieren aber erst wenige Lehrbücher und keine deutschsprachigen wissenschaftlichen Institute für Forschung und Lehre (in den USA: Virginia, Princeton, Arizona). Die Rückführungstherapie ist (noch) nicht krankenkassenanerkannt.

Der Begriff *Rückführungstherapie* ist relativ jung. Er wird nicht einheitlich gebraucht, und es wird in Praxis und Theorie verschiedenes darunter verstanden. In dieser Schrift wird unter Rückführungstherapie die Therapieart nach A. Gosztonyi, wie er sie in seinen Büchern (zum Beispiel: *Grundlagen und Praxis der Rückführungstherapie*, 2009) genau beschreibt und in einen anthropologischen, entwicklungstheoretischen Zusammenhang stellt, verstanden.

Wie jeder Form der Therapie liegt auch der Rückführungstherapie ein bestimmtes Welt- und Menschenbild zugrunde, welches in diesem Artikel in groben Zügen skizziert werden soll. Zuerst werden die Gründe, dann die Ziele und Wirkungen, das Vorgehen des Therapeuten und die Mittel der Therapie besprochen. Am Schluss wird kurz auf den Widerstand der Klientin und die Grenzen der Therapie eingegangen.

Zwischen der Rückführungstherapie nach Gosztonyi und herkömmlichen Formen der Psychotherapie bestehen selbstverständlich viele Ähnlichkeiten. Im 5. Kapitel wird kurz auf die hauptsächlichsten Unterschiede eingegangen.

2. Gründe für die Rückführungstherapie

Wie jede Psychotherapie ist auch die Rückführungstherapie nach A. Gosztonyi angezeigt als Hilfe in allgemeinen Lebenskrisen und Schwierigkeiten, bei physischen, psychosomatischen und seelischen Störungen und Leidenszuständen, zum Beispiel

- bei chronischen Schmerzen wie Kopf-, Rücken-, Bauch- und Gliederschmerzen, welche trotz medizinischer Behandlung nicht verschwinden,
- bei körperlichen Krankheiten als Ergänzung zu notwendiger medizinischer Behandlung,
- bei depressiven Verstimmungen und Depressionen, bei Ängsten, seelischen Blockaden, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Verhaltensschwierigkeiten, Stress usw.,
- bei Ehe- und andern Partnerproblemen,
- bei Beziehungs- und Erziehungsschwierigkeiten,
- im allgemeinen als Begleitung auf dem inneren Entwicklungsweg.

Im allgemeinen ist die Rückführungstherapie zu empfehlen, wenn Interesse an einer Erweiterung der Selbsterkenntnis besteht und jemand gern eine solche Therapie machen möchte, oder wenn übliche Therapien keinen oder zuwenig Erfolg zeitigen.

Wann bringt die Rückführungstherapie keinen Erfolg?

Die Rückführungstherapie bringt dann keinen Erfolg, wenn die Angst, unangenehme Dinge von früher anzuschauen oder der Widerstand, der immer da ist - wir wehren uns gegen Veränderungen - zu gross ist oder dauernd anhält.

Es ergibt sich von selbst, dass Menschen, denen eine Rückführungstherapie nicht helfen kann, sie auch gar nicht suchen oder sie bald wieder abbrechen. Leider betrifft das vor allem Menschen mit schweren psychischen Problemen, wie zum Beispiel Suchtkrankheiten, Psychosen oder Zwangsneurosen.

3. Ziele der Therapie

1. Ziel: Probleme und Schwierigkeiten beseitigen und auflösen

Das wichtigste und für die Therapie motivierendste Ziel für die meisten Klientinnen besteht darin, dass sie von ihrem Leiden, von ihren Schmerzen und Problemen befreit werden möchten oder dass sich wenigstens der Leidensdruck mildern sollte.

Solche „Erfolge“ kann die Rückführungstherapie immer wieder aufweisen (siehe Literatur und Zeitschrift *Rückblick*). Leider, wie in jeder seriösen Therapie, kann man sie nicht garantieren.

Was jedoch meistens erreicht werden kann, ist eine neue Sichtweise auf die Probleme. Wir können erfahren, dass sie nicht nur beseitigt, sondern auch anders betrachtet werden können und sich dadurch verändern, erträglicher werden, und die Therapie so betrachtet auf jeden Fall eine Veränderung der problematischen Situation ermöglicht.

2. Ziel: Probleme und Schwierigkeiten anders betrachten lernen

Wenn es auch oft nicht möglich ist, Probleme und Schwierigkeiten abzuschaffen, kann man sie wenigstens anders anschauen lernen.

Dies ist leichter gesagt als getan. Denn zuerst muss das Problem oder der Leidenszustand erst einmal so richtig wahrgenommen und erlitten werden: *So ist es*.

Das ist in jedem Fall der erste Schritt, um sich von einem Problem zu lösen.

Der zweite Schritt besteht darin, das Problem, wenn es sich nicht lösen lässt, zu akzeptieren. Das ist der Beginn einer neuen Betrachtungsweise des Problems: Vielleicht hat das Problem einen Sinn, eine Daseinsberechtigung, wahrscheinlich will es mir etwas sagen, was ich sonst nicht merken würde. Es geht um die Ausweitung der Selbsterkenntnis. Dafür muss man unbekannte Seiten von sich anschauen. Das sind unbewusste Seiten, und die sind nicht grundlos unbewusst. Es sind nämlich vor allem Angst auslösende, triebhafte und belastende Seiten, die mit unserem bewussten Selbstbild nicht zusammenpassen wollen.

Die meisten dieser sog. Schatten-Seiten tragen wir mit aus unserer langen Vergangenheit.

In sachter, behutsamer Arbeit tastet man sich in einer Rückführungstherapie an diese unbewussten Seiten heran und erweitert damit die Selbst- und Welterkenntnis.

3. Ziel: Erweiterung der Selbst- und Welterkenntnis

Jeder Mensch leistet dauernd Erkenntnisarbeit in seinem wachen Leben. Er denkt, spricht, vergleicht, ordnet.

Wir möchten Erklärungen haben für unsere Erfahrungen, möchten Ereignisse, Erfahrungen, „Zufälle“, „Schicksalsschläge“, „Krankheiten“ usw. in unser Selbst- und Weltbild einordnen.

Diese denkerischen Tätigkeiten übt jeder Mensch aus, der einfache ungebildete Wilde wie die spezialisierte, hochgelehrte Wissenschaftlerin. Auf unzählige Arten und Weisen erbauen wir Menschen unsere Gedankengebäude, ordnen unsere Erfahrungen mit uns und der Welt, entwerfen Modelle, wie und warum etwas so ist, wie es uns erscheint.

Die Suche nach einem Grund und einem Sinn des Erlebten ist demzufolge zentral für jeden Menschen und geschieht auf viele verschiedene Arten. Besonders das, was uns unangenehm, störend, hinderlich erscheint, was uns persönlich betrifft und im alltäglichen Lebensvollzug direkt einschränkt, gibt uns zu denken.

Je nachdem kann das Unangenehme (Krankheit zum Beispiel) als Strafe der Götter oder Strafe Gottes, als Zauberei (wegen dem bösen Blick zum Beispiel), aus unerklärlichen Gründen, wegen der ungesunden Lebensweise, der Umweltverschmutzung, wegen Bakterien und Viren und auf viele andere Weisen gedeutet werden. - All diesen erwähnten Gründen ist gemeinsam, dass sie die Ursachen als von aussen her auf das passiv erdulende Individuum einwirkend betrachten. Je nachdem ist das Individuum selber „schuld“ oder es wird zufällig „überfallen“ vom Ereignis, jedenfalls ist es nicht, oder nur in geringem Mass, selber verantwortlich für das ihm Zustossende oder Zufallende.

Das Gesetz der Resonanz besagt jedoch, dass uns nur das zustösst oder zufällt, wofür wir eine Affinität (Empfänglichkeit) haben. Wir ziehen es an, sei es durch „Bakterien“, „Viren“, die „Umweltverschmutzung“ oder durch „Zauberer“, „Räuber“ etc. verursacht.

Ebenfalls können wir die Welt, und damit auch die Ursachen des Störenden, nur nach einem Modell deuten, wofür wir empfänglich sind. Je nach dem Grad der inneren Reife erklären und deuten wir etwas verschieden.

In der Entwicklung unserer Kinder vom Säugling zum Jugendlichen und Erwachsenen sind uns ihre entwicklungsbedingten unterschiedlichen intellektuellen und anderen Möglichkeiten selbstverständlich. Dass ein Säugling sich nur nonverbal ausdrücken kann und symbiotisch mit der Mutter verbunden ist, dass das Kleinkind sich als Mittelpunkt der Welt sieht, egozentrisch ist, magisch denkt und deshalb Phantasie und Realität schlecht unterscheiden kann, dass Primarschüler noch nicht logisch abstrakt denken und sich deshalb kaum für Algebra und Geometrie interessieren usw., finden wir altersgemäss und normal. Wir wissen, dass sich Kinder entwickeln und dauernd lernen und ihre Fähigkeiten entfalten, und wir nehmen bewusst darauf Rücksicht.

So ist es auch bei unserer inneren Entwicklung. Wir alle sind innerlich noch Kinder von unterschiedlichem seelischen Alter. Je nachdem ist unser Selbst- und Weltverständnis verschieden, können wir etwas so oder anders wahrnehmen und verstehen.

Von daher ist es klar, dass es für nichts einen allgemeingültigen Grund oder Sinn gibt, sondern je nach innerer Reife und Weltverständnis leuchtet dies oder jenes ein, erscheint uns etwas als Problem oder nicht, haben wir mit etwas Mühe oder nicht.

Mit zunehmendem innerem Alter wird es nötig, zur Erweiterung unserer Selbst- und Welterkenntnis auch schwerer zugängliche Stellen in uns, Unbewusstes und Verdrängtes, anzuschauen und das Bild, das wir von uns und der Welt haben, sachte und sukzessive zu verändern. Unser Blick wird auf unsere Schattenseite gelenkt.

Mit „Schattenreich“, „Schattenseite“ oder „Schattenseiten“ wird all das bezeichnet, was der Mensch als nicht zu sich gehörend betrachtet, was er verdrängt und versteckt, all jenes, wozu er nicht „Ich“ sagt, was er nicht sehen will oder kann, was im „Unbewussten“ wartet.

In der Rückführungstherapie, mit sog. „Reisen ins Schattenreich“, d.h. beim Anschauen der inneren Bilder, können wir Anteile unseres eigenen inneren Schattens kennenlernen und unser Bild von uns und der Welt erweitern. Es eröffnet sich ein reiches Spektrum von seelischen Bereichen, wobei besonders das Triebhafte, Dunkle, Böse, Verbrecherische im Blickpunkt steht.

In der Therapiestunde ist es möglich, in einem geschützten Raum unsere Schattenseiten und früheren (Un-) Taten, welche im Untergrund, unbewusst, lagern und wirken, ans Tageslicht kommen zu lassen, sie anzuschauen, die entsprechenden Gefühle zu fühlen, sich all dem auszusetzen, nichts zu verdrängen, sondern den "Deckel über der Schlangengrube" lüften zu können...

Wichtig ist zu wissen, dass solche unbewussten dunklen Seiten ausnahmslos in jedem Menschen mehr oder weniger verborgen sind. Und ihre Aufdeckung und Bewusstmachung geschieht teilweise auch in einer konventionellen Psychotherapie.

Die innere Entwicklung

Dieser für einige Leserinnen und Leser vielleicht schockierende Umstand, dass sich die Klientin in der Rückführungstherapie nicht nur als Opfer, sondern auch als Täterin sehen wird (und dass dies für ausnahmslos jeden Menschen gilt), soll hier noch etwas weiter ausgeführt werden.

Wie die ganze Schöpfung entwickelt sich nach dem erweiterten Selbst- und Menschenbild von Gosztonyi auch der Mensch über eine unvorstellbar lange Zeit und entfaltet seine Anlagen und Fähigkeiten. Sukzessive erlernt er den Umgang mit der Materie, indem er all ihre Möglichkeiten erprobt, im „guten“ wie im „bösen“. Aktiv und passiv erfährt er „die Welt“, mit steigendem Bewusstsein wird er sich mehr und mehr inne, was er tut, warum er es tut und welchen Zweck das hat. Jeder Mensch beginnt seine Menschwerdung auf der untersten Stufe, wo er sich vor allem von seinen Trieben und Instinkten leiten lässt und mehr oder weniger brutal, rücksichtslos und gefühllos für sein eigenes Wohl sorgt.

Beispiel

Nehmen wir in aller Kürze und mit Schwarzweissmalerei ein Beispiel an: Jemand (Mann oder Frau) war in früheren Zeiten ein brutaler Mensch, ein Tyrann, hat grausam regiert, seine Gegner kaltblütig und gefühllos gefoltert und umgebracht und war noch stolz darauf. Beispiele finden sich in den Geschichtsbüchern und Nachrichtensendungen zuhauf.

Wie lernt ein solcher Mensch, zu sehen, dass sein Verhalten dem anderen Schmerzen und Leiden zufügt und untragbar ist? Primär durch eigene Erfahrung, Erfahrungen am eigenen Leib, später auch durch abschreckende Strafen, strenge Verbote, noch später durch gütiges Zureden und eigene Einsicht.

In der ersten Hälfte unserer seelischen Entwicklung lernen wir alle nur durch eigene Erfahrungen am eigenen Leib. So erlebt unser Herrscher seine Taten auch als Opfer, wird selber während Inkarnationen geplagt, gefoltert und grausam umgebracht etc. Dem sagen wir: *Das Karma wirkt* oder: *Er erntet, was er gesät hat*.

Mit der Zeit, im Laufe der viele Inkarnationen währenden seelischen Entwicklung, dämmert ihm mehr und mehr, dass sein brutales Verhalten unmenschlich ist. Langsam wird er ein friedlicher, gesetzestreuer Bürger, und an die Herrschergesinnung mahnen ihn nur noch gelegentliche Szenen im Berufs- oder Familienalltag. Die Zeit der massiven passiven Abtragung geht vorbei. Der Mensch spürt zunehmend das Bedürfnis, einen helfenden, heilenden Beruf zu ergreifen und seine Fähigkeiten in den Dienst des Ganzen zu stellen.

Durch psychosomatisches und psychisches Leiden wird er an Verdrängtes in den Tiefen seiner Seele jedoch erinnert.

Die passive Abtragung (wenigstens eines Teils seiner früheren Taten) und das Wiedergutmachen in einem helfenden Beruf zum Beispiel sind nicht die letzten Schritte auf dem langen Entwicklungsweg. Der Mensch muss seine unliebsame, düstere Vergangenheit, das Böse, das er begangen hat, noch aktiv, das heisst, bewusst, aufarbeiten, in sein Selbst- und Weltbild integrieren, als zu sich gehörig empfinden, mit all den entsprechenden Gefühlen der Trauer und der Reue über sich. Da leidet er nicht mehr körperlich, sondern seelisch, zum Beispiel unter Schuldgefühlen, Ängsten oder Depressionen. Auch hier gilt jedoch, dass uns nur zugemutet wird, was wir tragen können.

Aus dieser Sicht wird klar, dass jeder Mensch zu gegebener Zeit genötigt wird, sich im Leben nicht nur als jetziges Opfer, sondern auch als früheren Täter zu sehen.

Die Rückführungstherapie hilft dabei. Sie wirkt wie eine Putzaktion, ein Reinigungsprozess in der Seele. Das Dunkle, Schmutzige, Grauensvolle im Keller macht sich durch seinen „Gestank“ bemerkbar und kann Stück für Stück ans Licht gehoben, betrachtet, ins Bewusstsein gebracht und dadurch erhellt, gereinigt und erlöst werden. Das unlösbare Problem (der Gestank aus dem Keller) hat seinen Dienst als Erinnerungs- und Lernhilfe getan und ist nicht mehr nötig, kann demzufolge verschwinden.

Diese, notabene oft schwere, innere Arbeit der Konfrontation mit der Vergangenheit wirkt deshalb immer erleichternd und befreiend und trägt Früchte im Alltag.

Einblick in die innere Entwicklung

Mit der Reise in die Tiefen der eigenen Seele und dem Anschauen der dort lagernden Erinnerungsstücke erhält der Mensch Einblick in seine langdauernde, viele Inkarnationen während innere Entwicklung. Ein neues Weltbild tut sich auf, das Weltbild mit der Reinkarnation.

Dem neuen Weltbild liegt der Gedanke der Evolution, der Entwicklung des Menschen zugrunde. Im Werk von Gosztonyi nimmt die Entwicklung des Menschen während seines irdischen Daseins einen grossen Platz ein und wird detailliert ausgeführt. Interessierte Leserinnen und Leser werden darauf verwiesen.

Nach Gosztonyi lassen sich grob sieben Entwicklungsphasen unterscheiden, welche hier nur knapp angedeutet werden. In jeder Phase entfaltet der Mensch entsprechende Fähigkeiten und Anlagen. Auf den unteren drei Stufen sind es Anlagen, welche er aus der Evolution der Lebewesen mit sich trägt, nämlich die Grundeigenschaften der Pflanzen, der Tiere und der Niederen Wesenheiten, wie Sensibilität, Spontaneität, Lernfähigkeit und Urteilskraft. Von der vierten Stufe an beginnt sich die wahre Menschlichkeit mit dem echten Gefühl, der Fähigkeit, Verantwortung zu tragen und der Einsichts- und der Liebesfähigkeit zu entfalten.

Betrachtet man die menschliche Entwicklung unter dem Gesichtspunkt der Freiheit, so stellt sie sich als ein kontinuierlicher Befreiungsprozess dar. Der Mensch befreit sich auf jeder Entwicklungsstufe von Bindungen und erweitert sein Bewusstsein. Er wird immer einsichts- und liebesfähiger.

Auf der **ersten Stufe** beginnt die Individualisierung des Menschen. Er löst sich aus dem Kollektiv heraus und beginnt zwischen eigener Gruppe und fremder Gruppe zu unterscheiden. Der eigenen ist er hörig, die fremde wird als feindlich betrachtet. Der Mensch beginnt sich zudem von seiner Instinktgebundenheit zu lösen. Instinkte regulieren das Verhalten von Lebewesen, deren Bewusstseinsniveau noch nicht ermöglicht, sich aufgrund von Urteilskraft und Einsicht so zu verhalten, dass ihr Leben gesichert ist. Instinkte können entlasten. Mit zunehmender Reife betrachtet der Mensch sie jedoch als Einschränkung und Zwang.

Vor allem auf den unteren Stufen, wenn Einsichts- und Urteilsfähigkeit nur rudimentär ausgebildet sind, muss der Mensch alle seine Anlagen, Triebe und Bedürfnisse, alles was in ihm ist, aus sich heraus projizieren und es ausleben, damit er es erfahren und erkennen kann. Die Art seines Benehmens, seine Gesinnung und sein Verhalten sind immer entwicklungsbedingt. Er kann nichts dafür, wenn er sich auf den unteren Stufen noch hochgradig destruktiv verhält, er hat (noch) keine Alternativen.

Auf der **zweiten Stufe** dominieren die Triebkräfte den Menschen. Aktivität, Aggressivität und Kampfbereitschaft wendet er hemmungslos gegen alle, die ihm hinderlich sein können. Er löst sich von seiner eigenen Gruppe und greift auch Blutsverwandte an, um seine Ziele zu erreichen. Er rivalisiert, versucht sich auf Kosten der Mitmenschen zu behaupten und will alles vernichten, was ihn stört. Er projiziert, was in ihm ist, nach aussen, sieht überall Feinde und kann seinen inneren Triebdruck nicht bändigen oder kanalisieren. Er lebt ausschweifend bis zum Überdruß. Auf dieser Stufe polarisiert er stark. Es gibt nur gute oder böse Menschen, Nutztiere oder Schädlinge, Freunde oder Feinde, Mann oder Frau, Gott oder Teufel. Der Mensch muss die Gegensätze selber erfahren und ausleben. Erst dann beginnt er zu merken, dass sie alle in ihm angelegt sind und er sie versöhnen kann.

Nach und nach wird der Mensch aus dem Paradies der Dumpfheit und Unbewusstheit ausgetrieben, er lebt bewusster und möchte sich von der Bevormundung durch die Gruppe lösen.

Auf der **dritten Stufe** versucht der Mensch, seine schwer erkämpfte, wenn auch nur bedingt bestehende Freiheit zu genießen. Er baut seine Unabhängigkeit nach allen Seiten hin aus und schützt alles, was ihm wertvoll erscheint, mit einem Zaun. Es ist die Phase der Inbesitznahme von materiellen, seelischen und geistigen Besitztümern. Seine Familie, seine Gruppe, sein Land, seine Religion, seine Gedanken, seine Ideologie gehören ihm. Es ist die Stufe der Orthodoxie (Rechtgläubigkeit), auf welcher alles fest gefügt und abgesichert ist.

In der Schule des Lebens sitzt er auf der Unterstufe und wird gedrillt. Er übernimmt die Denkschemata und die Richtlinien der Tradition, ohne sie zu hinterfragen. Er legt sich moralische, ethische, aber auch physische Zwänge auf, als Schutz vor den unkontrollierbaren Ausbrüchen seiner Triebe, Affekte und Aggressionen. Er unterdrückt das Triebleben, kasteit sich mit Askese und Zölibat und errichtet mit Drill und Zwang einen Schutzwall gegen die mächtigen Triebkräfte in seinem Inneren. Jede Art von Gesetzgebung ist auf dieser Stufe beheimatet.

Mit der Zeit jedoch wird der Zwang, der lange als Schutz diente, zum Kerker, der Mensch löst sich aus der Phase der Orthodoxie. Das Alte gilt nicht mehr, das Neue ist noch nicht da, der Mensch irrt in der Finsternis umher und verzweifelt fast. Er beginnt allmählich zu ahnen, dass er die Zwänge nicht in der Aussenwelt, sondern in sich selber zu suchen hat.

Auf den unteren drei Stufen gilt als Ziel der Entwicklung die Heranbildung der Individualität. Der Mensch muss sich aus dem Kollektiv herauslösen, sein Ich und sein Selbstbewusstsein entfalten und festigen, was im Extremfall zur Isolation führt. Nun geht seine Selbstverwirklichung neue Wege. Der Mensch sucht die Hindernisse nicht mehr aussen, sondern in sich selber. Der Kampfplatz verlagert sich nach innen. Der Mensch wendet sich, zunächst noch in Kampfesrüstung, seinem wahren Gegner, seinem eigenen Schatten zu. Der Anfang der Selbsterkenntnis beginnt.

Auf der **vierten Stufe** kommt der Mensch in die innere Pubertät, wo die eigentliche Menschwerdung beginnt. Er fängt an, seine Bindungen in aller Deutlichkeit als Bindungen wahrzunehmen und sich von ihnen zu lösen. Zuerst muss er jedoch einsehen, dass er ohne Bindungen nicht existieren kann. Der Mensch nimmt nämlich an allem, was existiert, teil. Seine sieben Wesensschichten sind Teile der sieben Seinsebenen. Sein irdisch-materieller Leib, seine Seele und sein Geist sind Teile der Materie, der Natur- und der Gruppenseele und des allem zu Grunde liegenden Göttlichen Geistes. Der Mensch hat an allem Anteil, und das bedeutet zugleich, dass er davon abhängig ist. Der Mensch beginnt einzusehen, dass er nicht ohne Bindungen leben kann. Solange er ihnen jedoch unbewusst und unkontrolliert ausgeliefert ist, bleibt er unfrei. Frei ist der Mensch erst dann, wenn er sich freiwillig entscheiden kann, für eine bestimmte Aufgabe die Verantwortung zu übernehmen.

In der vierten Phase beginnt er, ein im tiefsten Sinne des Wortes geistiges Wesen zu werden. Er wird sich seiner Geistigkeit bewusst und kann sich zunehmend den Einwirkungen der oberen Seinsebenen des Kosmos öffnen. Es reicht aber nicht, wenn nur der Kopf sich öffnet, zum Beispiel beim Lesen und Lernen von übersinnlichen, „esoterischen“ und anderen mehr oder weniger geistigen Themen. Das Geistige, Lichtvolle muss ins Herz gelangen und sich im praktischen, alltäglichen Tun realisieren. Dies ist ein schwieriger Vorgang. Im Bild vom Trichter, der nach oben weit geöffnet ist, jedoch eine verstopfte Röhre aufweist, wird die Schwierigkeit sichtbar. Der Weg vom Kopf zum Herzen ist meistens „verstopft“, weil der

Mensch in der Röhre nichts hinaufsteigen lässt, was sich im Bauch, in den Tiefenschichten seiner Seele, angesammelt hat. Dort lagern die gesammelten negativen Gefühle, die unleidlichen Emotionen, die Aggressivität, der Hass, welche in den unzähligen Inkarnationen der dritten Stufe wacker verdrängt und in den Tiefenschichten der Seele eingemauert wurden. Dieser Unrat verstopft den Trichter, es kann nichts durchfließen. Deshalb ertragen viele Menschen das Licht nicht, weil im Licht auch ihre Schattenseite sichtbar wird.

Der Unrat muss jedoch herausfließen dürfen. Die Röhre muss durchgängig werden, das Dunkle ans Licht gelangen. Der Mensch muss alles - nun in seiner Phantasie - hinausströmen lassen, was in ihm ist. Er entdeckt, dass er trotz aller Triebzügelung, aller Askese, aller gesetzesgetreuen Lebensweise noch kein Heiliger ist. Das verschafft ihm Leiden, Leiden, welches läuternd wirkt.

Sein erwachendes echtes Gewissen ersetzt zunehmend das antrainierte, starre Gewissen. Kinder brauchen ein Laufgitter, klare Grenzen, Richtlinien, Gebote. In der Pubertät lehnen sie sich dagegen auf und hinterfragen sie. Sie können sich langsam davon lösen und auf die innere Stimme hören. Diese Stimme äussert sich zu dem Zeitpunkt der Entwicklung vor allem als schlechtes Gewissen und diffuses Schuldgefühl. Von „oben“ und von „unten“ (im Bild des Trichters) wird der Mensch bedrängt, die Konfrontation mit der unliebsamen Schattenseite aufzunehmen.

Auf der **fünften Stufe** erlebt der Mensch die bewusste Konfrontation mit der Vergangenheit. Nun kann er nicht mehr ausweichen. Durch Träume, in Rückführungen oder durch innere Erfahrungen, wie aufsteigende Gefühle und Bilder, werden ihm seine Verschuldungen klar vor Augen geführt. Er beschönigt und verleugnet nichts mehr, akzeptiert die Schattenanteile, erträgt das damit verbundene Leiden und verspürt den starken Wunsch, wiedergutzumachen. Er tritt in den Dienst am Mitmenschen. Er spürt, dass er sie braucht, als Helfer. Er muss erlernen, wie er selbstlos und klug helfen kann, aus Rücksicht auf die innere Entwicklung der Mitmenschen. Es hilft zum Beispiel wenig, wenn wir einem Schulkind die Aufgaben erledigen. Es muss lernen, sie selber zu machen. In diesem Sinne lernt der Mensch, weitblickend zu helfen und zum Beispiel seinen Mitmenschen nicht alles Schwere abzunehmen. Er hat eingesehen, dass Leiden ihn und andere weiterbringen kann.

Sein Trichter ist durchgängig geworden, der Mensch ist offen für die geistigen Einflüsse. Er stellt seine Arbeit mehr und mehr unter die Obhut der geistigen Führer. Er fügt sich aktiv in jenen Plan ein, der für sein persönliches Schicksal in dieser bestimmten Inkarnation ausschlaggebend ist. Er kann zunehmend erkennen, welche besonderen Beziehungen ihn an Menschen, an Gruppen, an materiell-irdische Belange, an Berufe und Tätigkeitsbereiche binden. Er kann diese mehr und mehr selber gestalten.

Auf der **sechsten und siebenten Stufe** weitet sich der Bewusstseinshorizont ungeahnt aus; der Mensch kann sich nicht nur von Belastungen und Bindungen, sondern auch von seiner Ichhaftigkeit und sogar vom Menschsein überhaupt befreien, sein Äon als Mensch geht zu Ende.

Das Ziel der Entwicklung ist die Menschwerdung. Die Wege, die zu diesem Ziel führen, sind vielfältig und nur in grossen Zügen vorgegeben, die Details obliegen dem Einzelnen oder ganzen Gruppen, je nach Fähigkeiten und Möglichkeiten. Jeder Mensch gelangt zur rechten Zeit ans Ziel. (Wobei wir uns unter Zeit eine „unvorstellbar“ lange Spanne „vorstellen“ müssen.)

Die Rolle der Vergangenheit in der Entwicklung ist gross. Zur Vergangenheit gehört alles, was im Laufe der Evolution der Lebewesen entfaltet und herausgearbeitet wurde, zum Beispiel die Funktionen des Leibes und der Sinnesorgane. Die Wahrnehmungsfähigkeit des Menschen ist bereits das Resultat von Erfahrungen, die in der vormenschlichen Phase der Evolution gemacht wurden. Beim Menschen kommen individuelle Erfahrungen hinzu. Das Wesentliche davon wird aufbewahrt. Es bildet das innere Wissen des Menschen. Es ist jedoch nicht immer verfügbar. Erst mit zunehmender Reife steigt es auf und kann bewusst ausgewertet werden.

Die Tatsache der Reinkarnation

Aus all dem bisher Dargelegten ist ersichtlich, dass diese ganze Evolution des Menschen (und der Schöpfung) während unermesslich langer Zeiträume ohne ungezählte Erdenleben überhaupt nicht vorstellbar ist. Die *Tatsache der Reinkarnation* ist ein wichtiger Bestandteil dieses neuen, erweiterten Weltbildes. Sie lässt sich vergleichen mit der Aufeinanderfolge von verschiedenen Tagen während eines Erdenlebens. So wie jedem Tag eine Nacht folgt, folgt jedem Erdenleben der Tod und eine Phase im Jenseits. Und wie jeder neue Tag auch nicht ganz "neu" und unbelastet ist, sondern von Ereignissen von gestern und vorgestern und früher bestimmt wird, verhält es sich auch mit den verschiedenen Inkarnationen. Heute muss ich zum Beispiel eine Rechnung bezahlen für etwas, was ich letzte Woche gekauft und vielleicht schon verbraucht habe. Oder ich muss das gestrige Geschirr morgen abwaschen, die schmutzige Wäsche von den Ferien nach den Ferien reinigen, bekomme eine Busse für eine vorgestrigte Übertretung oder einen Dankesbrief für ein Geschenk, das ich jemandem vor drei Wochen gemacht und schon vergessen habe. So hat jeder Tag Folgen für die nächsten.

Diese unerledigten Geschichten und liegengebliebenen Probleme im Laufe unseres Lebens (sei es das jetzige Erdenleben oder die ganze langdauernde Phase der Entwicklung als Mensch) nennen wir *Karma*.

Viele Ungerechtigkeiten und Leidenszustände auf der Welt lassen sich als Folgen von früheren Taten erklären und sind wie unbeglichene Rechnungen oder schmutziges Geschirr von damals, welche wir vergessen haben. In der Rückführungstherapie erinnern wir uns daran, wenden wir uns dem Liegengebliebenen zu und räumen es, bildlich gesagt, auf. Wir bringen das Unerledigte in Ordnung.

4. Ziel: Einblick in die Existenz und Tätigkeit der geistigen Führer

In der Rückführungstherapie erlebt der Mensch, wenn der Trichter, wie oben erwähnt, durchgängiger geworden ist, dass er in einen grösseren Zusammenhang eingebettet ist und sich geborgen und geführt fühlen kann. Der problemlose, direkte, undogmatische Zugang zur höheren, unsichtbaren Welt mit unseren Schutzengeln und geistigen Führern wird eröffnet oder verstärkt. Wir lernen, unsere Sorgen und Probleme, die uns belasten, abzugeben, nach oben zu geben, zu überlassen und uns an dem Platz zu sehen, wo wir hingehören: als kleine Zellen eines unfassbar grossen Organismus, die selbstverständlich alles in ihrer Macht und Kraft Stehende tun, aber niemals für das Ganze verantwortlich sein müssen. Jeder Mensch steht nur an seinem Platz, und schon da ist es nicht immer leicht, das dort Nötige zu sehen und zu tun und mit der dem Entwicklungsstand angemessenen Freiheit umzugehen. Aber alles wird "von oben", von unseren geistigen Führern, weisheitsvoll gelenkt.

Dies lässt sich in der Rückführungstherapie spüren und erfahren.

Nach dieser kurzgefassten Darlegung des erweiterten Weltbildes, welches hinter der Rückführungstherapie nach Gosztonyi steht, sollte ersichtlich geworden sein, dass unlösbare Probleme so betrachtet immer einen Grund und einen Sinn haben: Sie wollen uns an etwas Vergessenes, Verdrängtes erinnern.

Das unlösbare Problem ist vielleicht immer noch da, aber ich betrachte es anders, definiere es anders, gehe anders um damit. Es gelingt mir, in den inneren Bildern, den Reisen ins Schattenreich, die Hintergründe des „Problems“ zu entdecken. Sie werden mir gezeigt und ich kann einen Sinn dahinter sehen und es besser akzeptieren.

Die Ziele der Therapie sind zugleich auch ihre Wirkungen: Probleme und Schwierigkeiten können gelöst oder als sinnvoll betrachtet werden, das Selbst- und Weltbild wird erweitert

und die innere Entwicklung gefördert durch zunehmende Bewusstwerdung, innere Läuterung und Reinigung.

4. Wirkungen der Therapie

Die Wirkungen einer Therapie sind ein zentrales Thema. Es geht niemand in eine Therapie, wenn sie ihr oder ihm nichts bringt und nichts nützt.

- Die erste und fassbarste Wirkung, welche auch dazu führt, dass die meisten KlientInnen gern und oft lang in die Therapie gehen, ist das Gefühl von Erleichterung und Befreiung, von Wohlbefinden und Angenommensein, von Veränderung und Entwicklung.
- Schön ist es, wenn sich die Probleme lösen und das Leiden verschwindet.
- Wenn das nicht eintrifft, ist es für die meisten Klienten wichtig, dass immerhin der Leidensdruck gemildert wird, und dass sie besser umgehen können mit dem Leiden.
- Die meisten Klienten lernen, besser auf ihr inneres Leben zu achten, können Träume behalten, sich von ihnen leiten lassen und besser auf die innere Stimme, auf die Intuition und die Geistigen Führer hören.
- In den inneren Bildern, in Träumen und im therapeutischen Gespräch kann sich der Grund und der Sinn des Leidens zeigen. Denn:

Erinnerungsstücke von früher tauchen im heutigen Leben wieder auf, sei es in den Träumen, in den inneren Bildern oder eben in unlösbaren Schwierigkeiten, Problemen und Leidenszuständen. Sie möchten uns etwas sagen. Sie haben immer einen Grund, und in der Rückführungstherapie gehen wir dem auf den Grund. Er wird uns, falls es für uns gut und an der Zeit ist, immer gezeigt. Meistens ist es ein Verschulden aus unserer seelischen Kindheit.

Wir können uns davor verschliessen, die auftauchenden Erinnerungen verdrängen, vor ihnen flüchten, jahrelang, inkarnationenlang. Meistens tun wir das aus Angst. Wir fürchten eine Strafe oder eine unliebsame Änderung unseres Selbstbildes. Wir möchten zum Beispiel nichts von Schuld und Grausamkeit in uns entdecken. Deshalb braucht es eine gewisse seelische Stärke und Reife, sich den Reisen ins Innere mit ihren oft unglaublich drastischen Szenen auszusetzen.

Weitere Wirkungen der Rückführungstherapie können sein:

- Physisches und psychisches Wohlbefinden
- Besserer Umgang mit Schmerzen und Leiden, Problemen und Störungen
- Wachsende Toleranz eigenen und fremden Fehlern gegenüber
- Die Fähigkeit, Vorstellungen, Erwartungen und Illusionen loszulassen

- Die Einsicht, dass die Intuition uns leiten soll und der Verstand nur Diener ist.
- In der Therapie werden wir bestätigt und ermutigt, auf uns selber, auf die innere Stimme (die Intuition) zu hören und danach zu handeln.
- Wir erfahren, dass das Hören auf die Intuition unabhängig von anderen Menschen macht.
- Im Zusammenhang mit dem Einblick in ein neues Selbst- und Weltbild kann sich sukzessive auch ein neues Bild von Gott und ein neuer Zugang zu ihm und den geistigen Führern ergeben.

Zusammenfassend lassen sich all diese Wirkungen als ein neues Lebensgefühl umschreiben. Man steht neu in der Welt, betrachtet das Leben neu, sieht sich und die Umgebung neu, fühlt sich wie neugeboren.

5. Unterschiede der Rückführungstherapie zur konventionellen Psychotherapie

Genau auf die Unterschiede der Rückführungstherapie zur konventionellen Psychotherapie einzugehen, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Das hier Gesagte kann nur verallgemeinernd und in größten Zügen die hauptsächlichsten Unterschiede andeuten.

Die Rückführungstherapie unterscheidet sich vor allem in der *Ausdehnung der Zeitachse* für die Ursachenbildung und in der *Deutung der Bilder* aus dem Unbewussten.

Die traditionelle Psychotherapie deutet das Material aus dem Unbewussten nur als aus dem jetzigen Leben stammend. Wann das beginnt, ob bei der Geburt oder bei der Empfängnis, ist bereits ein Streitpunkt. - In der Rückführungstherapie wird von einer in der Gegenwart in beide Richtungen ausgehenden und unermesslich langen Zeitachse ausgegangen, wobei die Vergangenheit geschehen und die Zukunft offen ist. Das jetzige Leben hat nicht bei der Geburt oder Empfängnis begonnen und hört auch nicht beim Tod auf.

Bereits die *Ausdehnung des Zeitraums*, in dem nach dem Sinn und dem Grund von Problemen, Störungen und Traumata geforscht werden kann, eröffnet neue Heilungsmöglichkeiten für die Psychotherapie. Verschiedene Therapeuten, u.a. der amerikanische Psychiater *Brian Weiss*, erlebten bei ihrer Arbeit mit Klienten, dass diese, oft in Hypnose, unerwartet Bilder hatten, welche man sich nur aus früheren Leben erklären konnte. Die Klienten sahen sich als Opfer einer Gewalttat, die nicht im jetzigen Leben geschah. Ein Beispiel von Weiss (1995, S. 73 ff.): Eine Klientin litt unter Höhenangst, panischer Angst vor dem Ertrinken und ständig wiederkehrenden, quälenden Schmerzen im Nacken-, Schulter- und oberen Rückenbereich. In der Rückerinnerung (in Hypnose) sah sie sich als kriegsgefangenen Soldaten gefesselt in einem Turm eingesperrt. Dann fühlte sie einen fürchterlichen Stich im Rücken: Sie wurde mit

einer Lanze erstochen und vom Turm hinunter in den Wassergraben geworfen. Nach dieser Sitzung, welche die Klientin tief erschütterte und berührte, waren ihre Rückenschmerzen und ihre Höhenangst verschwunden. - Das Wiedererinnern von früheren traumatischen Situationen, zum Beispiel als Opfer einer Vergewaltigung oder eines Mordes oder sonstigen traumatischen Unglücks oder Verbrechens, kann symptomvermindernd und problemlösend wirken (siehe Weiss 1994 und 1995 und Wendel/York 1993, S. 232 ff.).

Der zweite Unterschied betrifft die *Deutung der inneren Bilder*. Sie ist je nach Therapieform verschieden.

- Die traditionelle Psychotherapie deutet das vom Klienten in der Therapiestunde vorgebrachte seelische Material vor allem aus (libidinösen) Fehlentwicklungen und Traumata in der Kindheit. Der Klient wird vor allem als Opfer der Erziehungsfehler seiner Eltern gesehen.
- Viele Rückführungstherapeuten und ihre Klienten geben sich mit therapeutischen Erfolgen zufrieden, welche darauf beruhen, dass die Klienten sich als Opfer einer Gewalttat aus früheren Leben sehen (siehe Weiss).
- Die Rückführungstherapie nach Gosztonyi (und nach Dahlke/Dethlefsen und Wendel/York) hingegen geht in der Zeit noch weiter zurück, und zwar, bis wir uns als Täter oder Täterin sehen, der (die) selber anderen das angetan hat, was er (sie) als Opfer während Inkarnationen immer beklagte und erlitt.

Im Beispiel von Weiss würde die Klientin vom Rückführungstherapeuten darauf hingewiesen, dass diese Bilder, wo sie sich in der Opferrolle sieht, auch als Zeichen einer Tat, bei der sie die (grausame) Täterin ist, gedeutet werden können und dass sie sich später sehen oder es wenigstens ahnen und spüren kann, wie sie selbst jemanden ersticht oder ertränkt. Das ist dann wesentlich schwieriger, bringt aber dauerhafte therapeutische Erfolge und nicht nur eine vorübergehende Besserung oder eine Symptomverschiebung. - Diese letzte Art der Rückführungstherapie führt uns bis in unsere seelische Kindheit zurück. In diesen ersten Phasen unserer inneren Entwicklung waren wir alle ausnahmslos und während langer Zeit roh und gefühlsdumpf und haben unsere Macht- und anderen Triebe schonungslos und rücksichtslos ausgelebt. All die negativen Taten tun uns später weh. Wir erleiden sie als Opfer, wie die vorhin beschriebene Klientin, und verspüren den Schmerz am eigenen Leib. Wir tragen die Verschuldung passiv ab. Später müssen wir unsere negative Vergangenheit auch noch bewusst und aktiv aufarbeiten. Unsere Verschuldungen drängen ans Licht des Bewusstseins und müssen betrachtet und nachgeföhlt werden, zum Beispiel in einer Rückführungstherapie.

Methodisch hat die Rückführungstherapie grosse Ähnlichkeiten mit dem Katathymen Bilderleben (Leuner) oder der aktiven Imagination (Jung): Die bei der Klientin in

entspanntem Liegen auf der Couch auftauchenden Bilder aus der Tiefe ihrer Seele ermöglichen neue Erfahrungen: Der Bereich der bewussten Identifikation wird erweitert, Schichten aus dem Unbewussten, vor allem aus dem Schattenbereich, werden angeschaut, kommen ans Licht, ans Licht der Bewusstheit. Man lernt, die Schattenseiten in sich anzuschauen und zu akzeptieren, als zu sich gehörig zu betrachten, und nicht mehr auf andere zu projizieren und dort zu bekämpfen. Man lernt umzugehen mit den Schattenanteilen. Das heisst unter anderem: Wir sind nicht nur Opfer, sondern auch Täter.

6. Das Vorgehen in der Therapie

6.1. Die einzelne Stunde

Die Therapiestunde besteht vor allem aus *Gesprächen* über alles, was uns in unserem Leben bewegt und beschäftigt, aus Erzählungen von *Träumen* und eigenen sowie den Deutungen des Therapeuten, aus dem *Anschauen* von inneren Bildern, die, oft ausgelöst durch einen Traum, aus der Tiefe der Seele emporsteigen, und den sich daraus ergebenden Gesprächen.

Die einzelne Therapiesitzung dauert im allgemeinen eine Stunde, jede Woche oder in grösseren Abständen, mit Ferienpausen dazwischen.

Je nachdem, was die Klientin auf dem Herzen hat, erzählt sie vieles aus dem Alltag oder aus Träumen, stellt Fragen oder geht bald auf die Couch.

Bei Träumen oder Problemen sagt der Therapeut meistens: "Das können wir genauer anschauen", mit einer Rückführung nämlich. Dies geht etwa so:

Die Klientin legt sich bequem auf die Couch, bekommt eine Decke zum Zudecken, schliesst die Augen und sinkt mit beruhigenden Worten des Therapeuten in einen angenehmen Entspannungszustand. Je nachdem leitet der Therapeut die Reise ins Innere mit dem Hinuntersteigen in einen tiefen Sodbrunnen, mit einer Fahrt aufs Meer in einem Boot oder so ähnlich ein. Immer sagt er: "Ihr Engel ist bei Ihnen und hält und beschützt Sie." Dies ist sehr wichtig und stimmt die Klientin zuversichtlich und vertrauensvoll, so dass sie sich innerlich ganz dem überlässt, was in ihr jetzt auftaucht. Oft ist es ein Stück aus einem Traum, oder sie sieht Wasser oder Farben, die sich mit der Zeit verändern und zu Gestalten oder Szenen, meistens schlimmen, formieren. Manchmal spürt sie auch einen Schmerz im Kopf oder im Bauch oder sonst irgendwo und sieht, was damit zusammenhängt. Die Klientin erzählt, was sie sieht, fragt etwas, wird ermutigt, bestätigt, getröstet, sie ist nicht allein auf dieser Reise ins Innere, sondern fühlt sich, ausser von ihrem Engel, auch vom Therapeuten begleitet. Sie hat das Gefühl, er sehe alles genau so, wie sie und werde von nichts überrascht oder erschreckt. Er nimmt alles an, was da kommt, die schlimmsten Horrorgeschichten, die die Klientin mehr oder weniger deutlich sieht und kaum über die Lippen bringt.

Nach einer bestimmten Zeit sagt der Therapeut, sie solle sich jetzt entspannen, ihr Engel erfülle sie mit neuer Kraft - und bald danach taucht sie aus der Versenkung wieder auf, erhebt sich langsam, wischt sich die Augen und tauscht noch einige Bemerkungen über das Gesehene mit dem Therapeuten aus. Dann ist die Sitzung zu Ende. Das Gesprochene und Gesehene wirkt selbstverständlich noch eine Zeitlang nach. Vielleicht schreibt man es auf, denkt darüber nach oder redet mit einer Freundin oder in der nächsten Sitzung darüber.

Wenn tief Verdrängtes ans Licht des Bewusstseins gehoben wird, ist das im Moment eine seelisch-geistige Schwerarbeit, langfristig jedoch eine enorme Erleichterung und Entlastung. Viel zu dieser Erleichterung und Entlastung trägt die Haltung des Therapeuten bei.

Welche Qualitäten und Grundhaltungen des Therapeuten werden in der Rückführungstherapie gefordert?

6.2. Der Therapeut als Reisebegleiter

In der Rückführungstherapie übernimmt der Therapeut die *Begleitung*, nicht die *Führung*. Er geht mit der Klientin innerlich überall hin mit und begleitet sie, sei es im Gespräch über Alltagsorgen und Träume oder auf den Reisen ins Innere.

Es gehört zur Kunst des Therapeuten, ein Klima zu schaffen, in dem sich die Klientin mit allen ihren Seiten, auch den schwärzesten, angenommen und verstanden fühlt. So gelingt es, auch in dunkle, tief unten verdrängte Orte der Seele zu reisen und sehr belastende, schlimme Erinnerungsstücke anzusehen.

Der Therapeut ist sich bewusst, dass nicht er mit seiner Therapie Leiden mildern, Probleme lösen, Einsicht und Entwicklung bewirken kann, sondern dass dies das Werk der geistigen Führer und er "nur" ein Werkzeug, ein Instrument oder Mittel ist. Er weiss Bescheid und ist infolgedessen bescheiden und weist die Rolle als Allwissender oder Allmächtiger, auch wenn sie ihm von seinen KlientInnen zugeschoben wird, zurück. Er weist von sich weg auf die wirkenden Kräfte. Er vermittelt den Kontakt, dient als Instrument, als Werkzeug oder als Katalysator, der eine Entwicklung in Gang bringt und sich danach wieder zurückzieht.

Der Therapeut führt nicht, er lässt sich selber führen. Er verfügt über eine grosse Erfahrung im Umgang mit den geistigen Führern, mit diesen unsichtbaren, aber immer präsenten Wesen im Hintergrund, die uns zur Verfügung stehen, die uns begleiten und leiten, in allen Situationen, auch wenn wir nichts davon spüren oder merken oder wissen. Der Therapeut lebt in diesem Kontakt und kann ihn weitervermitteln. Er weist von sich weg auf die wirklich Bewirkenden und ermöglicht den KlientInnen einen eigenen undogmatischen, spontanen und direkten Zugang zu ihnen.

Die therapeutische Grundhaltung lautet: Von sich selbst und anderen Menschen unabhängig machen, Hilfe zur Selbsthilfe geben, die Klientin befähigen, in sich zu horchen, auf ihre innere Stimme zu hören, Vertrauen in die himmlische Führung zu haben. Der Therapeut weiss nicht, was das Beste für die Klientin ist, er kann ihr nur helfen, das selber herauszufinden, auf ihre eigene innere Weisheit zu hören, danach zu handeln. Die Klientin lernt, sich zuzutrauen, dass sie selber am besten fühlt, was sie braucht, was ihr guttut, was sie machen soll usw.

Der Therapeut versucht zu begreifen, nachzuvollziehen, weiss, alles ist in uns angelegt, vieles muss(te) ausgelebt werden, was jetzt heute (oder morgen) belastet und angeschaut werden muss.

Oft bezeichnet er sich als „Kloputzer“, der seinen Klienten hilft, die früher wahllos und bedenkenlos deponierte „Scheisse“ zusammenzusuchen, anzuschauen und richtig zu entsorgen.

Der Therapeut verfügt über eine grosse eigene Erfahrung. Das weite Land der Seele hat er schon unzählige Male selber bereist, vieles mit eigenen (inneren) Augen gesehen, vieles, was seine Klienten erleben, hat er selber auch schon erlebt, viele Wege auch schon begangen. Nichts ist für ihn sinnlos, abstrus oder verurteilenswert. Alles hat seine Gründe. Er verfügt über ein umfassendes Weltbild und profunde Kenntnisse der menschlichen Entwicklung. Daraus erfolgt seine Deutung der Träume und inneren Bilder. Die Deutung ist vorsichtig, dem Auffassungsvermögen der Klientin angepasst.

Sein Wissen, seine Weisheit schöpft er aus eigenen Erfahrungen und nicht aus Lehrbüchern.

7. Mittel der Therapie

7.1. Das Gespräch

Eigentlich geschieht die ganze Therapie im Gespräch. In der Therapiestunde steht die Klientin dauernd in verbaler Verbindung mit dem Therapeuten, bespricht sich mit ihm, stellt ihm Fragen, über alles, was sie bewegt. Der Therapeut geht bereitwillig auf sie ein, ist für sie da.

7.2. Die Träume

Die Träume sind ein Geschenk des Unbewussten, sie fallen uns im Schlaf zu, sie können nicht willentlich "gemacht" werden. Wir wissen am Abend nie, ob wir etwas träumen und wovon

es handeln wird. Jeder Traum ist eine Überraschung, ein Ärgernis oder ein Geschenk. Seine Bedeutung enthüllt sich meistens erst im Laufe der Zeit.

Nicht jeder Traum und nicht alles aus einem Traum wird erinnert. Beim Erwachen tritt häufig unsere Zensurinstanz in Aktion und verändert gewisse unliebsame Einzelheiten, wie schon Freud herausgefunden hat. Es empfiehlt sich, neben dem Bett griffbereit Tagebuch und Kugelschreiber bereit zu halten, um die nächtlichen Szenen sofort aufzuschreiben. In der Rückführungstherapie werden die Träume als kostbare, schnell vergehende Botschaften aus dem Unbewussten geschätzt.

Träume ermöglichen die Reise nach innen. Sie sind wie Reiseprospekte, die einladen wollen, weiter in ihr Reich zu fahren.

Die Träume werden in allen tiefenpsychologischen Therapieformen einbezogen, jedoch verschieden gedeutet, je nach Welt- und Menschenbild der entsprechenden therapeutischen Richtung.

Wie werden die Träume in der Rückführungstherapie gedeutet?

Grundsätzlich gibt es keine fixen Regeln der Traumdeutung. Jeder Traum jeder Person ist anders. Doch kann man sich an verschiedenes halten und vor allem auf sein Gefühl vertrauen. Die eigenen Träume zu deuten ist immer am schwierigsten, wegen der eigenen blinden Flecken.

Bestimmte Traumsujets zeigen, dass die Träumerin reif für Rückführungen ist und genauer anschauen kann, was sich hinter den angedeuteten Sujets aus dem Unbewussten noch versteckt. Zum Beispiel zeigen Fäkalien-Träume, dass der innere Abfall des inkarnationenlangen Lebens betrachtet werden sollte, ans Bewusstsein kommen will, bevor er verwandelt als fruchtbarer Dünger im Leben wirken kann.

Genauer zur Traumdeutung in der Rückführungstherapie ist in den Büchern und CD's von Alexander Gosztonyi zu erfahren.

7.3. Die inneren Bilder

Die inneren Bilder werden auch in anderen Psychotherapieformen als therapeutisches Mittel verwendet. Es seien das Katathyme Bilderleben nach Leuner, die aktive Imagination nach Jung, die analytische Imaginationstherapie nach Krucker oder die geführten Meditationen bei Dahlke erwähnt.

Im Unterschied zu den Träumen, welche nur im Schlaf auftreten, können innere Bilder bewusst hervorgerufen werden. Es gibt viele Arten, wie das geschehen kann. Vom spontanen Tagträumen bis zum in Hypnose vollzogenen total geführten Erlebnis ist alles möglich, wird alles gemacht und soll einen therapeutischen Wert haben. Wie bei den nächtlichen Träumen

weiss man nie zum voraus, was man sehen, was auftauchen wird. Auch die inneren Bilder sind ein Geschenk.

Die inneren Bilder umfassen alles, was man auf den "Reisen ins Innere" sieht, d.h. alles, was nicht in der äusseren Realität, sondern mit geschlossenen Augen gesehen wird, zum Beispiel Visualisierungen, Imaginationen, Tagträume, Phantasiebilder und eben Erinnerungen an die Vergangenheit in früheren Inkarnationen. Das Material entstammt den Tiefen der Seele, wird eventuell durch äussere Ereignisse ins Wachbewusstsein gebracht, kann jedoch auch im Halbschlaf oder in leichter Entspannung auftauchen.

Der Streitpunkt, was jetzt „eingebildet“ oder „phantasiert“ oder was "richtig" ist, entfällt, wenn man bedenkt, dass alle inneren Bilder dem Seelenleben des betreffenden Menschen entstammen und auf alle Fälle mit ihm zu tun haben und seiner inneren Wirklichkeit entsprechen.

Alle inneren Bilder werden in der Rückführungstherapie als dem Menschen zugehörig erkannt und nicht gewertet nach einer Theorie, in dem Sinne, dass etwas als wertvoll und gültig, anderes als Hirngespinnst oder Halluzination abgetan wird. Alles innerlich Geschaute hat mit dem betreffenden Menschen zu tun, will ihm etwas sagen, stammt aus den Tiefen *seiner* Seele. *Er* zeigt Resonanz dafür. Wofür wir nicht empfänglich sind, das sehen wir nicht, das betrifft uns nicht, das stört uns nicht oder freut uns nicht. Wovon wir betroffen sind, das hat mit uns zu tun. Und keine der kühnsten Phantasien, die man "produziert", ist aus der Luft gegriffen, alle haben einen realen Hintergrund aus der Vergangenheit.

Rückerinnerungen sind eine spezielle Art der inneren Bilder. Sie werden in der Rückführungstherapie hervorgerufen und sind lang vergessene, nun ins Wachbewusstsein des Menschen drängende Erinnerungen aus früheren Zeiten, aus früheren Entwicklungsstufen, die wir noch geistig verarbeiten müssen. Alle Erinnerungen, die ihre Ursachen nicht in diesem Leben haben, sind Rückerinnerungen.

Die inneren Bilder haben Erlebnisqualität. Sie werden wie richtig gesehen und erlebt, lösen Gefühle und körperliche Reaktionen aus, ergreifen die Schauenden. Oft fast gleichzeitig ist ein bewusstes Betrachten vom heutigen Standpunkt aus möglich. Ein ungeahntes Reich eröffnet sich für Mutige, vielfältige Erfahrungen werden möglich.

In der hier vorgestellten Rückführungstherapie nach Gosztonyi werden die inneren Bilder in einem leichten Entspannungszustand, liegend auf der Couch, gesehen. Vorgegeben wird meist das Bild vom Sodbrunnen im alten Schlossgarten, in den die Klientin hinuntersteigt, begleitet von ihrem Engel, oder eine Reise aufs Meer auf dem Rücken eines Delfins oder ein Traumsujet. Die Klientin lässt hochsteigen, was kommen will, was sich aufdrängt. Es ist fast wie im Kino. Die Bilder erscheinen und vergehen, allmählich, undeutlich oder rasch und glasklar, ganz verschieden. Die Klientin ist immer bei Bewusstsein, jedoch leicht der

Alltagswelt entrückt, und erzählt dem Therapeuten, was sie sieht, spürt oder was ihr durch den Kopf geht. Wenn nichts mehr kommt, sagt sie auch dies. Je nachdem steigt sie noch einige Stufen tiefer, entspannt sich mehr, oder sie sieht nur noch Farben oder sinkt in ganz unbeschreibliche Tiefen, bis der Therapeut sie heraufholt mit den Worten: "So, und nun kommen Sie langsam wieder zu sich" und die Sitzung (besser: Liegung) beendet. Die ganze Zeit sitzt der Therapeut in einigem Abstand neben der Klientin. Nachher steht er auf, öffnet weit die Fenster und lässt die Alltagswelt ins Zimmer hinein...

Die Deutung, dass viele der Bilder aus der inkarnationenlangen Vergangenheit des Menschen stammen und auf längst Vergangenes, aber noch nicht bewusst Verarbeitetes hinweisen, eben auf die unliebsame, verdrängte Schattenseite, ist das Neue und Einzigartige an dieser Therapieform.

8. Widerstand in der Therapie

Der Widerstand in der Therapie gehört dazu. Es ist wie in der Physik: Jeder Körper untersteht dem Trägheitsgesetz: Er hat das Bestreben, in dem Zustand zu verharren, in dem er sich befindet. Das gilt auch für uns Menschen. Auch wir verharren am liebsten im momentanen Zustand und wehren uns gegen eine Veränderung, lieber soll sich die Welt um uns herum verändern. Da die Therapie eine Veränderung bewirkt, entsteht Widerstand dagegen.

Der Widerstand kann sich verschieden äussern, zum Beispiel als Widerstand, auf die Couch zu gehen und innere Bilder anzuschauen. Die Angst, schlimme Sachen über sich auftauchen zu sehen, kann mehr oder weniger stark spürbar sein. Das Bewusstsein, dass wir Menschen alle solche Sachen fertiggebracht haben, dass alle Menschen das irgendwann einmal anschauen und sich damit auseinandersetzen müssen, und dass wir nachher sehr erleichtert sein werden, kann uns trösten und lässt uns mutiger auf die Reise nach Innen gehen.

Eine andere Art des Widerstandes kann sein, dass wir, nach einer Phase mit vielen inneren Bildern, plötzlich keine mehr sehen. Da muss man Geduld haben und abwarten, immer wieder probieren, plötzlich taucht der schwere Brocken auf.

9. Grenzen der Therapie

Entwicklung lässt sich nicht beliebig forcieren, bestimmte Erfahrungen im Leben müssen gemacht, können nicht umgangen oder nur in Gedanken erledigt werden. Therapie kann höchstens helfen, anstehende Probleme leichter zu bewältigen, Leiden zu lindern, Entwicklungsblockaden zu überwinden und die nächsten Schritte mutiger zu wagen. Niemand kann (über-) fliegen, alle gehen Schritt für Schritt zu Fuss, mit oder ohne Therapie.

Die Grenzen der Therapie liegen im Menschen selbst. Jeder erfährt nur das, was er verkraften kann. Je nach innerem Entwicklungszustand fühlt sich der eine Mensch zu diesem oder zu jenem hingezogen und tut das, was für ihn zur Zeit sinnvoll ist. Deshalb ist auch die hier beschriebene Form der Therapie nie für alle Menschen geeignet, wie es überhaupt keine Therapie gibt, die für alle gleichermassen geeignet ist.

10. Literatur

Bemerkung zur Literaturliste

Die Bücher sind selbstverständlich nur eine subjektive Auswahl aus einer grossen Fülle an interessanten Werken über Rückführungstherapie und ähnliche Themen.

Auch im Internet findet man sehr vieles. Wie überall gilt auch hier: Prüfet alles und das Gute behaltet!

Gosztonyi, A.: *Grundlagen und Praxis der Rückführungstherapie* Windpferd, 2009

Gosztonyi, A.: *Anatomie der Seele* Windpferd, 2002

Gosztonyi, A.: *Die Welt der Reinkarnationslehre* Windpferd, 1999

Gosztonyi, A.: *Das Vaterunser* Windpferd 2002, 3. Auflage, verbessert und ergänzt mit Index (1. Auflage als Taschenbuch, 1990)

Gosztonyi, A.: CD's und Kassetten, siehe www.alexander-gosztonyi.ch

Rückblick, die Zeitschrift für Rückführungstherapie

Krucker, W.: *Partner der Innenwelt. Analytische Imaginationstherapie.* Solothurn, Düsseldorf: Walter 1995

Leuner, H.: *Lehrbuch der Katathym-imaginativen Psychotherapie* Grundstufe, Mittelstufe, Oberstufe. 3. Aufl. Bern: Huber 1985/1994

Rogers, C.R.: *Therapeut und Klient.* Grundlagen der Gesprächspsychotherapie. Frankfurt: Fischer 1989

Stevenson J.: *Reinkarnation in Europa* Aquamarin, 2005

Stevenson J.: *Reinkarnation* Aurum, 2003

Weiss, B.: *Die zahlreichen Leben der Seele.* Die Chronik einer ungewöhnlichen Rückführungstherapie. Mit einem Vorwort von Raymond Moody München: Goldmann Taschenbuch, 1994

Weiss, B.: *Heilung durch Reinkarnationstherapie* München: Knauer, 1995

Wendel, M., York, U.: *Maskenball der Seele* München: Knauer Taschenbuch, 1993