

Ich begrüße Sie ganz herzlich und freue mich über Ihr Interesse an dem spannenden Thema

synergetische Selbstheilung.

Wenn Blockaden der Lebensenergie sich in seelischen oder körperlichen Problemen ausdrücken, dann kann man sie in synergetischen Innenweltreisen an der Wurzel packen und nachhaltig auflösen.

Diese kreative und äußerst wirksame Methode will ich Ihnen vorstellen.

Zunächst einmal, was bedeutet Synergetik?

Synergetik ist die Lehre vom Zusammenwirken.

Ein recht junger Wissenschaftszweig, der sich beschäftigt mit einem grundlegenden Wirkprinzip in der Natur. Es führt uns vor Augen, dass es nichts Getrenntes gibt! Alles wirkt permanent zusammen und beeinflusst sich wechselseitig.

So zum Beispiel die drei Ebenen des Menschen: Körper, Seele und Geist.

Und was bedeutet Innenwelt?

Die Welt in unserem Inneren beinhaltet alles was uns ausmacht:

Unsere Gedanken und Überzeugungen über uns und die Welt.

Unsere Erfahrungen, Erinnerungen, Gefühle.

Unsere Phantasien, Sehnsüchte und Träume - alles was wir mit unserem inneren Auge vor uns sehen können.

Darüber hinaus ist über die Innenwelt auch der Zugang zu unserem Unterbewusstsein möglich, also zu all den in uns liegenden Informationen, die sich unserem Wachbewusstsein nicht ohne weiteres erschließen.

Das sind einmal unsere eigenen vergessenen oder verdrängten Erfahrungen.

Aber auch die kollektiven Menschheitserfahrungen, die sich im Laufe der Evolution herausgebildet haben. Im kollektiven Unbewussten sind unter anderem archetypische Seelenbilder, sogenannte Urbilder als Blaupausen des Lebendigen und Unversehrten hinterlegt, auf die, wie ich später ausführen werde, jede synergetische Arbeit ausgerichtet ist.

Und dann verfügt die Innenwelt auch noch über Antennen für das sogenannte morphische Feld, über das wir auf geheimnisvolle Weise verbunden sind mit allem was ist und eingebettet in die hochkomplexe Ganzheit des Lebens. Über das morphische Feld besteht so auch eine Möglichkeit die Weisheit „höherer“ Felder zu nutzen. Das tun wir in der Innenweltarbeit zum Beispiel, wenn wir überpersönliche Instanzen wie den Inneren Heiler, die Innere Weisheit oder den

Inneren Löwen aufrufen um deren Qualitäten für den Selbstheilungsprozess nutzbar zu machen.

Synergetische Innenweltreisen sind also Erlebnisreisen in unsere unfassbar reiche innere Welt, die in ihrer Weisheit und Komplexität vom rationalen Verstand nicht erfasst werden kann. Dort können auf der Ebene der neuronalen Matrix des Gehirns im Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist energetische Blockaden aufgespürt und aufgelöst werden. Mit der Folge, dass das aus dem Gleichgewicht geratene System sich wieder in eine gesunde Ordnung hinein entwickelt.

Später führe ich aus, wie das genau geht.

Zum Verständnis ist es zunächst wichtig, sich bewusst zu machen, welche enorme Bedeutung unsere Innenwelt hat. Sie zeigt uns unsere Gesamtstruktur. In ihr haben wir Zugang zum Archiv unserer Lebenserfahrungen, die alle in den neuronalen Vernetzungen unseres Gehirns gespeichert sind.

Und zwar nicht nur die Fakten - das, was wo wie mit uns passiert ist.

Sondern auch, welche Überzeugungen und Haltungen dabei in uns entstanden sind.

Und insbesondere auch, welche Gefühle und Körperreaktionen durch diese Erfahrungen ausgelöst wurden, wie sehr uns Ereignisse unter die Haut gegangen sind.

Freudvolle Erfahrungen sind natürlich unproblematisch. Sie halten unsere Lebensenergie im Fluss.

Aber es gibt eben in jedem Leben auch eine Menge Herausforderungen die wir nicht bewältigen konnten. Sie hinterlassen Spurrillen aus Stress im Gehirn und damit auch in unserem Leben.

Wenn wir Probleme bekommen - egal auf welcher Ebene - sind diese immer das Resultat problematischer, unverarbeiteter Erlebnisse.

Warum ist das so?

Alle Lebensereignisse korrespondieren mit dem Aufbau von neuronalen Netzen, d.h. das Gehirn baut sich durch das (Er-)Leben auf. Dabei speichert es nichts isoliert ab, sondern vernetzt alle Erfahrungen miteinander und untereinander. So entstehen im Laufe der Zeit komplexe Informationsmuster. Innerhalb dieser Muster spielt sich unser Leben ab. Sie stellen in ihrer Gesamtheit unser Lebensprogramm dar.

Dieses Lebensprogramm ist uns nicht bewusst - und dennoch: Es steuert uns maßgeblich bei allem was wir denken, wie wir uns fühlen und wie wir handeln. Unsere im Gehirn verankerten Prägungen spiegeln also den Grad unseres körperlichen und seelischen Zustandes und die Bedingungen und den Rahmen

innerhalb dessen unser Leben verläuft.

Die Informationen, die das Leben in unserem Gehirn hinterlässt, drücken sich in der Innenwelt in Bildern aus.

In unseren Gehirnbildern stecken aber nicht nur die Erfahrungen unseres individuellen aktuellen Lebens.

Sie beinhalten auch Informationen aus dem so genannten Familienenergiefeld. Dieser Begriff bezieht sich auf generationsübergreifende Probleme oder Fragestellungen, die im jetzigen Leben eine große Rolle spielen können.

In der Innenwelt können wir regelmäßig erleben, dass gravierende Ereignisse im Leben der Eltern und selbst der Großeltern Auswirkungen auf die Nachgeborenen haben. Blockierte Energien aus unverarbeiteten Erlebnissen, zum Beispiel aus Kriegszeiten spiegeln sich in den Lebensproblemen der Kinder oder Enkel, beeinflussen die Art und Weise wie sie die Welt wahrnehmen und im Leben stehen.

An dieser Stelle bestätigt die synergetische Innenweltarbeit die Erkenntnisse des noch recht neuen Wissenschaftszweigs der Epigenetik, nämlich, dass sich Erfahrungen unserer Vorfahren „vererben“, indem sie die Aktivität bestimmter Gene beeinflussen. Wir sind also nicht nur über das determiniert, was wir selber erlebt haben, sondern tragen darüber hinaus Altlasten unserer Ahnen durchs Leben. Die Innenwelt macht auch diese Prägungen sichtbar.

Nun hat Bernd Joschko, der Begründer der synergetischen Selbstheilungsmethode in den 30 Jahren, in denen er Innenwelten und Selbstheilungsprozesse erforscht, folgende weitreichende Entdeckung gemacht: Die inneren Bilderwelten von Menschen mit körperlichen oder seelischen Problemen unterscheiden sich signifikant von den Innenwelten gesunder unbeschwerter Menschen. Am Zustand bestimmter Parameter wie dem Inneren Kind und Pubertierenden, den Inneren Eltern und Großeltern, der Inneren Frau und dem Inneren Mann können wir ablesen, wie es um den Durchfluss der Lebensenergie bestellt ist, wie sehr er durch die Beziehungserfahrungen, aus denen sich diese Symbolbilder speisen, behindert ist.

Die Innenwelt ist so etwas wie ein riesiger Projektionsraum, in dem wir erleben können, dass wir all das was darin auftaucht tatsächlich sind. In ihr können wir wahrnehmen, wie wir auf jeder Ebene von den energetischen Qualitäten unserer Bilder unbewusst gesteuert werden.

Und diese inneren Bilder haben eine bestimmte Eigenheit: Sie verrotten nicht. Was sich einmal durchs Leben in uns gebildet hat, bleibt immer da und wirkt mit der Energie, die in den Bildern steckt - 24 Stunden am Tag, jeden Tag unseres Lebens!

Unterschiede gibt es eigentlich nur in der Reihenfolge der Abspeicherungen. Einschneidende Erlebnisse aus der frühen Kindheit wirken sich besonders mächtig aus insofern als sie die Basis bilden für alle späteren Prägungen. Seelische Nöte oder Krankheiten sind immer der Ausdruck eines durch unbewältigte Lebenserfahrungen gestörten Energieflusses.

Also hat sich Bernd Joschko gefragt: Wenn das unbewältigte Leben im Gehirn abgespeichert ist und sich schädlich auswirkt, gibt es dann eine Möglichkeit, das Gehirn so zu verändern, dass neue Vernetzungen entstehen, durch die die Lebensenergie ungehindert fließen kann?

Aus der Gehirnforschung weiß man: Das Gehirn arbeitet selbstorganisatorisch. Das bedeutet, man muss nicht darüber nachdenken, an welchen Orten und wie genau Erlebnisse abgespeichert werden sollen. Das geschieht von selbst. Wie alles in der Natur. Dort ist ständiger Wandel - Stillstand oder Erstarrung gibt es nicht. Die Evolution bringt dabei immer komplexere, intelligenterere Systeme hervor. Und zwar tut sie das aus sich selbst heraus, also ohne von außen organisiert und dirigiert zu werden. Selbstorganisation ist das zentrale Prinzip aller natürlichen Systeme.

Denken Sie zum Beispiel an einen Ameisenhaufen: Er funktioniert ungemein intelligent, ohne hierarchische Steuerung. Denn das Ameisenvolk nutzt sein gesamtes Potenzial: Alle Einzel-Intelligenzen wirken zusammen und potenzieren sich zu einem Ganzen das mehr ist als die Summe seiner Teile. Dahinter wirkt wie überall in der Natur das Prinzip der Selbsterhaltung: Das beste Mittel zum Überleben ist nämlich, die Gemeinschaft der Artgenossen zu nutzen. Die einzelne Ameise handelt nicht isoliert sondern als Teil eines größeren Ganzen. Ein Ameisenhaufen funktioniert als Ergebnis eines permanenten Austauschs von Informationen, Energien. Alle sind mit allen in Beziehung. Keine behindert dabei die andere. Je lebendiger der Austausch ist, desto flexibler kann das System auch auf Störungen und Veränderungen reagieren. Veränderung bedeutet, dass eine relativ stabile Ordnung durch Energiezufuhr aus dem Gleichgewicht gerät. Veränderung erzeugt also immer erst mal einen chaotischen Zwischenzustand. Daraus entwickelt sich dann von selbst eine neue stabilere und flexiblere Ordnung. So funktionieren alle natürlichen Systeme, es geht immer um Lebendigkeit, Kommunikation, Beziehung, Veränderung, Chaos und Ordnung.

Bernd Joschko hatte nun die geniale Idee, das evolutionäre Wirkprinzip der Selbstorganisation auf die Lösung von Lebensproblemen anzuwenden. Lebensprobleme zeigen ja eine Störung im Lebenssteuerungsprogramm des Gehirns an. Wenn bestimmte Lebensereignisse dort schädliche Informationen

hinterlassen haben, kann logischerweise die innere Aufarbeitung, also das Durchleben neuer Erfahrungen, den Fehler beseitigen und so einen Selbstheilungs- oder Selbstorganisationsprozess in Gang setzen. Und er zog den Schluss, dass wir alle diesen Prozess selber anstoßen können. Und zwar so: Wir gehen in der Neurowelt dorthin, wo schädliche Erfahrungen passiert sind. Wir „stören“ nun diesen ungesund wirkenden Informationsknoten. Dazu durchleben wir zunächst noch einmal die Erfahrungen, um wahrzunehmen, welche Gefühle, Gedanken und Körperreaktionen dabei entstanden und in uns festgefroren sind. Durch dieses In-Kontakt-Gehen mit einer schädlichen Abspeicherung bringen wir bereits Energie in den gehemmten Zustand.

Und dann verändern wir aktiv das Erlebte, indem wir in der Situation neu handeln und zwar so, wie es damals gut gewesen wäre.

Wir konfrontieren also die schädlichen inneren Bilder mit unserem heutigen Bewusstsein und lösen dadurch Selbstorganisationsprozesse nach dem Vorbild der Evolution aus.

Dabei erfährt unser Gehirn einen update, es integriert neue Erfahrungen und bildet daraus neue neuronale Abspeicherungen. Die ehemals schädlich wirkenden alten Informationen werden überschrieben. Die festgehaltenen Spannungen lösen sich und die Lebensenergie fließt in dem so bearbeiteten Bereich wieder frei.

Das ist wie Eis zum Schmelzen bringen.

Von Selbstheilung sprechen wir also, weil alles in der Natur sich aus sich selbst heraus entwickelt.

Kein Mensch braucht einem Blumenkohl zu sagen, wie und wann er zu wachsen hat. Er entfaltet sich von selbst optimal und wird zu dem was im Samen schon angelegt ist. Unter der Voraussetzung, er bekommt das, was er zum Wachsen braucht und wird dabei nicht behindert.

So ist es auch beim Menschen: Jeder Heilungsprozess verläuft von selbst, wenn die dazu nötigen Randbedingungen stimmen. Und genau das geschieht in der Innenweltarbeit: Wir optimieren die Randbedingungen und gelangen so von selbst immer näher an unseren ursprünglichen Zustand: Volle Energie, Gesundheit und Lebensfreude.

Ein Mensch, bei dem die Lebensenergie frei fließt

- steckt voller Energie und Tatkraft, er meistert sein Leben kreativ und souverän
- er ist liebesfähig, beziehungsfähig und konfliktfähig
- seine Lebenshaltung gründet in einem tiefen Selbstvertrauen

- er empfindet das Leben als sinnvoll und handelt selbstbestimmt und selbstverantwortlich
- er ist ebenso stabil wie flexibel, frei von Angst, widerstandsfähig und zutiefst einverstanden mit dem Leben.

Dies ist unser natürlicher Zustand, man könnte auch sagen: die im Hintergrund unseres Wesens existierende Blaupause: Pure Lebendigkeit. Lebensfreude. Entwicklung.

Dieser natürliche Zustand ist immer das Arbeitsziel synergetischer Selbstheilung.

Selbstheilung meint aber auch, dass wir selber die Verantwortung für unsere Gesundheit tragen und selbst handeln müssen, wenn unser System aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Dazu ist natürlich Voraussetzung, dass wir unsere Innenwelt unmittelbar wahrnehmen können, um die negativ wirkenden Abspeicherungen aufzufinden. Das ist möglich, weil unsere Prägungen vom Gehirn in Bildern ausgedrückt werden.

Zu dieser inneren Bilderwelt haben wir Zugang, wenn wir tief entspannt sind, wie es zum Beispiel in der Meditation oder in Tagträumen der Fall ist.

Übrigens: Wenn wir in der Synergetik von inneren Bildern sprechen, meinen wir damit Energie-Gebilde.

Und das müssen nicht unbedingt visuelle Bilder sein. Sondern alles, was bei einer Innenweltreise auf allen Ebenen unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht: Das können tatsächlich plastische Bilder sein, aber auch andere Sinneswahrnehmungen, Körperreaktionen, Gefühle, gedankliche Assoziationen, Ahnungen, intuitives Erkennen oder eine Mischung aus alledem.

Wir arbeiten in der Synergetik immer mit dem was gerade da ist.

Denn bei jedem Menschen drücken sich auf seine individuelle Weise die inneren Spannungen aus.

Die Sichtweise, dass seelische Nöte oder Krankheiten Ausdruck eines gestörten Energieflusses sind, ist nicht neu.

Leute wie Rüdiger Dahlke oder Louise Hay haben beschrieben, wie der Körper ungelöste seelische Probleme zum Ausdruck bringt.

Aber neu und geradezu revolutionär ist, wie wir mit der synergetischen Methode alle Störungen selbst aktiv bearbeiten und auflösen können.

Nicht dadurch, dass wir noch mehr grübeln oder unsere Probleme interpretieren

oder uns von anderen Menschen belehren lassen.

Reflektion allein bringt keine Änderung. Sie ist eine Leistung des Gehirns nach einem erfolgten Ereignis auf einer Beurteilungsebene. Das ist aber nicht die Ebene, auf der Veränderung passiert. Die kann nur innerhalb der neuronalen Verschaltungen, der Basismatrix geschehen.

Deshalb arbeiten wir in der Synergetik auch nicht mit Interpretationen und guten Ratschlägen.

Aber wenn wir dazu bereit sind, dann zeigt uns die Innenwelt authentisch und hochpräzise die Hintergrundmuster und die tiefen Zusammenhänge unserer Lebensprobleme.

Und sie stellt das Werkzeug zur Verfügung, damit wir Problematisches in unserem Leben neu inszenieren können.

Wir können heute im Nachhinein die Schlacken der Vergangenheit aufräumen und so eingefrorene Energie wieder ins Fließen bringen.

Das ist eine eigenverantwortliche Arbeit, frei von autoritärer Beeinflussung. Wie beim Ameisenhaufen braucht es in der Synergetik keine hierarchische Steuerung von außen.

Denn keiner kennt die Dramen und Schmerzen unseres Lebens und den Weg zu ihrer Er-Lösung besser als unser innerer Heiler, wir selbst.

Goethe hat es so formuliert: „Großen Dank verdient die Natur, dass sie in die Existenz eines jeden lebendigen Wesens auch so viel Heilungskraft gelegt hat, dass es sich, wenn es an dem einen oder anderen Ende zerrissen wird, selbst wieder zusammen flicken kann.“

Diese innere Weisheit hat sich über Jahrtausende herausgebildet. Alles was sich im Lauf der Evolution als nützlich und überlebenstauglich erwiesen hat steckt nämlich als Potenzial in uns und ist über die Innenwelt aktivierbar.

Unser heiler Zustand wird über so genannte Urbilder repräsentiert.

Zentrales Urbild ist das Innere Kind.

Als symbolischer Ausdruck von störungsfreier Kindheit ist es fröhlich, offen, angstfrei, quicklebendig, kreativ, voll tiefem Vertrauen und neugierig aufs Leben.

Denn hinter ihm stehen die Idealbilder von Mama, Papa und den Großeltern. Diese Urbilder sind die lebensbejahenden fürsorglichen Bezugspersonen, die das Innere Kind in bedingungsloser Liebe begleiten und die auch untereinander in spannungsfreier lebendiger Beziehung sind. In den Urbildern der Inneren Frau und des Inneren Mannes drücken sich die unversehrten Qualitäten des

Weiblichen und Männlichen aus. Das Urbild des neugierigen, unerschrockenen, auf der Suche nach der eigenen Identität alles in Frage stellenden Pubertierenden steckt voll Mut und Autonomie.

Die Urbilder wirken mit ihren reinen Qualitäten aus dem Hintergrund unserer Seele wie ein Magnet auf jeden Heilungsprozess.

Unsere individuellen inneren Bilder zum Beispiel des Inneren Kindes entsprechen kaum jemals den unverdorbenen Qualitäten der Archetypen. Sie sind durch unsere Lebenserfahrungen persönlich überprägt, degeneriert, beschädigt. Wenn wir zu Beginn einer synergetischen Innenweltreise beispielsweise unser Inneres Kind aufrufen, dann kommt es vielleicht verängstigt und mutlos daher. Wenn wir es befragen, wie es in diesen Zustand gekommen ist, zeigt uns die Innenwelt die Ereignisse und Prägungen, die dafür verantwortlich sind.

Je mehr sich nun im Laufe der synergetischen Veränderungsarbeit unsere individuellen inneren Bilder den idealen Urbildern annähern, desto freier und kraftvoller fließt unsere Lebensenergie.

Kaum ein Mensch befindet sich in einem unbeschädigten Zustand. Die meisten von uns erinnern sich an ein so pralles Lebensgefühl wie oben beschrieben allenfalls aus Kindertagen oder es bleibt die Ausnahme - etwa wenn wir frisch verliebt sind.

Was ist da passiert? Wer oder was hat uns die Lebensenergie abgesaugt? Die Antwort ist einfach und folgeschwer zugleich: Das Leben selbst.

Zunächst bringen wir schon epigenetisch, das heißt über die unbewältigten Erfahrungen unserer Vorfahren, Affinitäten für bestimmte Probleme mit. Auch können Erfahrungen aus früheren Leben sich noch hemmend auf unser heutiges Leben auswirken.

Und dann kann insbesondere in der Kindheit - und auch bereits in der pränatalen Phase oder bei der Geburt - eine Menge passieren, was unseren Energiefluss hemmen und uns körperlich anfällig und seelisch labil machen kann. Nur ein paar Beispiele:

- Vielleicht müssen wir im Mutterleib erleben, dass wir gar nicht gewollt sind und kommen schon bei der Geburt mit gebremster Energie an.
- Wir erfahren seelische Verletzungen, die nicht heilen können, weil unsere Not nicht wahrgenommen wird oder wir sie auch nicht mitteilen können.
- Schocks und heftige Ereignisse überfordern uns und lassen einen Teil von

uns hilflos und verängstigt zurück.

- Und aus negativen Erfahrungen und durch Erziehung bilden sich hemmende Mustersätze, zum Beispiel:
„mir hilft nie jemand“,
„ich muss stark sein“,
„ich bin nicht wichtig“
oder die Überzeugung „ich werde nur dann geliebt, wenn ich brav und angepasst bin“.

Vieles kann unseren Energiefluss ins Stocken bringen und unsere Lebendigkeit dauerhaft einschränken.

Denn was wir nicht verarbeiten können löst sich ja nicht einfach auf - innere Bilder verrotten nicht. Wir verdrängen es - in den sogenannten Schatten.

Das geht gar nicht anders. Verdrängung ist ein wichtiges Notprogramm zum Überleben.

Ähnlich wie unsere Lebensbewältigungsstrategien, die wir schon in der frühen Kindheit entwickeln.

Wenn uns die Herausforderungen des Lebens überrollen, wollen wir ähnlich schmerzhaft Erfahrungen künftig vermeiden. So werden wir mit der Zeit - wie es das Wort schon sagt - zu Strategen, die versuchen, das Leben zu kontrollieren. Wir weichen aus, halten uns zurück, sind ängstlich...

Wir zeigen uns nicht mehr so wie wir sind - lieber laufen wir mit Masken durchs Leben. So werden wir uns selber allmählich fremd und vermeiden es, auch mit anderen in lebendige, unverstellte Beziehung zu treten.

Aber: Diese Bewältigungsstrategien setzen unser Leben auf Sparflamme ! Ein Teil unseres Potenzials liegt brach und wir sind nur mit halber Energie unterwegs.

Sie können sich an dieser Stelle einmal selber fragen, mit wie viel Prozent Lebensenergie Sie unterm Strich im Leben stehen.

Wahrscheinlich gibt es kaum jemanden der sagen kann: mit 100%!

Das liegt daran, dass unser Schatten eine Menge Energie bindet.

Denn je mehr seelische Schlacken wir ansammeln, desto mehr Kraft kostet deren Verdrängung. Und diese Energie fehlt uns dann im Leben.

Aber nicht nur das:

Seelische Knoten regieren aus dem Unterbewusstsein heraus eigenmächtig in unser Leben hinein.

Diese Energieräuber schaffen spezifische neuronale Netze im Gehirn.

Sie lassen so etwas wie breite Datenautobahnen entstehen, die wir bevorzugt

benutzen oder besser gesagt benutzen müssen, weil der in ihnen steckende Stress sich dominant in den Vordergrund drängt.

Meist geschieht das automatisch, so rasch, dass wir uns dessen gar nicht bewusst werden. Es ist als ob wir in einen alten Not-Fahrplan gezwungen werden, den wir in unter dem unbewältigten Druck längst vergangener Tage entwickelt haben.

Die Macht der inneren Bilder ist enorm. Man geht davon aus, dass wir zu über 90% von ihnen gelebt, also aus dem Unterbewusstsein gesteuert werden. Und je mehr innere Anteile gehemmt oder erstarrt sind, desto nachteiliger wirkt sich das auf unser Leben aus, auf unsere Gesundheit, unsere Beziehung zu uns selber und zu anderen.

An dieser Stelle möchte ich den engen Zusammenhang zwischen Bernd Joschkos Erfahrungswissen und der wissenschaftlichen Gehirnforschung aufzeigen.

Gerald Hüther, einer ihrer prominenten deutschen Vertreter erklärt unsere eingefahrenen Lebensmuster so:

Alle Menschen teilen zwei grundlegende Erfahrungen aus der vorgeburtlichen Phase. Im Mutterleib erleben wir zum einen wie es ist, aufs engste verbunden zu sein. Aus dieser tiefen Beziehung entsteht Urvertrauen und Geborgenheit. Zum anderen wachsen und entwickeln wir uns dort permanent über uns selbst hinaus.

Diese grundlegendsten Erfahrungen sind im Gehirn als Grundlebensmuster, als Erwartungshaltung abgespeichert.

Immer dann wenn wir etwas erleben, das nicht zu diesem Erwartungshorizont passt, wenn wir in unserer Entwicklung ausgebremst werden, wenn unsere Versuche, uns im Leben zurechtzufinden irgendwie schief laufen, dann beginnt ein Teufelskreis.

Wenn uns ein Problem gefangen nimmt, gerät das entsprechende Gehirnareal in einen Stress-Zustand der Über-Erregung, der sich hinderlich oder gar lähmend auswirkt.

Im entspannten Zustand hingegen - Hüther nennt es „absichtslose Aufmerksamkeit“ - ist das Gehirn am leistungsfähigsten. Dann schaltet es zur Lösung eines Problems gleichzeitig alle möglichen Netzwerke auf, die in freiem Energiefluss miteinander agieren. Wir sind dann optimal handlungsfähig.

Wenn ein bestimmtes Areal aber überaktiv ist, kommt der Gesamtenergiefluss ins Stocken und ein Teil unseres Potenzials bleibt ungenutzt.

Statt angemessen mit dem Problem umgehen zu können, fallen wir dann auf Kindheitsmuster zurück (z.B. Hilflosigkeit, Trotz, Zorn) oder sogar auf archaische Flucht-oder Totstellreflexe.

Und da das Gehirn rückbezüglich arbeitet, also jede neue Erfahrung mit den bereits abgespeicherten abgleicht, verdichten sich ähnliche Erfahrungen zu immer festeren Knoten.

In diesen Knoten staut sich Energie - Energie, die ihrer Natur nach eigentlich fließen will. Diese Spannungsknoten verbinden sich über assoziative Verknüpfungen mit anderen seelischen Knoten zu erstarrten Mustern. So bilden wir im Lauf der Zeit gleichsam Antennen für ähnliche Erfahrungen aus und ziehen gerade das wie ein Magnet in unser Leben, was wir eigentlich vermeiden wollen.

Das Leben erinnert uns eben immer wieder daran, dass wir noch Baustellen haben, bei denen wir in einer Entwicklungsaufgabe stecken geblieben sind. Wenn man die Erkenntnisse der Gehirnforschung in diesem Licht betrachtet, dann scheint es im Leben tatsächlich darum zu gehen: Wir sollen uns ständig weiter entwickeln - auf der Basis von innerer Sicherheit, Verbundenheit und Selbstvertrauen. Ständig dazu lernen und über uns hinaus wachsen. Also ein größtmögliches Maß an Lebendigkeit verwirklichen und damit genau das fortsetzen was wir im Mutterleib erlebt haben.

Erstarrung führt letztlich zum Tod.

Also lautet die Forderung des Lebens an uns: Überall dort nachzuarbeiten wo wir Herausforderungen nicht bewältigen konnten und unser Energiefluss ins Stocken geraten ist.

Egal was uns das Leben schwer macht - Ängste, Beziehungskonflikte, Antriebslosigkeit oder körperliche Krankheiten - alles spiegelt unsere seelischen Knoten.

Unsere Probleme fallen nicht vom Himmel, sie sind immer ein Appell, unseren Schatten zu erlösen, also eine Entwicklung, in der wir steckengeblieben sind, wieder aufzunehmen.

Die wesentlichsten lebenshemmenden Prägungen bilden sich durch heftige Ereignisse in der Kindheit. Sie bestimmen die Grundstruktur unserer Innenwelt, legen die Basis für alle weiteren Erfahrungen und hinterlassen Brüche, Blockaden und Erstarrung.

Und wenn wir nun frei werden wollen von Lebensschmerz müssen wir da wieder hin - zu diesem ängstlichen, handlungsunfähigen, hilflosen,verletzten

inneren Kind.

Wie können wir nun herausfinden, was uns von innen heraus stresst? Erkenntnis und Lösung liegen unterhalb unserer Bewusstseinschwelle, in unseren inneren Räumen.

Dort werden wir fündig, wenn wir nach den Hintergründen von Lebensproblemen suchen. Denn die Innenwelt zeigt uns präzise jene Seelenbereiche, die verkümmert sind.

In der Innenwelt wird erlebbar, welche Knoten, Lebens-Hemmer, Miesmacher, Angstmacher und Krankmacher in uns wirken.

Dort können wir gezielt die Situationen ansteuern, in denen unsere Lebendigkeit beschädigt wurde und erleben unmittelbar, was wie in uns wirkt und sich im Leben aus-wirkt.

Und in der Innenwelt können wir dann auch unsere seelischen Verletzungen heilen, indem wir ausgebremste Entwicklungen aktiv dort wieder aufnehmen, wo wir als Kind notgedrungen steckengeblieben sind.

Das ist die geniale Erkenntnis von Bernd Joschko.

Das ist aus zwei Gründen möglich:

1. weil das Gehirn zeitlos ist. Es kennt kein Vorher-Nachher und keine lineare Logik: alles Geschehene ist jetzt da.
2. Weil unser Gehirn ein dynamisches, offenes, selbst lernendes System ist. Ständig integriert es neue Erfahrungen und bildet aus ihnen neue Verschaltungen, die sich dann als neue innere Bilder in das vorhandene Netzwerk einfügen. Dabei ist es dem Gehirn egal, woher die neuen Prägungen stammen - ob von äußeren Ereignissen oder innerem Erleben.

Diese gigantische Fähigkeit des Gehirns nutzen wir in der Synergetik.

Auch Prof. Gerald Hüther betont das immer wieder: Aus alten Mustern auszubrechen erfordert, neue Erfahrungen zu machen, und damit das Gehirn umzuprogrammieren.

Dazu muss man wissen: jede Erfahrung besteht immer aus zwei Komponenten. Einem kognitiven und einem emotionalen Anteil. Also: was passiert da?

Und: was macht das mit uns, was löst das an Gefühlen und Körperreaktionen aus?

Ziel synergetischer Innenweltreisen ist deshalb immer, auf der Ebene der neuronalen Matrix tatsächlich lebendige neue Erfahrungen zu machen. Uns mit

allen Sinnen und auf allen Ebenen neu zu erleben und zu fühlen!
Denn nur in dem Maße wie erstarrte innere Bilder wieder lebendig werden,
können wir Lebendigkeit auch im Außen leben.

Wie geht das jetzt ganz konkret?

Jede Innenweltreise beginnt mit einer Tiefenentspannung.

Im Alpha-Zustand arbeiten die zwei Gehirnhälften synchron. Wir sind dadurch gleichzeitig tief entspannt und trotzdem hellwach und handlungsfähig. Wir haben Zugang zu den inneren Bildern, zu Intuition und Kreativität, nehmen unsere Gefühle und unsere Körperempfindungen wahr.

Wir stellen uns nun eine Tür vor. Auf die schreiben wir unser Thema.

Jetzt passiert etwas Phantastisches: Hinter der Tür richtet das Unterbewusstsein einen Raum her, der in symbolischer Form alle Informationen enthält, die mit unserem Thema zusammenhängen.

Wie auf einem Präsentierteller liefert uns die Innenwelt all das, was uns so geprägt hat, dass wir heute mit diesem Problem durchs Leben gehen.

Diese symbolische Welt speist sich aus erlebten Ereignissen.

Dazu gehören auch die vorgeburtlichen Erfahrungen und sogar die Prägungen unserer Vorfahren, die sie uns weitervererbt haben.

Wir nutzen nun dieses großartige Angebot unseres Gehirns, uns alles zu zeigen, was uns negativ beeinflusst und erkunden zunächst diesen Symbolraum.

Wir beschreiben unserem Innenweltbegleiter, was wir dort wahrnehmen und wie es sich anfühlt, dort zu sein.

Alles hat einen Bezug zu den lebenshemmenden Erfahrungen, die mit unserem Thema zusammenhängen.

Am Ende der Erkundung fragen wir den Raum nach seiner Botschaft, wo er entstanden ist, was er uns zeigen will.

Und immer wenn wir bereit sind, das unendliche Wissen unserer Innenwelt anzuzapfen, führt sie uns tatsächlich dorthin, wo die Ursachen unseres Problems liegen.

Dabei lassen wir uns nicht durch Überlegungen leiten, sondern wir unterstellen uns der Arbeitsweise des Gehirns und folgen unseren unlogischen, assoziativen Impulsen.

Wir können uns darauf verlassen: Unser innerer Energiefluss führt uns über Bilder, Gefühle, Symbole und Erinnerungen zu den Faktoren, die in uns ein

Muster haben entstehen lassen, das mit unserem Problem korrespondiert. Und so können wir wahrnehmen, was genau da im Untergrund arbeitet und uns das Leben schwer macht.

Das Sitzungs-Thema eines Klienten zeigt in den Gehirnbildern seiner Innenwelt also ein entsprechendes Muster, das sich aus vielen selbstähnlichen und untereinander vernetzten Gedächtnisbildern speist. In der Regel besteht ein solches Muster aus 5-8 Einzelfaktoren, die nach Art eines kriminalistischen Profilings aufgedeckt werden können.

Am effektivsten funktioniert Selbstheilung dann, wenn sie alle erfasst werden.

Machen wir ein Beispiel:

Ein Kleinkind hat im Kindergarten einen Unfall, kommt ins Krankenhaus, wird operiert. Die Eltern sind gerade nicht erreichbar.

Was da abläuft ist von außen betrachtet völlig in Ordnung, keiner macht was verkehrt.

Und gleichzeitig kann sich das für das Kind ganz und gar nicht richtig anfühlen, sondern im Gegenteil hochdramatisch. Denn es erlebt neben dem Unfallschock und den Schmerzen vor allem auch: Papa und Mama sind nicht da. Ich bin fremden Menschen ausgeliefert.

Ich bin mutterseelenallein, habe Angst, ich bin schutzlos, es gibt keine Sicherheit.

Das heißt: Die Verbindung zu den lebenswichtigen Bezugspersonen ist abgerissen.

Das ist für ein kleines Kind extrem bedrohlich und nicht auszuhalten. Und so spaltet es seine schmerzhaften Gefühle ab, zieht sich aus der bedrohlichen Umgebung in sich selbst zurück und erstarrt, um das alles psychisch überleben zu können.

Je nach den Umständen kann dieses Trauma das weitere Leben tief prägen.

Wenn dieser Mensch im späteren Leben sein Burn-Out-Syndrom synergetisch bearbeitet, könnte sich sein Gesamtmuster „Burn-out“ bei der Aufdeckung beispielsweise folgendermaßen zeigen:

Einmal ist da das Trauma des Krankenhaus-Kindes, bei dem durch den abgerissenen Kontakt zu Papa und Mama das Vertrauen ins Leben weggerutscht ist. Dabei ist ein Anteil entstanden, der in Hilflosigkeit, Angst und Isolation erstarrt ist. Das Bild des alleingelassenen Kindes im Krankenhaus ist aber nur Teil eines Netzes, in dem sich viele Ereignisse verknüpft haben zu einem Gesamtmuster.

Ein zweiter Faktor könnte sich in einer Situation wie zum Beispiel Blamage vor

der Schulklasse zeigen, in dem das 8jährige Kind sich bloßgestellt und alleingelassen fühlt und tiefe Scham empfindet.

Ein weiteres Muster-Teil könnte sich in einem Erlebnis in der Pubertät zeigen, bei dem der Betroffene von einem Angehörigen des anderen Geschlechts Zurückweisung erfährt. Dabei könnten Gefühle wie Verwirrung, Unsicherheit, Schuld oder ähnliches hängen geblieben sein. Und wieder Sprachlosigkeit und Handlungsunfähigkeit.

In allen Situationen schwingt vielleicht ein Muster-Satz mit: „Mir hilft nie jemand, ich muss alles mit mir selbst ausmachen.“ Die Innenwelt könnte zeigen, dass schon Papa und Opa diese Überzeugung verinnerlicht hatten. Sie würde dem Klienten dann die Situationen zeigen, in denen sich dieser Mustersatz im Leben von Opa gebildet hat. Denn Opa hat ja auch Papa geprägt, in Papas Leben zeigt sich Opas Muster selbstähnlich und hat sich bis ins Leben des heutigen Klienten durchgedrückt. Es zeigt sich in seiner Unfähigkeit, sich bei Problemen anderen Menschen anzuvertrauen.

Und vielleicht taucht dann noch das Erinnerungsbild an die Scheidung des Klienten auf, die seine Beziehungsunfähigkeit noch einmal spiegelt und seine Einzelkämpfer-Mentalität deutlich macht, in deren Folge sich schließlich ein Burn-Out -Syndrom entwickelt hat.

Auch Familienthemen, die sich durch die Generationen ziehen und an die Kinder weitergereicht werden, könnten wichtige Netzknoten bilden. Zum Beispiel "Das Kind hat keinen Vater". Der Uropa ist vielleicht jung im Krieg gefallen, der Opa hatte seinen Arbeitsplatz weit entfernt von der Familie und der Papa war durch Scheidung für das Kind nicht mehr erlebbar.

Aber auch Lebensgrundsätze wie "Es ist gefährlich, seine Gefühle zu äußern!" könnten von den Eltern an das Kind weitergegeben worden sein und fraktal in der Informationsstruktur einen wichtiger Faktor bilden.

Wenn es nun gelingt, diese Faktoren aufzudecken und das Netz zu erschüttern, indem die wichtigsten Knotenpunkte dieses Netzes durch synergetische Veränderungsarbeit aufgelöst werden, dann ändern sich alle dazugehörigen Ereignisknoten und das Symptom löst sich restlos und dauerhaft auf. Es genügt, die 5 bis 8 wichtigsten Ereignisse eines Musters aufzuspüren, um die ganze Vernetzung ausreichend zu beschreiben. Wie in einem kriminalistischen Profiling wird daher in einer aufdeckenden Sitzung zunächst den Spuren dieser Parameter nachgegangen und der Kreis der bestimmenden Gehirnbilder samt

deren Gewichtung für das Thema eingegrenzt.

Mit dem synergetischen Handwerkszeug erzeugen wir dann in der Prozessarbeit eine materielle Veränderung im Gehirn. Dies darf nicht strategisch geschehen, sondern wir setzen Werkzeuge ein, die allein darauf ausgerichtet sind, der inneren Weisheit Raum zu schaffen und Entfaltung zu ermöglichen.

Dazu helfen Erkenntnisse aus der Chaosforschung. Ziel ist immer, den vorhandenen schädlich wirkenden Ordnungszustand durch Energiezufuhr so zu erschüttern, bis der Kippunkt erreicht wird, an dem das System sich nicht mehr halten kann und vorübergehend in einen chaotischen Zwischenzustand übergeht, aus dem sich dann von selbst eine neue höherwertige Ordnungsstruktur entwickelt.

Das Handwerkszeug dazu ist so genial wie einfach:

- Wir leiten den Klienten an, mit seinen Energiebildern im Hier und Jetzt in direkten lebendigen Kontakt zu gehen, er soll mit ihnen wie mit einem lebendigen Gegenüber kommunizieren, tatsächlich kommuniziert er ja dabei mit sich selbst, seinen gehemmtten oder abgespaltenen inneren Anteilen. Dabei soll er immer seinem letztem Impuls folgen, sich von seiner inneren Weisheit assoziativ führen lassen.
Bei der Begleitung geht es also darum, mit dem Energiefluss des Klienten zu gehen und diesen zu unterstützen. Dabei werden alle Ebenen (Körperreaktionen, Sinneswahrnehmungen, Gefühle und gedankliche Assoziationen) einbezogen, denn auf allen Ebenen zeigt sich das einschränkende Muster, das es zu verändern gilt.
Es geht nie um ein mentales Verstehen, um den Inhalt, sondern um die Energiewelt, die innere Wirklichkeit des Klienten. Er soll seine Bilder laut ansprechen, ihnen Rückmeldung geben, was sie in ihm auslösen, und sie untereinander in Beziehung bringen und konfrontieren. Also all das tun, was ihm in der Situation damals nicht möglich war.
Durch diese Rückkoppelungen werden seine gehemmtten oder abgespaltenen inneren Anteile aus Erstarrung und Isolation befreit, bewusst in sein System integriert und damit auch energetisch wieder eingebunden.
- Ein wichtiges Werkzeug in der Prozessarbeit sind die so genannten Y-Fragen. Wenn der Prozess stockt oder der Klient unsicher wird, dann zeigt der Begleiter verschiedene Handlungsmöglichkeiten auf, überlässt dabei dem Klienten aber immer nicht nur die Wahl zwischen mehreren

Optionen, sondern eröffnet ihm durch die Art der Fragestellung einen neuen offenen Raum. Beispiel: Du könntest jetzt x oder y machen, oder spür mal, was ist jetzt dein Impuls, was möchtest du am liebsten tun? Diese Y-Fragen sind wichtig, um die Selbstautorität und Handlungskompetenz des Klienten anzuregen. Sie halten ihn in seinem Energiefluss und damit in enger Verbindung zu seiner inneren Weisheit, die den Gesamtprozess lenkt.

Spielen wir die Sitzung unseres fiktiven Burn-Out-Klienten weiter durch. Nach der Aufdeckung aller Netzknoten würde die innere Weisheit des Klienten das Krankenhaus-Trauma als die Situation zeigen, bei der primär der Veränderungs-Hebel angesetzt werden soll.

Der Klient würde sich jetzt wieder als das kleine hilflose verängstigte Kind erleben. Das ja tatsächlich noch immer in ihm steckt. Und seine verletzten Bedürfnisse und schmerzhaften Gefühle - und nur um die geht es. Sie sind energetisch heute noch da, egal wie der Verstand das Ereignis bewerten mag.

Dieses Bild muss entschärft werden, um die darin festgehaltene Energie wieder ins Fließen zu bringen.

Möglich ist das deshalb, weil er jetzt beim Wiedererleben nicht allein ist wie damals als Kind. Er ist heute gleichzeitig mit seinem Erwachsenenbewusstsein da. Und dieser Erwachsene ist hochmotiviert, etwas zu verändern, denn seine Innenwelt hat ihm ja gezeigt, wie das Ereignis bis heute in sein Leben hinein wirkt.

Und so kann er jetzt im Nachhinein alles in Ordnung bringen.

Er geht als Erwachsener mit in die Situation. Er hat ja inzwischen Bewältigungsstrategien entwickelt, wie sie dem kleinen Kind damals nicht zur Verfügung standen. Er ist handlungsfähig und kann jetzt dem verängstigten Kind beistehen.

Das Kleine zuerst mal liebevoll ansprechen und in den Arm nehmen und sich so gefühlsmäßig mit diesem abgeschnittenen inneren Anteil wieder verbinden. Und er kann die damals abwesenden Eltern jetzt dazu holen. Selbst den Opa, der zur Zeit des Unfalls bereits tot war.

Er kann den Arzt damit konfrontieren, welche Ängste er in dem Kind auslöst und so das angstausslösende Energiebild des Arztes verändern. Er kann die

Eltern mit dem Arzt zusammenbringen, damit sie das Energiebild des Arztes mithilfe zu verändern usw.

Wenn das Bild des Arztes sehr erstarrt ist, sich also durch verbale Rückkoppelungen nur schwer oder gar nicht erschüttern lässt, dann greifen wir in der Synergetik zum Dhyando. Das ist ein Gummi-Schlagstock, mit dem wir auf veränderungsresistente Energiebilder draufschlagen und die in den Bildern steckenden Spannungen lösen, indem wir das Bild vor unserem inneren Auge zerstören. Das ist eine sehr wirkungsvolle Technik, die anfangs vielleicht befremdend erlebt wird, aber eine sehr befreiende Wirkung hat. Wenn ein Energiebild so zerschlagen wurde, lassen wir die Person wieder auftauchen und erleben stets, dass sie in optimierter Qualität wiederkommt: Der ehemals furchteinflößende Arzt hat sich dann vielleicht in einen gütigen liebevollen transformiert, dem wir uns vertrauensvoll zuwenden können.

So geschehen neue heilsame Beziehungserfahrungen, die als sehr berührend erlebt werden.

Wir können uns darauf verlassen: Jedem Menschen kommen Impulse aus seiner inneren Weisheit, wenn es darum geht, traumatische Erfahrungen neu und anders zu erleben. Denn der innere Heiler arbeitet immer in Richtung Lebendigkeit.

Im Prinzip geht es darum: Wir bringen Energie in einen erstarrten Zustand und lösen dadurch einen Selbstorganisationsprozess aus.

Sie erinnern sich: Alles in der Natur strebt aus sich selbst heraus hin zu einem optimalen Zustand, wenn es keine Störungen im Regelsystem gibt.

Was wir in der Innenwelt jetzt tun: Wir beseitigen eine Störung durch Energiezufuhr. Das heißt, mit unserem heutigen Bewusstsein verändern wir das einstmal Erlebte durch neues lebendiges Handeln.

Immer verändern sich die Bilder unmittelbar durch diese Energiezufuhr.

Und der Klient reagiert dann wieder auf das veränderte Bild usw.

Das nennt man Rückkoppelung - also das permanente Aufschaukeln der in den Bildern steckenden Energien durch direkte Konfrontation.

Ein erstarrtes inneres Bild wird so lange erschüttert, bis es kippt.

Kurzzeitig entsteht ein Chaos und dann ordnen sich die aufgewirbelten Energien von selber neu - auf einer höherwertigen Ebene.

Zusammenfassend in einem Satz gesagt: Energiezufuhr durch direkte Konfrontation und Rückkoppelungen mit den inneren Bildern setzt einen Selbstorganisationsprozess in Gang, der immer in Richtung Heilung geht.

Dabei geht es nie darum sich was auszudenken, sondern sich vom inneren Heiler führen zu lassen.

Deshalb müssen unsere Interventionen auch nicht sinnvoll sein. Im Gegenteil: Je mehr sich der bewertende, kontrollierende Verstand aus diesem Prozess raus hält, desto spontaner, kreativer und authentischer sind wir.

Wir können ganz verrückte Sachen machen, zum Beispiel unseren inneren Löwen dazu holen, der vielleicht das ganze Krankenhaus niederbrüllt bis es in sich zusammenfällt usw.

Die Veränderungsimpulse ergeben sich von selbst aus den Sinnes - und Gefühlswahrnehmungen, also aus dem aktuellen Energiefluss des Klienten. Und der wird von seiner inneren Weisheit gelenkt.

Es handelt sich also um einen frei laufenden Prozess.

Niemand muss, soll und kann eine Lösung wissen.

Die käme ja aus dem Verstand. Und der ist mit der Lösung von Energieblockaden überfordert - sonst hätten wir sie ja schon längst nicht mehr. Im Vergleich zum ungeheuren Potenzial unserer Innenwelt ist er wirklich sehr beschränkt.

Die innere Weisheit sieht das Ganze, alles wirkt zusammen und von selbst geschieht so immer das optimale und stimmigste was gerade möglich ist. Der Begleiter ist intensiv dabei, er unterstützt den Energiefluss z.B. mit Musik und Geräuschen und er gibt Anregungen, wenn der Prozess stockt.

Wenn so durch Rückkoppelungen an vielen Stellen gleichzeitig Energie zugeführt wird, bricht das erstarrte Informationsmuster auf. Und ordnet sich von selbst neu - höherwertiger, entspannter, lebendiger.

Wir staunen wenn wir erleben, wie sich unsere inneren Bilder unmittelbar so verändern, wie es für uns gut ist.

Das ist tief berührend und befreiend.

Im Gehirn werden die alten Verschaltungen gekappt, neue Vernetzungen entstehen, gehemmte oder abgespaltene Anteile sind so wieder in den Energiefluss einbezogen.

Die Blockaden sind nachhaltig aufgelöst, weil es das alte Programm nicht mehr gibt.

Das Bild des Inneren Kindes entspricht in dieser Situation von jetzt ab dem Urbild: lebendig, angstfrei und verbunden.

Und das wirkt ab sofort auch ins Leben hinein. Ein Mehr an Energie, Handlungsfähigkeit, Verbindungsfähigkeit und Lebendigkeit bildet eine neue

Lebensbasis.

Lebensprobleme sind also kein unabwendbares Schicksal.
Jeder kann die Steine beiseite räumen, die auf seiner Lebensquelle liegen.
Dann sprudelt sie wieder frei. Und Vertrauen, Energie, Klarheit und Freude
fließen ins Leben!

Es gibt diesen schönen Satz:
Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.

Synergetische Innenweltreisen liefern den Beweis, dass dieser Satz für jeden
wahr werden kann.
Alles was Sie brauchen ist der Wille zur Veränderung und ein wenig
Anfangsmut, Ihre Lebens-Übel an der Wurzel zu packen.

Damit bin ich am Ende meines Vortrags.
Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.