Amelie Schmeer-Maurer

Handbuch der Mentalfeld-Techniken

Leseprobe

Handbuch der Mentalfeld-Techniken

von Amelie Schmeer-Maurer

Herausgeber: INK - Institut f. Neurobiologie



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Dietrich Klinghardt, Amelie Schmeer-Maurer

Handbuch der Mentalfeld-Techniken

Dietrich Klinghardt
Amelie Schmeer-Maurer

Handbuch der Mentalfeld-Techniken

Bilder, Klopfakupressur und heilende Sätze in der Praxis

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2009
Abbildungen: INK Stuttgart (Grafiken) und Klienten der Autoren (Handzeichnungen)
Umschlagfotos: Fotolia / V. Yakobchuk (Kopf), D. Heinemann (Strand)
Umschlaggestaltung: Sylvia Berner
Lektorat: Helgard Schmitz, Norbert Gehlen
Satz: Goar Engeländer (www.dametec.de)
Druck: F. Pustet KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-040-6

Inhalt

Vorwort (von Dr. Gisela Schmeer) 9
Einführung (von Dr. Dietrich Klinghardt) 10

Teil I: Grundlagen der Mentalfeld-Techniken 13

1. Sichtweisen von Wissenschaft und Religion 13
2. Das Modell der fünf Ebenen des Seins 15
   Erste Ebene: Der physische Körper 15
   Zweite Ebene: Das Energiefeld 18
   Dritte Ebene: Das Mentalfeld 21
   Vierte Ebene: Das intuitive Feld 23
   Fünfte Ebene: Die geistige Dimension 24
3. Weitere Beobachtungen zum Fünf-Ebenen-Modell 27
4. Toxische und heilende Einflüsse 33
5. Das innere Gleichgewicht und die Gifte im Körper 36
6. Das Eisbergprinzip 40
7. Verborgene Krankheitsursachen – in Bildern sichtbar gemacht 41

Teil II: Die Anwendung der Mentalfeld-Techniken 47

1. Die Ursprünge 47
2. Die Grundidee 48
3. Die neurophysiologischen Hintergründe 51
4. Der Behandlungsrahmen 53
5. Die diagnostischen Verfahren 55
6. Die Korrekturtechniken 55
7. Die therapeutischen Schritte 57
8. Die Basistechnik: Klopfakupressur 58
9. Der Ablauf einer Beratungs- oder Behandlungssitzung 67
10. Das Phänomen des Switchings 77
11. Spezielle Anwendungen des Klopfens 83
12. Beschreibung der weiteren Mentalfeld-Techniken 87
    a) Bilder oder Skizzen der Klienten 87
    b) Die Farbbrillenmethode 87
    c) Die Augenbewegungsmethode 89
    d) Die Kopfhaltetechnik (Tapas-Technik) 90
    e) Die direkte Methode 95
    f) Der innere Dialog 97

g) Die Schreibtechnik ... 98
h) Glaubenssätze ... 100
i) Heilende Sätze ... 103
j) Atemtechniken ... 107
k) Seelenkontakt ... 108
l) Symbole ... 110
13. Die Einbeziehung des systemischen Denkens ... 113
14. Die Zuordnung von Gefühlen zu Organen ... 118

Teil III: Die Mentalfeld-Techniken in der Traumatherapie ... 123

1. Die Klassifizierung der Traumen ... 123
2. Traumen und ihre Wirkung auf Gesundheit und Psyche ... 128
3. Techniken der Trauma-Anamnese ... 133
4. Die Traumabehandlung mit MFT ... 144

Teil IV: Magie und Botschaft der Bilder ... 147

Einführung (von Amelie Schmeer-Maurer) ... 147
1. Visuelle Kommunikation in der Geschichte der Menschheit ... 149
2. Bilder in der Beratung ... 155
3. Kunsttherapeutische Techniken ... 168
4. Das Ich und sein Platz im Bild ... 183
5. Systemische Kunsttherapie ... 195
6. Kinderbilder in der Beratung ... 201
7. Bilder mit Aufgabenstellung ... 203
8. Übertragung und Gegenübertragung in der Kunsttherapie ... 215
9. Wann das Malen nicht angezeigt ist ... 216
10. Selbstreflexion in Bildern ... 217

Teil V: Behandlungsbeispiele für ausgewählte Themenbereiche ... 227

Einführung ... 227
1. Körper und Gesundheit ... 228
2. Familie und Ahnen ... 245
3. Beziehungen und Partnerschaft ... 256
4. Sexualität ... 262
5. Kinderwunsch und Schwangerschaft ... 267
6. Schule ... 272
7. Beruf, Karriere, Lebensziele ... 277

8. Geld, Erfolg und Werte 284
9. Der unbewusste, prägende Einfluss der Mutter 292
10. Stress und seine Bewältigung 300
11. Krankheit und Schmerz 305
12. Psychische Krisen 316
13. Spiritualität und Tod 322
Ausblick 338

Anhang **341**

Behandlungsvorschläge zur Entgiftung, insbesondere zur Ausleitung von Schwermetallen (von Dr. D. Klinghardt) 341
Biologische Behandlung der Lyme-Borreliose und verwandter chronischer Infektionen (von Dr. D. Klinghardt) 349
Anmerkungen 357
Literaturverzeichnis 367
Stichwortverzeichnis 374
Über die Autoren 380

Vorwort

Jeder, der die Entwicklung der wissenschaftlichen Szene in den letzten Jahrzehnten mit Interesse verfolgt hat, konnte feststellen, dass einzelne Disziplinen, die bis dahin mehr oder weniger linear orientiert waren, ihre Isolation aufgegeben haben und zunehmend aufeinander zugegangen sind. Dies gilt vor allem für die Wissenschaftszweige der Medizin, der Geisteswissenschaften (Philosophie und Psychologie) und Naturwissenschaften und auch für die Theologie. Die abgeschlossenen Gedankengebäude und Lehrmeinungen der verschiedenen Fakultäten wurden erschüttert durch die Erforschung der vernetzten Systeme.

Da ich mich selbst seit vierzig Jahren als Grenzgängerin zwischen den einzelnen Disziplinen erlebe, insbesondere an den Schnittstellen von Medizin, Kunst und Psychologie, freut es mich, für das vorliegende Buch ein Vorwort schreiben zu dürfen. Es ist ein Handbuch, das man als Berater, Therapeut und auch als interessierter Laie lesen und gleich praktisch umsetzen kann. Denn es ist klar und übersichtlich gegliedert und wendet sich an den Leser und die Leserin in einer gut verständlichen Sprache, die durch Bilder, also visuelle Botschaften aufgelockert ist. Die für dieses Buch ausgewählten Bilder sind viel mehr als Illustrationen von Konflikten, Gedanken, Vorstellungen und Gefühlen. Die Bilder aus dem Alltag der kunsttherapeutischen oder beratenden Praxis eröffnen einen neuer Zugang und ermöglichen ein neues Lernen über den Menschen, das ich als „grafisches Lernen“ bezeichnen möchte.

Die therapeutischen Methoden, die hier miteinander verknüpft werden – zum einen die Mentalfeld-Techniken und zum anderen die Kunsttherapie –, verlassen das begrenzte Feld der verbalen und kognitiven Kommunikation und gehen in Praktiken über, die im wörtlichen Sinn „Handlungen“, also die Hände, einbeziehen: Hände, die klopfend die heilsamen Punkte wecken, und Hände, die mit Pinsel oder Stift Farben, Zeichen und Bilder in gewisser Beziehung zueinander aufs Papier zaubern.

Hinter den beiden Methoden und den Autoren, die sie in diesem Buch vorstellen, erlebe ich ein gemeinsames geistiges Menschenbild. Beide sehen im Menschen ein einmaliges und stets in seiner Würde zu achtendes Geschöpf, dem in seiner Not Möglichkeiten zur Verfügung stehen und zur Verfügung gestellt werden, frei zu atmen, frei zu gestalten und frei zu erkennen.

Dr. Gisela Schmeer

(Frau Prof. Dr. med. Gisela Schmeer, Dipl.-Psych., Ärztin für Psychoanalyse und Psychotherapie, ist auf dem Gebiet der ärztlichen und kunsttherapeutischen Fort- und Weiterbildung tätig; Lehrauftrag an der Akademie München; Honorarprofessur an der Hochschule für Bildende Künste, Dresden; zahlreiche Veröffentlichungen zur Kunsttherapie.)

Einführung

Seit über 30 Jahren beschäftige ich mich mit Therapieformen, die auf unterschiedliche Weise unbewusste Anteile der Psyche bewusst machen. Lange habe ich mich überwiegend mittels kinesiologischer Testverfahren (Psycho-Kinesiologie) diesen Themen genähert. In den letzten Jahren versuchte ich, einige therapeutische Methoden so zu kombinieren, dass auch ohne Testen unbewusste, vielleicht abgespaltene psychische Inhalte aufgedeckt werden können und gleichzeitig emotionaler Stress aufgefangen und bleibend gelindert werden kann. Die *Klopfakupressur* erwies sich dabei als besonders effektiv und vielseitig, insbesondere wenn sie mit ausgewählten Affirmationen, Imaginationen und Bildern kombiniert wurde.

Die Methode beruht auf der einfachen Erkenntnis, dass seelische Spannungszustände und Schmerzen oft dann entstehen, wenn sich ein Teil des Mentalkörpers als Folge eines Traumas vom physischen Körper trennt. Dieser Prozess läuft für die meisten Betroffenen völlig unbewusst ab. Die Behandlung besteht darin, den abgespaltenen, oft nicht verarbeiteten Inhalt aufzudecken, zu benennen und gleichzeitig durch Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte im Meridiansystem den abgespaltenen Teil wieder „heranzuziehen“ und zu zentrieren.

Die Klopfakupressur wird erfolgreich eingesetzt bei Ängsten und Phobien, Süchten und Zwangsverhalten, bei Hyperaktivität, Depressionen und depressiven Verstimmungen, bei Stress, psychosomatischen Problemen und chronischer Müdigkeit. Schmerzen können in Minuten gemindert werden, ebenso die Angst vor einer Injektion. Muskeln entspannen sich, Medikamente werden besser vertragen. Nicht zuletzt ist sie auch eine ideale Selbstbehandlungsmethode, die ihre Anwender darin unterstützt, den täglichen Stress im Leben besser zu bewältigen, in Beziehungen emotional stabil zu bleiben, Krankheiten und Schmerzen schneller zu überwinden, nach seelischem oder körperlichem Trauma rasch Selbstheilungsreaktionen einzuleiten und vieles mehr.

Die Zusammenstellung und Synthese unterschiedlicher mentaler und energetischer Techniken ergab sich aus der Erfahrung, welche Vorgehensweisen in der Behandlung nachhaltig zu Besserung und Heilung geführt haben. Die Einsatzmöglichkeiten von Farbbrillen, Augenbewegungen, heilenden Sätzen, Seelenkontakt, inneren Dialogen, Kopfhaltetechnik, Klientenskizzen und anderem ergänzen einander sinnvoll oder vertiefen einander in ihrer Wirkung.

Im Laufe der Jahre habe ich die große Bedeutung innerer oder gemalter Bilder erkannt. Der Leser mag fragen: Was haben gemalte Bilder mit der Seele, der Psyche, oder mit körperlicher Gesundheit zu tun? Es gibt viele Untersuchungen darüber, wie der Mensch sich seine Vorstellung von der Realität schafft. Die Informationen, die über die fünf Sinne zum Gehirn kommen, lassen ein inneres Bild einer Situation entstehen. Dieses wird mit dem Filter der persönlichen Glaubenssysteme und Erwartungen interpretiert. Daraus entstehen wiederum Gedanken und letztlich auch unsere Handlungen.

Fast alle Erinnerungen werden begleitet von inneren Bildern, wenngleich es auch einzelne Situationen gibt, die nur als Geräusch oder als *taktile* Erinnerung gespeichert werden. Erinnerungen können, während wir schlafen, vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis geschoben werden und sind von hier aus abrufbar. Wenn sie *traumatisch* verarbeitet wurden, sind sie entweder immer präsent oder drängen sich ungesteuert und ungewollt ins Bewusstsein. Manchmal sind sie gar nicht mit dem bewussten Verstand erreichbar, zeigen sich aber in Träumen, symbolischen Ereignissen, Projektionen oder Erkrankungen. Viele Erkrankungen würde ich als *körperlich* gewordene traumatisch verarbeitete Erinnerungen bezeichnen.

Patienten, die aus Komazuständen erwachen, erinnern meist nur Bruchstücke ihres Unfalls oder der schweren Zeit, und zwar überwiegend in Form von Bildern. Gerade aber die nicht erinnerten, abgespaltenen Bilder der Umstände eines Unfalls oder traumatisierender Ereignisse, die oft erst in dem heilenden Feld aufmerksamer therapeutischer Zuwendung und Sicherheit wieder wahrnehmbar werden, sind häufig verantwortlich für die chronischen Erkrankungen dieser Klienten. Die für die Heilung notwendige Information ist in diesen verdrängten Bildern gespeichert. Innere Bilder sind Ausdrucksformen, in denen alle Sinneswahrnehmungen zusammenlaufen, Sinneseindrücke registriert, gespeichert und verarbeitet werden. (Zu den Begriffen Klient und Patient: Sie werden in diesem Buch nahezu synonym verwendet. Wo es um überwiegend *medizinische* Behandlung geht, sprechen wir von Patienten, im Kontext *psychotherapeutischer* Behandlung und Beratung hingegen von Klienten.)

Der detaillierte Verlauf eines *traumatischen* Erlebnisses wird wie ein Film in Form innerer Bilder abgelegt. Diese Bilder beeinflussen unser Denken, aber auch unsere unbewusste Gehirnaktivität und daraus resultierendes Verhalten. Innere Bilder steuern auch den Metabolismus und die Funktionen des autonomen Nervensystems: Die zum Teil tief verdrängten und doch wirkenden bildhaften Erinnerungen zum Beispiel eines Autounfalls führen zu einer unbewussten, damit gekoppelten ständigen Erregung des sympathischen Nervensystems mit entsprechenden Folgeerscheinungen: Angst oder Panik, Muskelverspannungen, Bauchschmerzen, hoher Blutdruck usw. Es ist, als ob das Trauma jetzt und hier weiterhin stattfände.

Im autogenen Training wird die Fähigkeit gelehrt, mittels bildhafter Vorstellungen eine gewisse Kontrolle über verschiedene Körperfunktionen zu gewinnen (Senkung der Herzfrequenz oder des Blutdrucks, Erhöhung der Körpertemperatur). Yogis im Himalaja können ihre Körpertemperatur selbst unter extremen Bedingungen regulieren (Tumo) und bei Eiseskälte stundenlang ohne Kleidung im Freien sitzen. Manche lassen sich sogar eingraben und überleben in dieser Zeit, ohne zu atmen. Um die entscheidenden physiologischen Funktionen zu manipulieren, benutzen sie zwei Werkzeuge: die mentale Kraft des Willens und den sorgfältigen Umgang mit inneren Bildern.

In meiner Arbeit als Arzt habe ich herausgefunden, dass viele chronische Erkrankungen auf ein destruktives inneres Bildgeschehen zurückzuführen sind: auf bewusste und

unbewusste Bilder von nicht verarbeiteten traumatischen Erlebnissen, von Einschränkungen, Kränkungen, peinlichen Situationen, Bilder von Nicht-genug-Bekommen, Nicht-dazugehört-Haben und andere. Manche dieser Bilder stammen nicht aus dem eigenen Leben des Klienten, sondern wurden früh übernommen von den Eltern oder durch das Fernsehen, von nahen Verwandten, Nachbarn, vom Pfarrer, Lehrer oder über andere gesellschaftliche Einflüsse. Auf dieselbe Weise, wie etwa Yogis bildliche Vorstellungen nutzen, um gesund zu bleiben, werden viele Menschen krank durch belastende, schwächende innere Bilder und die daraus resultierenden unbewussten oder nicht hinterfragten Überzeugungen, die wir in unserer Arbeit im Allgemeinen als „einschränkende Glaubenssätze“ bezeichnen.

Mithilfe der in diesem Buch vorgestellten Techniken suchen wir zwar so weit wie möglich nach Ursachen oder Auslösern der jeweiligen chronischen Beschwerden oder psychischen Belastungen; aber wir sehen vor allem in der Bildarbeit auch oft erstaunliche Heilung – durch den beinahe „alchemistisch“ zu nennenden Prozess, der häufig ohne Beteiligung des (rationalen) Verstands abläuft. Wenn Bilder aus dem Unbewussten, wo sie ihre krank machende Wirkung entfalten, aufsteigen und dann gezeichnet werden, erreichen sie das Bewusstsein. Das Zeichnen des Bildes verschiebt den Bildinhalt von dem Ort, wo er verdrängt oder abgespalten liegt, ins Bewusstsein. Schon dieser Vorgang selbst wirkt heilend. Die anschließende stille Betrachtung und die Einladung, das Bild auf sich wirken zu lassen, vertiefen oft den Heilungsprozess.[1] Die von uns entwickelten Techniken bieten dem Klienten sanfte und doch hilfreiche Begleitung und helfen, eigene Verletzungen und Wunden – und deren genau passende und best verträgliche Heilmittel – zu entdecken, tiefes eigenes aber nicht verfügbares Wissen bewusst zu machen, sich selbst besser kennenzulernen, Unverarbeitetes neu zu verstehen, neu zu organisieren und neu zu verarbeiten. Wir widerstehen in dieser Arbeit so weit wie möglich dem Versuch, dem Klienten Interpretationen anzubieten, die nicht aus dem Mund des Klienten kommen. Durch die Arbeit mit Glaubenssätzen, die dazu beizutragen, dass aus den belastenden Vorstellungen frei machende Bilder werden, wird die Heilung intensiviert.

In diesem Buch werden mehrere Techniken im Detail beschrieben. Es ist als begleitendes Werk für Therapeuten gedacht, eignet sich aber mit den vielen sorgfältig beschriebenen Selbsthilfemethoden auch für interessierte Laien. Mit dem Ineinandergreifen der unterschiedlichen Behandlungsansätze entwickelt sich neben einer oft wohltuenden Abwechslung im Ablauf vor allem eine Vertiefung des Behandlungserfolgs der jeweiligen Interventionen. Für wissenschaftlich interessierte Leser werden in entsprechend gekennzeichneten Textpassagen neueste Forschungen und medizinische Erkenntnisse der Neurobiologie erläutert. Allen Lesern wünsche ich vertiefte Einsichten und praktischen Gewinn aus der Lektüre dieses Buches.

Dr. Dietrich Klinghardt

Teil I: Grundlagen der Mentalfeld-Techniken

Eine Wissenschaft, die den Geist nicht in ihr Denken mit einbezieht, kann nicht zur Wahrheit vordringen. Die Existenz einer Schöpferkraft muss in den Wissenschaften als eine unanzweifelbare Tatsache akzeptiert werden.

Max Planck

1. Sichtweisen von Wissenschaft und Religion

Jede therapeutische Maßnahme basiert auf einer philosophischen Grundannahme. Die moderne Medizin, wie sie an den Universitäten gelehrt wird, versucht sich von geisteswissenschaftlichen Ideen so weit wie möglich frei zu halten. Den physischen Körper beschreibt sie im Wesentlichen als eine Maschine. Eine Maschine wird repariert, wenn sie defekt ist, oder es werden Teile ersetzt.

Vom Altertum bis ins späte Mittelalter gab es Universalgelehrte, die Erkenntnisse der Naturwissenschaften mit ihrer geistig-religiösen Haltung verbinden und durchdringen konnten und beides in Einklang miteinander lehrten. Seit der vom Papst verordneten Trennung von Religion und Wissenschaft haben sich die geistigen Wissenschaften fast 300 Jahre lang *unabhängig* von den Naturwissenschaften entwickelt und erst in den letzten 50 Jahren versucht die Psychologie wieder, die Methoden der Naturwissenschaften anzuwenden, um psychologische Gesetzmäßigkeiten mit wissenschaftlichen Methoden zu erforschen. Es kommt also in jüngster Zeit zu einer Annäherung zwischen der (Natur-) Wissenschaft und dem geistig-religiösen Bereich. Durch den Erkenntniszuwachs aus diversen wissenschaftlichen Disziplinen (wie etwa die Entdeckung der Gene) gibt es aus Sicht der universitären Wissenschaft in unserer Realität immer weniger Platz für den Bereich, der Gott zugeordnet ist. Gott existiert nach dieser eingeschränkten Sichtweise nur in den kleinen Lücken, die von der Wissenschaft noch gelassen werden (im Engl.: *God of the Gaps*[2]).

Der spirituelle Ansatz geht demgegenüber von der Vorstellung aus, dass wir als geistiges Wesen in einen Körper inkarniert sind. Wenn in unserem spirituellen Werdegang Sünden begangen wurden, dann werden die Konsequenzen in der physischen Realität sichtbar. Dies ist die Idee vom Karma. Schwere Lebenssituationen werden unter diesem Gesichtspunkt (leider oft auch fälschlicherweise) frühzeitig als Karma „wegrationalisiert", also beiseitegeschoben. Die von dem deutschen Psychoanalytiker Bert Hellinger und anderen Vertretern der systemischen Familientherapie entwickelte, auf einfachen Beobachtungen gründende Philosophie (phänomenologische Vorgehensweise) sagt aus, dass viele Erkrankungen und Seelenzustände als Folgen von Traumata oder Verletzungen höherer Gesetze zu betrachten sind, die von Vorfahren oder Mitgliedern der eigenen Familie verursacht wurden.

Viele Entwicklungen der Wissenschaften in den letzten 200 Jahren haben mit einer guten *Theorie* begonnen. Ein Beispiel dafür ist die Relativitätstheorie, die letztlich sowohl zur friedlichen als auch kriegerischen Anwendung der Kernkraft geführt und damit unsere Zeit wesentlich geprägt hat. Es gibt aber auch Beispiele für Heilmethoden, die zunächst *empirisch* gefunden wurden. Aspirin beispielsweise wird seit Anfang des 19. Jahrhunderts verwendet und erst 100 Jahre später konnte der biochemische Effekt von Aspirin wissenschaftlich geklärt werden: Es hemmt die Entstehung entzündlicher Prostaglandine.

Die heute vorherrschende Lehrmeinung in der Medizin ist eine Mischung aus *empirischen* Heilmethoden und solchen, die bereits *wissenschaftlich fundiert* sind. In der Psychologie gilt das Gleiche. Die meisten Methoden innerhalb der Psychologie sind noch nicht wissenschaftlich gesichert, sondern beruhen auf empirischen Erfahrungen einzelner Therapeuten.

Die von mir (D. Klinghardt) begründete Mentalfeld-Therapie (MFT) hat sich auf der Grundlage der Fünf-Körper-Theorie entwickelt, begann also geschichtlich gesehen mit einer Theorie. Die einzelnen Schritte der Therapie beruhen allerdings auf empirischen Erfahrungen einer Vielzahl begabter Therapeuten.

Die Vorstellung, dass unsere Körper gleichzeitig in fünf Dimensionen existieren, wird erstmals in der vedischen Literatur Indiens (900 v. Chr.) erwähnt, dann in den später folgenden Kommentaren, den Upanishaden (um 500 v. Chr.). Später wurde dieses System von dem indischen Gelehrten Patanjali in seinen berühmten *Yoga-Sutras* und dem weniger bekannten, aber umso eindrucksvolleren *Mahabhasya* (grundlegendes Werk über die linguistische Philosophie der Sanskrit-Sprache) genauer ausgearbeitet. Er schrieb auch das vielleicht erste medizinische Buch namens *Carakapratisamskritah*. Das Modell ist einfach zu verstehen: Wir haben einen physischen Körper, der im Sanskrit als *Annamaya Kosha* (Essenzkörper) bezeichnet wird und dem Element Erde zugeordnet ist. Dieser ist umgeben und durchdrungen von weiteren Hüllen oder Körpern. (Heute bevorzugen wir das Wort Felder.) Die erste Hülle ist das *Pranamaya Kosha*, wörtlich übersetzt „Energiekörper". Dieser überlebt unseren Tod für ein paar Tage und stirbt dann auch; er ist dem Element Feuer zugeordnet. Die nächste Hülle ist der *Manumaya Kosha* (aus diesem Wort leiten sich die Begriffe Mann und Mensch ab) – wörtlich übersetzt „Mentalkörper", die Hülle, mit der sich dieses Buch hauptsächlich auseinandersetzt und die dem Element Wasser zugeordnet ist. Die nächste Hülle ist *Vigyanamaya Kosha* (auch *Vijnana Kosha*), der intuitive Körper (auch übersetzt als wissender Körper), der dem Element Luft zugeordnet ist. Der feinste und weiteste Körper, der alle anderen durchdringt, ist *Anandamaya Kosha* – der „Segenskörper" (engl.: *Bliss Body*)

Ich hörte von diesem Bewusstseinsmodell erstmals im Jahr 1976 in einer Vorlesung meines indischen Lehrers Bhagwan Shree Rajneesh.[3] Im Englischen werden Begriffe wie *Electric Body* und *Energy Body* verwendet, Rudolf Steiner benutzte die Begriffe Astralkörper und ätherischer Körper (– auch diese Begriffe wurden von der theosophischen

Bewegung den Lehren Patanjalis entnommen). Im Sanskrit spricht man vom Mentalkörper (wörtlich übersetzt) und von *Turiya* – der vierten Dimension. Diese anderen Körper gehören genauso zu unserem Dasein wie der physische Körper und sie ergänzen und beeinflussen sich gegenseitig.

Erkrankungen entstehen, wenn ein Trauma oder ein krank machender Einfluss über einen dieser Körper in unser Feld oder System eintritt, über verschiedene Mechanismen seinen Weg in den physischen Körper findet und sich dort als Erkrankung ausdrückt. Jeder dieser Körper braucht jedoch unterschiedliche Therapieansätze. Krankheiten heilen nur dann aus, wenn die Therapie die Ursprungswunde mitberücksichtigt, also auch auf der Ebene arbeitet, wo der krank machende Einfluss in das System eingedrungen ist. Alles andere ist symptomatische Therapie, die nur kurzzeitig wirken kann. Um chronische Erkrankungen erfolgreich behandeln zu können, wurde es für mich auf meinem Weg als Arzt zwingend notwendig, in die für uns nicht sichtbare Welt des energetischen Körpers, des Mentalkörpers und des intuitiven Körpers vorzudringen. Viele der Techniken, die bei MFT verwendet werden, konnten inzwischen durch Doppelblindstudien und andere Methoden wissenschaftlich gesichert werden.[4]

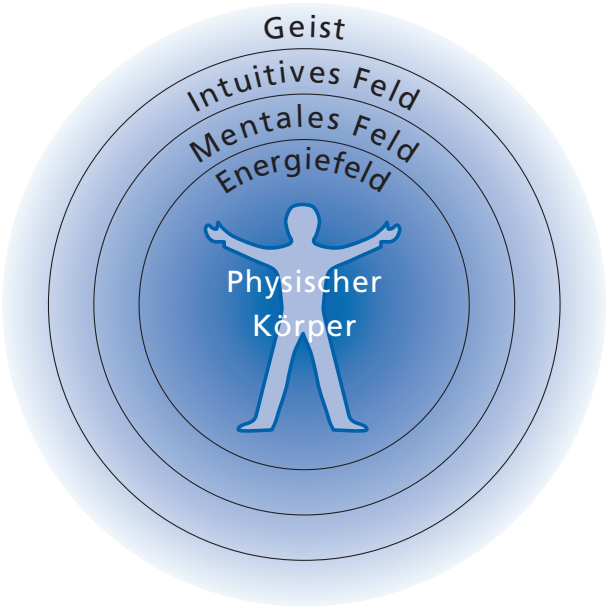
2. Das Modell der fünf Ebenen des Seins

Auch nach neuesten Erkenntnissen aus Physik und Mathematik existieren wir Menschen in verschiedenen Dimensionen gleichzeitig. Der physische Körper existiert innerhalb einer Sphäre von weiteren, unsichtbaren Körpern, die ihn umgeben und durchdringen.

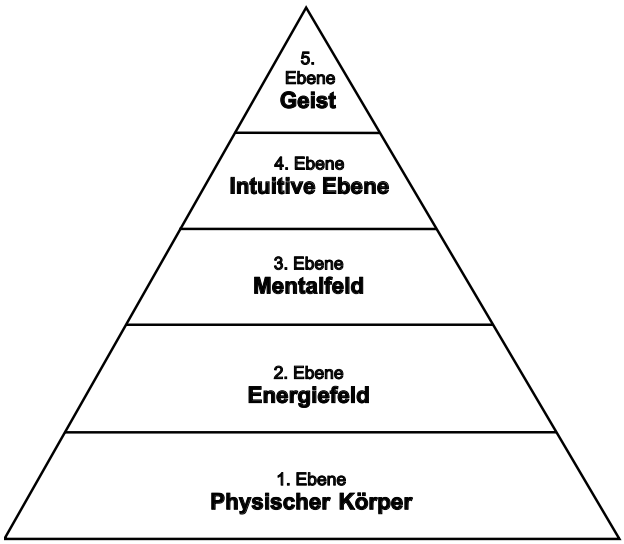
Erste Ebene: Der physische Körper

Die unterste oder dichteste Ebene unseres Daseins ist der *physische Körper*. Er bildet die stoffliche Grundlage, auf der alles andere ruht. Unser Körper ist die Verbindung zur Erde und zu den Quellen physischer Energie. Er folgt den Gesetzen der Mechanik, der Chemie und der Newton'schen Physik. Alle Sinneswahrnehmungen, also das Fühlen, Hören, Sehen, Riechen und Schmecken, werden mittels bestimmter Rezeptoren („Sinnesorgane") über die fünf Sinne erfahren. Auf dieser Ebene haben wir *Empfindungen* wie diese: Es ist kalt, es ist spitz, es ist hart, ich kann es anschauen und ertasten … Die fünf Sinne sind spezialisierte Rezeptoren im physischen Körper.

Unsere Sinnesorgane nehmen aus dem elektromagnetischen Wellenspektrum der uns umgebenden Welt nur ganz kleine Ausschnitte wahr, aus denen wir dann unsere „Realität" konstruieren und Repräsentationsareale im Gehirn ausbilden, die ein genaues Abbild eben dieser Wahrnehmungen sind – mit allen Fehlern und Lücken, die durch diese „Methode" der Realitätsabbildung entstehen.



Das Sphärenmodell zeigt, wie der physische Körper vom Energiefeld, vom Mentalfeld, vom intuitiven Feld und vom Geist umgeben ist. Diese Felder durchdringen einander gegenseitig und wirken auf den physischen Körper ein.



Die fünf Körper oder Felder kann man sich auch als pyramidenförmig angeordnete Ebenen vorstellen. Die wechselseitige Wirkung reicht vom physischen Körper bis zum Geist und umgekehrt.

Dazu eine Erkenntnis aus der Forschung: Sinneseindrücke werden sofort mit Bildern assoziiert oder über diese Brücke weiterverarbeitet. Bilder sind therapeutisch veränderbar. In einer Studie[5] wurde über ein Spiegelsystem bei Armamputierten mit Phantomschmerzen visuell die optische Illusion erzeugt, dass der Arm noch da sei. Sofort verschwanden die Stumpfschmerzen – sie kamen aber wieder, als der Spiegel entfernt wurde.

Das Experiment zeigt, dass zumindest bei dieser Art von schwerer Schmerzproblematik die innere Verarbeitung von Bildern eine große Rolle spielt.

Auf der körperlichen Ebene gibt es eine Vielfalt an Therapien aus der konventionellen Medizin, der Homöopathie (Niederpotenzen), der Orthomolekularen Medizin (Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente), der Hormonbehandlung (möglichst mit Phytohormonen), aber auch der Kräutermedizin. Die Schwermetallentgiftung und die Behandlung von Infektionen gehören ebenso zu dieser Ebene wie Therapien aus der Krankengymnastik, Osteopathie sowie alle chirurgischen Maßnahmen.

In der MFT kommt den körperlichen Empfindungen eine besondere Bedeutung zu – Körperwahrnehmungen und deren Veränderungen geben Hinweise auf Therapieerfolge.

Amelie Schmeer-Maurer

Handbuch der Mentalfeld-Techniken

Bilder, Klopfakupressur und heilende Sätze in der Praxis

384 Seiten, geb.
erscheint 2023

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de