

INHALT

VORWORT

EINLEITUNG

Meine erste Begegnung mit der Unbewussten Schuld	1
--	---

KAPITEL I

WAS IST UNBEWUSSTE SCHULD?	7
-----------------------------------	---

Was wird allgemein unter Schuld verstanden?	7
---	---

Die vier Arten von Schuld	9
---------------------------	---

Entweder-oder und Sowohl-als-auch	12
-----------------------------------	----

Der unsichtbare Rucksack	16
--------------------------	----

Kann Unbewusste Schuld schon in jungen Jahren auf sich genommen werden?	18
--	----

Gegenüberstellung Allgemeine Schuld und Unbewusste Schuld	20
---	----

KAPITEL II

DIE AUSWIRKUNGEN DER UNBEWUSSTEN SCHULD	21
--	----

Die innere Wirkung von Unbewusster Schuld	21
--	----

Das Gute-und-gerechte-Mensch-Motiv	22
------------------------------------	----

Die vier unbewussten Mechanismen der	26
--------------------------------------	----

Wiedergutmachung von Unbewusster Schuld

Zwei Typen von emotionaler Belastung	27
--------------------------------------	----

Mechanismus Nr. 1

„Da ich daran schuld bin, darf es mir nicht gut gehen.“	29
---	----

Mechanismus Nr. 2

„Da ich daran schuld bin, enthalte ich es mir vor.“	31
---	----

Mechanismus Nr. 3

„Da ich daran schuld bin, versuche ich es auszugleichen.“	33
---	----

Mechanismus Nr. 4

„Da ich daran schuld bin, bestrafe ich mich dafür.“	36
---	----

Das Drama-Perpetuum-Mobile	38
----------------------------	----

Der bewusste Wille und der Wille des Unbewussten	40
Die Macht des Unbewussten	40
Das Bewusste und das Unbewusste	40
Unsere unbewusste Steuerung	42
Die Macht des Unbewussten verbunden mit Unbewusster Schuld	45
Der unbewusste Wunsch nach Wiedergutmachung	47
Die äußere Wirkung von Unbewusster Schuld	50
Die innere und die äußere Realität	50
Wir erschaffen unsere Welt	52

KAPITEL III

DIE LösUS-TECHNIK UND DIE LösUS-THERAPIE	57
Vergangenheit: Das Geheimnis der Eiskwürfel	59

KAPITEL IV

DIE LösUS-TECHNIK	65
Für welche Situation passt die LösUS-Technik?	65
Wie wird die LösUS-Technik durchgeführt?	69
Die Vorbereitung	69
Die Kalibrierung	70
Die Lösung der Unbewussten Schuld	72
Die Wahrnehmung der Veränderung	
Die Neutral-, Erleichterungs- und Belastungsreaktion	73
Die aktive Verarbeitung belastender Emotionen	76
Der Lösung den richtigen Rahmen geben	79
Handeln und Loslassen können	81

KAPITEL V

DIE LösUS-THERAPIE	83
Die vier Schritte der LösUS-Therapie	83
Der synaptische Dschungel	84
Schritt 1: Das Auffinden des Beschwerdeursprungs	84, 87
Schritt 2: Die LösUS-Technik	85, 88

Schritt 3: Die Verarbeitung von belastenden Gefühlen	86, 88
EFT	86
EMDR	89
Konfliktlösungssätze	90
Homöopathische Arznei	91
Verschiedene hypnotische Techniken	92
Kenntnisse über Systemische Arbeit	92
Schritt 4: Die Überprüfung und die Schaffung positiver Ressourcen	86, 93
Welche Beschwerden lassen sich mit ihr behandeln?	94

KAPITEL VI

DIE EVOLUTION DER UNBEWUSSTEN SCHULD	97
---	----

KAPITEL VII

GRENZEN DER LösUS-TECHNIK	101
----------------------------------	-----

KAPITEL VIII

DIE ANWENDUNG DER LösUS-TECHNIK	105
Die LösUS-Technik-Kurzübersicht	107

KAPITEL IX

FALLBEISPIELE ZUR LösUS-TECHNIK	109
Fallbeispiel 1 - Alina	109
Fallbeispiel 2 - Mario	112
Fallbeispiel 3 - Paula	115
Fallbeispiel 4 - Günter	117
Fallbeispiel 5 - Sophia	121
Fallbeispiel 6 - Meine Tochter	125
Fallbeispiel 7 - Klaus	126

KAPITEL X

FALLBEISPIELE ZUR LösUS-THERAPIE 129

Fallbeispiel 1 - Florian 131

Fallbeispiel 2 - Lisa 138

Fallbeispiel 3 - Peter 150

Fallbeispiel 4A - Anika 1 165

Fallbeispiel 4B - Anika 2 192

Fallbeispiel 5 - Beate 203

Real oder wahr? 213

KAPITEL XI

INTERVIEWS 215

Interview 1 - Anita 215

Interview 2 - Lydia 224

SCHLUSSWORT 231

GLOSSAR 236

EINLEITUNG

Meine erste Begegnung mit der Unbewussten Schuld

An einem Freitagnachmittag im Mai 2006 hatte ich meine erste Begegnung mit der Unbewussten Schuld. Damals steckte ich schon einige Jahre lang in einer schwierigen Lebensphase. 2001 hatte ich wegen eines Burnouts meine Praxis kurzerhand geschlossen, um sie dann ca. ein Jahr später wieder von null zu beginnen. Zudem war ich seit 2002 in einen zermürbenden Gerichtsprozess gegen eine Bank verstrickt, der meine finanzielle Existenz massiv bedrohte. Auch steckte ich gerade mitten in der Scheidung.

An diesem Freitag verlief der Praxisvormittag wie gewohnt. Neben einigen Terminen und Telefonaten gab es nichts Auffälliges. So gegen viertel vor ein Uhr mittags änderte sich schlagartig meine Verfassung. Als wäre ein Schalter umgelegt worden, ging es mir plötzlich erdrückend schlecht. Ich versuchte nachzuvollziehen, wodurch dieser Umschwung ausgelöst wurde. Ich konnte weder in den gelesenen E-Mails, in den geführten Telefonaten und Gesprächen, oder in meinen Gedanken einen möglichen Grund erkennen. Der Ausblick auf das Wochenende und die nächsten Tage gab mir ebenso keinen brauchbaren Hinweis. Im Rückblick kann ich bis heute nicht erkennen, was für einen Auslöser es damals gegeben haben könnte.

Es ging mir erdrückend schlecht. Ich schaltete den Anrufbeantworter ein und schloss die Praxis, legte mich hin, war wie gelähmt, leer und konnte auch nicht weinen. Ich rief meine damalige Lebensgefährtin an, die auch gleich zu mir kam. Ich erzählte ihr mühsam von meinem Zustand und wir versuchten zu verstehen, was mit mir los war. Ich konnte ihr nichts erklären. Das Gespräch war kurz, denn ich wurde schnell zu schwach, um sprechen zu können und auch klare Gedanken wurden nach und nach unmöglich. Ich schlug vor, an einen nahen, ruhigen Badesee im Wald zu fahren. Ich hatte den Eindruck, es würde mir in der Natur am ehesten besser gehen. So lag ich einige Zeit, mögen es ein oder zwei Stunden gewesen sein, leer, verstört, unendlich schwer, wie innerlich gelähmt, auf der Picknickdecke und schaute in den von Baumkronen gesäumten blauen Himmel.

Obwohl es mir nach wie vor schlecht ging, begann etwas in mir konstruktiv zu werden. Nach wie vor war mir der Auslöser unklar, nach wie vor konnte ich mich dem Zustand nicht entziehen und nach wie vor war mir dieses Gefühl aus meiner Erinnerung nicht bekannt. So begann ich mit Versuchen der Nachforschung: alle in den letzten Jahren erlebten emotionalen Belastungen fühlten sich anders an und waren bezüglich der Schwere und

Lähmung nicht mit dem jetzigen Zustand zu vergleichen. Ich fragte mich auch, was ich in meinem Leben bisher Schweres erlebt habe, was vielleicht zu der erdrückenden Schwere des Zustands passen konnte. Bei drei Ereignissen verfiel meine Aufmerksamkeit. Das eine war das Leid und der Tod meiner Nichte fünf Jahre zuvor. Das zweite war der Tod meines jüngeren Bruders ebenso fünf Jahre zuvor. Aber wie ein Blitz durchzuckte mich der Tod meines Vaters 1983, also 23 Jahre zuvor.

Als mein Vater am 23. Mai 1983 starb, war ich 13 Jahre alt. Jetzt, im Mai 2006, war ich 36 Jahre alt. Die ersten Jahre nach dem Tod meines Vaters erlebte ich wie in einem ständigen Taumeln zwischen scheinbarer Normalität und betäubender Trauer und Einsamkeit. Mit 25 Jahren durchlebte ich ein Jahr der aufbrechenden und mich völlig mitreisenden Traurigkeit und Verzweiflung, die durch eine unglückliche Fernbeziehung verursacht schien. Im Ausklang dieser Trauerphase, und noch deutlicher danach, erkannte ich an einigen Umständen und an meiner generellen Verfassung, dass es weniger die Unglücklichkeit der Beziehung, sondern vielmehr der nie gelebte Schmerz über den Tod meines Vaters war, der sich rücksichtslos seinen Weg in mein Leben bahnte und mich aus der Bahn warf. In den Jahren nach dieser Phase gab es nochmal wesentlich kürzere Phasen des Kummers über den Tod meines Vaters, welche aber immer milder und zugleich stärker verliefen. Die letzte Phase war schon länger her und seitdem ging es mir mit dem Thema überwiegend gut.

Dennoch durchzog es mich hier und jetzt, als ich nach einer Quelle für den schweren Zustand suchte und dabei an den Tod meines Vaters dachte. Wenn ich die Aufmerksamkeit in diese Richtung lenkte, war da aber keine Traurigkeit, auch nicht der so vertraute, fast heimatisch gewordene Kummer oder das so gefürchtete Gefühl von Einsamkeit und Verlassenheit. Da war etwas anderes, etwas, das sich wie unfassbar, zugleich aber äußerst belastend anfühlte. Etwas, das sich unbeweglich und schwer, aber zugleich flüchtig und ganz nah einer Lösung anfühlte. Es war umfassend und subtil. Ich erkannte es aber nicht.

So lag ich mit geschlossenen Augen da und fühlte die Schwere. Dann fiel mir ein, was mir manchmal einfällt, wenn ich nicht weiter weiß. Ich fragte mich, was ich denn nun sagen würde, wenn ich wüsste, was zu sagen wäre. So lag ich da und lauschte tief in mich hinein, bis sich ein Satz formte, den ich einfach aussprach: „Ich nehme die Schuld dafür von mir, dass mein Papa gestorben ist.“ Ich wunderte mich und zweifelte. Mein Zustand veränderte sich subtil. Es fühlte sich an, als ob ein leichtes Gewicht von meinen Schultern wich. Ein Gewicht, das ich noch niemals gespürt hatte. Wie ein

leichtes Atmen, wie ein Erleichterungsatmen fühlte es sich an. Dann kam ein zweiter Satz: „Ich nehme die Schuld dafür von mir, dass ich meinen Papa nicht retten konnte.“ Etwas in mir protestierte gegen diese Aussage. Wieder gab es diesen ungewohnten, diesen subtilen Hauch von Leichtigkeit und Befreiung um meine Schultern und meine Atmung. Die Schwere des Zustandes verlor sich binnen weniger Augenblicke. Erleichterung trat ein, gefolgt von tiefen Bildern aus der Vergangenheit. Ich sah mich und meinen Vater als ich noch ein kleiner Junge war und mit ihm glücklich im See badete, mit ihm freudig Schlitten fuhr und Pilze suchte. Auch sah ich ein Bild, wie er krank im Bett lag und blass und abgemagert vor sich hin schwitzte. Dann sah ich das bisher schrecklichste Bild meines Lebens: Ich sah, wie ich an seinem offenen Sarg stand und genau hinblickend sicher war, dass er noch atmet und lebt - bis ich seine Hand berührte und die eisige Kälte spürte, die ein aufbewahrter Leichnam hat. Da erst verstand ich, dass ich alleine auf der Welt bin - alleine ohne meinen Vater. Dieses Bild hatte ich die letzten 23 Jahre, seit dem Tod meines Vaters, völlig verdrängt. Ich sah es zum ersten Mal. Für einige Minuten überrollte mich nun wieder eine Lawine von unerträglichem Kummer und tiefer Traurigkeit. Ich weinte stumm in mich hinein. Dann wurde es still in mir. Ich öffnete die Augen, sah den blauen Himmel wieder, der mir jetzt blau vorkam, hörte das Zwitschern der Vögel und roch den Geruch des Waldes, wie ich es Jahre nicht getan hatte. Es vollzog sich ruhig und unspektakulär. Die lähmende Schwere war gegangen und ließ mich erschöpft und verändert zurück.

Ich fragte mich, was das für ein Unsinn ist, die Schuld von sich zu nehmen, wenn man als 13jähriger Junge seinen Vater an Krebs sterben sieht, der selbst Arzt ist und von anderen Ärzten, sowie meiner Mutter, die auch Ärztin ist, Hilfe bekommt. Mir war klar, dass das einfach Unsinn, wenn nicht gar massive Selbstüberhebung, ist.

Die erdrückende Schwere war vorbei, so schnell vorbei, wie sie gekommen war. Weder verstand ich ihr Kommen, noch ihr Gehen. Aber es war, Gott sei Dank, vorbei. Noch am gleichen Abend ging es mir wieder gut. Die Lähmung war von mir gefallen. Ich war völlig erschöpft, hatte starke Gliederschmerzen, doch innerlich war ich wohlauf. Ich wiederholte die Sätze noch ein paar Mal, konnte aber keinerlei Wirkung mehr feststellen. Es war wie ein Spuk, über den ich mich wunderte, den ich nicht verstand - und den ich bald vergaß.

Monate später saß ich mit einem Patienten zusammen und wir bearbeiteten dessen belastende emotionale Situation. Mit den mir vertrauten Wegen fand ich ein gutes Stück durch den Irrgarten seiner belastenden Emotionen

und traumatischen Ereignisse seines Lebens, bis es einfach nicht mehr weiter ging. Wir nahmen einige Anläufe, bis mir nach und nach klarer wurde, dass sich mein Gegenüber in einer ähnlichen Situation befand, wie ich mich damals an diesem Freitag im Mai. Ich versuchte mich an damals zu erinnern und fand den Teil des Satzes wieder welcher hieß, „Ich nehme die Schuld dafür von mir, dass...“. Ich nahm diesen Satzteil und passte den zweiten Satzteil auf die Situation des Patienten an. Ich sprach ihm diesen Satz als Vorschlag vor, und er sollte wahrnehmen, ob der Satz mit ihm etwas macht. Während ich diesen Satz aussprach konnte ich sehen, wie sich sein Gesicht veränderte. Ich sprach ihn nochmals und erkannte weitere Veränderung und bat ihn den Satz selbst zu sprechen. Nun forderte ich ihn auf den zweiten Teil des Satzes so zu verändern, wie dieser für ihn selbst am besten passte. Er schwieg innerlich suchend und sprach dann zaghaft tastend den etwas veränderten Satz aus. Daraufhin brachen alle Dämme. Starke Gefühle brachen hervor, welche sich wiederrum gut bearbeiten und lösen ließen. Es schien gerade so, als habe der Satz die vorherige Blockade der Verarbeitbarkeit der Gefühle gelöst. Nach dem Satz ging es mit der Verarbeitung seiner belastenden Gefühle gut und glatt weiter.

Verwundert begann ich über die Sache nachzudenken. Die Arbeit in der Praxis bot mir immer wieder und zunehmend die Möglichkeit, mit diesem Ansatz zu arbeiten. So entdeckte ich zwei wesentliche Dinge. Zum einen kristallisierte sich heraus, welche Lebenssituationen und Erlebnisse zu solchen inneren Zuständen führen können, in welchen diese Sätze wirken. Zweitens zeigte sich, wie ein systematischer Umgang mit diesen Sätzen aussehen konnte. Im Lauf der Zeit erweiterte sich das Spektrum der Anwendung, während sich seine Passgenauigkeit immer klarer abzeichnete.

Inzwischen lässt sich für mich genau erkennen, wodurch es zu dieser spezifischen Art von Belastung kommen kann. Diese spezielle Art von seelischer Belastung kann aus tausend verschiedenen Situationen hervorgehen, aber sie hat immer nur einen Grund: Unbewusste Schuld.

Es dauerte noch etwa drei Jahre, bis ich ein für mich feststehendes Konzept gefunden hatte, mit dem ich nahezu alle Spielarten eines solchen Zustandes erfassen und verarbeiten konnte. Dieses Konzept hat sich seitdem kaum verändert und leistet mir in der täglichen Praxis sehr gute Dienste. Im Laufe der Jahre hat sich gezeigt, wie sich diese Art von Belastung auf unsere Gesundheit und unser Leben auswirken kann. Die Grenzen der Auswirkung haben sich immer weiter und weiter gesteckt. Inzwischen bin ich da angekommen, nicht mehr sagen zu können, worauf die Unbewusste Schuld sich nicht massiv belastend auswirken kann.

In der Praxis erkläre ich Patienten immer wieder, weshalb ich sie bitte so seltsamen Sätzen zu lauschen und diese dann auch noch hörbar zu sprechen. Sätze, die ihnen aus ihrer Sicht eine Schuld unterstellen. Sätze, die ganz offensichtlich unsinnig und falsch sind. Aus der Notwendigkeit der Erklärung fand sich ein für mich passender Begriff dafür. Da es um eine Schuld geht, die unbewusst ist, nenne ich es die „Unbewusste Schuld“. Da es um ihre Lösung geht, und diese Lösung einer bestimmten Technik folgt, nenne ich diese Arbeit die „Lösung von Unbewusster Schuld-Technik“, kurz die „LösUS®-Technik“.

In der Praxis wird die LösUS®-Technik noch von einigen Werkzeugen begleitet. Werkzeugen, die zum einen dazu dienen, die eventuell hinter einer Beschwerde wirkende Unbewusste Schuld herauszufinden, und zum anderen, um anschließend die damit verknüpften emotionalen Belastungen zu verarbeiten. Diesen ganzen Komplex von verschiedenen Werkzeugen und der LösUS®-Technik nenne ich die „LösUS®-Therapie“.

Nachdem sich diese Vorgehensweise einige Jahre in der Praxis bewährt hat, und sich für mich immer klarer gezeigt hat, was für eine große Hilfe die LösUS®-Technik und die LösUS®-Therapie sein können, habe ich mich entschlossen, dieses Buch zu schreiben.