

3. Borderline - Symposium Krefeld 2013

Die Zauberwiesentherapie von Dr. Thomas Meyer

Detlef Müller

Heilpraktiker für Psychotherapie

www.psychohilfe-berlin.de

Sehr geehrte Damen und Herren,

nach diesem schon sehr interessanten Vormittag zum Thema Borderline - Persönlichkeitsstörung möchte ich Ihnen heute die „Zauberwiese“ vorstellen.

Inwieweit sie später auch ein Werkzeug in Ihrer Arbeit wird oder heute lediglich zu einem Aha-Erlebnis führt, mag ich an dieser Stelle nicht beurteilen.

Ich jedenfalls freue mich, heute und morgen hier in Krefeld zu sein und die Gelegenheit zu haben, Ihnen die „Zauberwiesentherapie“ vorstellen zu dürfen. Ich wurde gebeten, sie hier vorzustellen, und das tue ich auch gerne.

Der eine oder andere von Ihnen hat sicher schon von der Zauberwiese oder der sog. Zauberwiesentherapie gehört.

Sie ist eng verbunden mit den Namen des Hannoveraner Arztes Dr. Thomas Meyer. Er hat diese Therapie vor einigen Jahren erfunden und bekannt gemacht.

Sie soll wirksam eingesetzt werden können zur Linderung und Behandlung verschiedener psychischer Störungen, darunter auch der Borderline - Persönlichkeitsstörung.

Doktor Thomas Meyer ist ein Arzt, der jahrelang in der Suchttherapie tätig war, selbst noch als Hausarzt tätig ist und in verschiedensten Kliniken in Deutschland ärztlich tätig war. Er hatte eine Hausarztpraxis und in verschiedenen Kliniken in Deutschland als Arzt gearbeitet.

Thomas Meyer war und ist, wahrscheinlich wie wir alle, stets auf der Suche nach neuen therapeutischen Ansätzen um seinen Patienten, die an den verschiedensten psychischen und körperlichen Störungen erkrankt waren und sind, zu helfen. Inwieweit die „Zauberwiese“ sich als psychotherapeutische Intervention als wirksam erweist, muss letztendlich der Anwender, also Sie selbst entscheiden.

Ich habe mich während meiner Tätigkeit in den letzten Jahren, auch unter dem Aspekt, neue Wege zu finden, auch mit der „Zauberwiese“ beschäftigt und habe sie

mehrfach im therapeutischen Alltag meiner Praxis bei verschiedenen Problemen meiner Klienten angewendet.

Dabei bin ich zu dem Schluss gekommen, dass die Zauberwiese durchaus geeignet ist, die Sicht der Klienten/Patienten, speziell bei Selbstwertproblemen und bei verdrängten Kindheitserlebnisse verschiedenster Art, spürbar zu verändern.

Die Klienten werden durch sie sensibilisiert zur persönlichen Innensicht, sowie zur Eigenreflexion ihrer Gefühle.

So hat Dr. Meyer auch die praktische Erfahrung machen können, dass seine „Zauberwiese“ auch für Borderline - Betroffene eine Möglichkeit sein kann, die Sicht auf sich selbst und auf ihre Umwelt positiv beeinflussen zu können.

Dr. Thomas Meyer hat die Zauberwiese für Jedermann kostenlos zugänglich im Internet zur Verfügung gestellt, da er der Meinung ist, sie sollte einen großen Kreis von interessierten Menschen erreichen.

Konkrete weitergehende Informationen zur Zauberwiese, mit unzähligen Beispielen, Videos und MP 3 – Dateien,

sowie einer umfangreichen Anleitung inclusive eines ausführlichen Buches finden Sie unter www.zauberwiese.de. Alle dort veröffentlichten Informationen sind zum downloaden geeignet.

Mein heutiger Vortrag kann nur ein Anreißen eines sehr weitreichenden Feldes sein und ich bitte Sie, sich selbst bei Interesse im Internet oder bei Dr. Meyer persönlich zu informieren

Ich werde Sie über den Aufbau, die Bestandteile und die Wirkungsweise der Zauberwiese informieren und auf diese Weise versuchen, Ihnen einen, zwar minimalen, aber doch informativen Einblick zu vermitteln.

Einleitung

Es gibt es die verschiedensten Verfahren zur Behandlung oder Linderung von seelischen oder somatischen Störungen.

Viele dieser Verfahren, denken wir mal an die Psychoanalyse, benötigen eine große Anzahl therapeutischer Sitzungen um erfolgreich zu sein.

Neben den auf relativ lange Zeit angelegten Verfahren gibt es einige, die als Kurzzeittherapien bekannt sind.

Dazu gehören beispielsweise auch ausgewählte Verfahren aus dem Bereich der Verhaltenstherapie, beispielsweise auch die, Ihnen sicher bereits bekannte, lösungsorientierte Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer.

Auch die Zauberwiese kann man zu den Kurzzeittherapien rechnen.

Sie kommt mit wenigen Stunden aus, ihre Wirkung sollte eventuell aber auch in Form der Selbstbeschäftigung damit, durch Abhören einer eventuell mitgeschnittenen Tonaufnahme immer wieder erneuert und mit der Zeit verstärkt werden.

Ein paar Worte zur Geschichte der Zauberwiese...

Im Jahr 2002 erschien im Internet ein Buch unter dem Namen „Zauberwiesentherapie - Anleitung zum Glücklichein“. Dieses Buch, im freien Download erhältlich, wurde von Dr. Thomas Meyer verfasst und

beschreibt einen neuen interessanten Therapieansatz zur Behandlung verschiedener seelischer Störungen.

Der Titel erinnert an Paul Watzlawicks Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ und auch genau darauf nimmt der Autor Bezug. Er stellt sein Buch als Antwort auf Paul Watzlawicks Buch vor.

Paul Watzlawick beschreibt in seinem Buch verschiedene Wege zum Unglücklichsein und genau das Gegenteil möchte Dr. Meyer erreichen.

Auf der ständigen Suche nach einer wirksamen Methode für seine Patienten befasste er sich mit diversen unterschiedlichen Therapieansätzen.

Besonders interessierte ihn die systemische Psychotherapie mit all ihren Facetten, auch andere therapeutische Ansätze wendete er in seiner Praxis an.

Während seiner Tätigkeit erwarb Dr. Meyer mit ca.12.000 Patienten in der Suchttherapie und ungezählten Patienten aus der psychosomatischen Praxis diverse Erkenntnisse zu Zusammenhängen und

Ähnlichkeiten bei der Entstehung und Verstärkung von seelischen und körperlichen Störungen.

Nach der jahrelangen Suche kam Thomas Meyer auf die Idee, selbst eine Therapie zu entwickeln, die kurzzeitig anwendbar ist und eine nachhaltige Wirkung zeigt.

Diese Therapie sollte zur Linderung und Behandlung eines breiten Spektrums seelischer und somatischer Störungen anzuwenden sein.

So entwickelte er seine Zauberwiesen.

Sie ist relativ leicht zu erlernen und eröffnet jedermann immense gedankliche Horizonte in der Reflexion auf sich selbst. Sie basiert auf der systemisch orientierten Psychotherapie.

Dr. Meyer ging, wie andere humanistische Therapien, auch davon aus, dass jeder Mensch sozusagen sein „eigener Arzt“ ist und in sich die Ressourcen trägt, die ihm bei der Bewältigung von Problemen helfen können.

Er geht davon aus, dass der Mensch als Individuum alle Erlebnisse, die positiven und auch die negativen Emotionen und Eigenschaften in sich auf einer Art inneren Landschaft abgespeichert hat und sein Verhalten und Erleben durch diese Faktoren geprägt wird.

Dr. Meyer nannte diese innere Landschaft „Zauberwiese“. So ist der Name entstanden.

Die Grundlagen der Zauberwiese

Paul Watzlawick`s Geschichten beschreiben negative Denkrituale. Er beschreibt leider nicht, wie diese destruktiven Denknormen oder verzerrten Sichten auf sich selbst oder auf die Dinge des Lebens verändert oder aufgelöst werden können.

Die systemischen Ansätze suchen die Lösungen für verzerrte Gefühlssituationen oder emotionale Fehler im Denken im Hier und Jetzt. und Fühlen des Menschen im Hier und Jetzt zu erkennen und zu finden versucht.

Dr. Meyer sieht die Ursachen diverser seelischer und somatischer Störungen im früheren Erleben,

beispielsweise in der Familie und in Kommunikationsproblemen zwischen Eltern und Kind während der individuellen Entwicklung des Menschen vom Kind zum Erwachsenen.

Zu dieser Erkenntnis kommt er selbst durch Reflexion seines eigenen Erlebens, seiner eigenen Kindheit und Entwicklung zum Arzt.

In seiner praktischen Tätigkeit lernte er sehr viele Menschen kennen, die an unterschiedlichsten Krankheiten, darunter diversen seelischen und psychosomatischen Erkrankungen litten.

Ein großer Teil seiner Klienten hatte, bedingt durch Alkoholmissbrauch oder Drogengebrauch, diverse Suchtprobleme.

Die intensive Auseinandersetzung mit diesen Betroffenen führte zu der Erkenntnis, dass im System Familie oder im System des sozialen Umfelds auch Ursachen für derartige Störungen zu finden sind.

Betrachtet man bspw. die diversen Angsterkrankungen, die neurotischen Erkrankungen und darunter auch die Persönlichkeitsstörungen können oft Ursachen für das Störungsverhalten in der Kindheit gefunden werden.

In der Entwicklungsperiode vom Säugling zum Kleinkind werden diese Grundlagen für die spätere Störung gelegt. In dieser Zeit ist der kleine Mensch noch nicht in der Lage, die Verhaltensweisen der Erwachsenen zu verstehen, zu bewerten und passt sein Verhalten entsprechend an. Falsch abgespeicherte Muster können sich später negativ im Verhalten, Fühlen und Denken zeigen.

Die Erlebnisse in der frühen Zeit des Erdenlebens, egal ob positiv oder negativ erlebt, werden im Unbewussten abgespeichert prägen je nach Stärke auf unterschiedliche Weise das spätere Verhalten des Menschen.

Ich möchte an dieser Stelle ein Zitat mit dem Titel „Verlassenheit“ aus dem Buch „Gefühle besser verstehen“ von Frau Professor Dr. Luise Reddemann vortragen.

„... Von frühester Kindheit kennen wir die Angst, allein gelassen zu werden.

Verlassen werden erzeugt Angst.

Wenn wir uns unserer Würde und unseres Wertes bewusst sind, dann sind wir auch fähig, bei uns selbst zu bleiben und uns selbst auszuhalten.

Man darf sich nicht selbst verlassen, es ist wichtig, sich selbst beizustehen.

Wer mit seinem inneren Kern in Einklang ist, wird in Beziehungen weniger ängstlich und vorsichtig sein müssen. Man kann sich dem anderen dann mit mehr Freiheit, Weite und Liebe zuwenden.

Die Beziehung bleibt so nur ein Teil des Lebens, sie soll uns nicht davon abhalten, uns um unser innerstes Selbst zu kümmern.

Das macht uns weniger abhängig und lässt uns Verlustängste und tatsächliche Verluste besser ertragen. Letztendlich können wir die Spannung zwischen Angst und Liebe nie ganz auflösen. Entscheidend ist, dass die Liebe nicht von der Angst überdeckt wird....“

Mittlerweile gilt es als erwiesen, dass eine andauernde seelische negative Beeinflussung auf den Körper letztendlich sich auch in ihm sich körperlich auswirken kann. Auch traumatische Erlebnisse führen zu Veränderungen im unbewussten Denken und damit zu einem bestimmten Verhalten.

Die in der Kindheit erlebten und konditionierten Mechanismen können im späteren Leben durch verschiedenste Außenreize wirksam werden und auf diese Weise zu seelischen und somatischen Störungen führen.

So sind die Ursachen für die Entwicklung einer Alkoholsucht zwar vielfältig, haben in der Regel aber stets einen konkreten Grund der als Auslöser fungiert. So kann beispielsweise Dauerstress aufgrund von Arbeitslosigkeit dazu führen, dass der Betroffene Alkohol oder Drogen konsumiert, um gedanklich aus der Situation herauszukommen.

Aus dem so initiierten Konsum kann sich dann die Abhängigkeit entwickeln.

Dem Suchtkranken ist durchaus bewusst, dass er sich falsch verhält.

Er kann nur sehr schwer aus dem Teufelskreis ausbrechen und entwickelt häufig wegen seiner Unfähigkeit Schuldgefühle. Diese Gefühle verstärken erneut seinen Kummer und so kann der Teufelskreis sich schließen.

Thomas Meyer stellte auch fest, dass sehr oft eine Art eines „schlechten urtümlichen Gewissens“ gibt, das vielen Betroffenen seelischer und daraus resultierender körperlicher Beschwerden zu Eigen ist.

Dieses „schlechte Gewissen“ tritt nicht erst im Erwachsenenalter auf.

Nein, es entwickelt sich bereits in der Kindheit aufgrund einer „nicht gelungenen guten“ Kommunikation“ zwischen Kind und Mutter oder Kind und Vater.

Die hier erlebten negativen Erfahrungen und Gefühle prägen die Seele des Betroffenen und werden zwanghaft mit einem „schlechten Gewissen“ verbunden.

Teilweise bilden sich teilweise Gefühle der einer Urschuld heraus.

So fand Dr. Meyer während seiner Tätigkeit mit Alkoholkranken heraus, dass diese Betroffenen nicht wegen des Alkoholkonsums ein schlechtes Gewissen hatten, sondern wegen des schon immer vorhandenen schlechten Gewissens, überhaupt getrunken haben.

Prinzipielle Basis des Zauberwiesenansatzes ist, dass niemand schuld ist.

In seinem Buch beschreibt er, dass er glaubt, dass niemand seinen Fehler machen würde, wenn eine Wahl bestünde, diese Fehler nicht zu machen.

Wenn aber keine Wahl, zum richtigen Verhalten vorhanden ist, oder keine Kraft, diese Wahl zu treffen, wäre der Betroffene unschuldig.

Dieser Begriff der Schuld bzw. Unschuld hat nichts mit der strafrechtlichen Schuld zu tun.

Das wäre beispielsweise bei Formen häuslicher Gewalt der Fall. Hier hat der Täter immer die Entscheidung für sein Tun.

In der Auseinandersetzung mit seinen Patienten und ihren Störungsbildern sowie mit den theoretischen Erkenntnissen der Psychotraumatologie erkannte Dr. Meyer, dass Betroffene, die über zwei bestimmte Eigenschaften verfügten, besser mit ihren seelischen Verletzungen umgehen konnten.

Diese beiden Bedingungen oder Eigenschaften sind:

- Tagträumen können
- Verzeihen können

Wenn das so wäre, könnte den Betroffenen diese beiden Eigenschaften zurück gegeben oder auch beigebracht werden.

Dieses Ziel verfolgt nun die Auseinandersetzung des Klienten mit sich selbst auf der Zauberwiese.

Wirkungsweise der Zauberwiese

Dr. Meyer lädt mit seiner „Zauberwiese“ die Klienten zu einer Reise in die Vergangenheit ein. Das aber auch nur, um dort Hilfe und Trost zu bekommen und sich selbst besser zu erkennen und die Möglichkeit zu haben, Veränderungen im Hier und Jetzt durchzuführen.

Dazu verwendet er innere Bilder, die der Klient selbst entwickelt. Um auf diese Weise „Tag träumen“ zu können wird die Trance genutzt.

Trance ist ein besonderer Zustand, der zum normalen Leben gehört. Der Begriff ist den meisten aus der Hypnose bekannt.

In diesem Zustand ist der Mensch besonders aufnahmefähig für phantasievolles Erleben und für innere Vorstellungen von verbalen Interventionen durch den Therapeuten.

Den Zustand der Trance kennen auch Sie bereits, es ist der Zustand den Sie erleben, wenn Sie einen

spannenden Film sehen und davon völlig in den Bann gezogen werden.

Auch wenn Sie ein interessantes „fesselndes“ Buch lesen erleben Sie bereits diesen Zustand.

Dieser Zustand des besonderen Erlebens wird während des Besuchs der „Zauberwiese“ genutzt.

Zu diesem Zweck nimmt der Klient eine entspannte Position ein, schließt die Augen hört den gesprochenen Worten des Therapeuten und seinen Beschreibungen zu. Er wird aufgefordert, sich eine innere Wiese oder Landschaft vorzustellen, in die er sich begibt um dort verschiedene wundersame Dinge zu erleben.

Er stellt recht schnell fest, dass es sich um seine konkreten Emotionen geht und kann ihnen freien Lauf lassen.

Sehr häufig fließen Tränen.

Entspannende Musik dabei zu hören kann hilfreich sein.

Wie die Dinge und Situationen auf der „Zauberwiese“ konkret aussehen und gefühlt werden, ist dem Klienten selbst überlassen.

Grundlage ist, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat zu träumen, Liebe zu zeigen und zu fühlen und an andere weiterzugeben, sowie sich zu verändern.

Während der Wanderung des Klienten über seine „Zauberwiese“ werden störungsspezifische verbale Anregungen gegeben, die dem Klienten Denkanstöße geben und ihm die Möglichkeit eröffnen, in der Realität besser mit seinen Störungen umzugehen, diese eventuelle auch für sich zu akzeptieren oder zu bewältigen.

Die Grundannahmen der „Zauberwiesengeschichte“ sind:

- Du bist nicht schuld
- Die anderen auch nicht
- Sei zärtlich mit Dir
- Streichle Deine Seele mit zärtlicher Toleranz
- Streichle Deine Wange mit zärtlicher Hand
- Lebe heute und nicht im Gestern
- Keiner macht seine Fehler mit Absicht, daher sind alle unschuldig

- Du kannst Dir selber helfen, da Du selbst auch über Fähigkeiten verfügst, anderen zu helfen
- Bleibe der Zauberwiese treu, damit die Schatten der Vergangenheit nicht zurück kommen
- Niemand wird Dich besser verstehen als Du
- Dieses Verständnis sollte Dir genügen, fordere dies nicht von anderen

Der Anwender führt den Klienten verbal auf seine persönliche „Zauberwiese“.

Es ist also eine Art Phantasiereise auf die sich der Klient begibt. Der Text der Grundversion stammt aus der Feder von Dr. Meyer.

Da es aber auf Authentizität des Anwenders ankommt um auch wirksam mit dem Klienten arbeiten zu können, kann der Text individuell verändert werden.

Entscheidend ist, dass das Grundsystem erhalten bleibt.

Zu diesem Grundsystem zählen verschiedene Elemente, die auf der erzählten „Zauberwiese“ gültig sind.

Die Elemente der „Zauberwiese“ sind:

- Die Zauberwiese stellt eine innere seelische Landschaft dar
- Die Zauberwiese ist so schön, wie man sie sich nur vorstellen kann
- Es fliegen Schmetterlinge herum, Vögel singen (schöner als Nachtigallen)
- Es spielen Farben eine große Rolle
- Farben stehen für die Gefühle
- Es gibt farbige Kugeln und Kreise
- Ein Regenbogen ist die Brücke zwischen Traumwelt und Wirklichkeit
- Es gibt Zauberwesen unterschiedlichster Art (Feen, Riesen, Zwerge, Gespenster, sprechende Tiere und alles was man sich vorstellen kann)
- Alle sind lieb zueinander , keiner weist Schuld zu
- Man ist aber stets sicher und geborgen

(Die verwendeten Farben weichen von den Chakrenfarben, die in anderen therapeutischen Anwendungen eine Rolle spielen, ab.

Farben stehen auf der „Zauberwiese“ für Gefühle und Eigenschaften. Das ist wichtig, denn jeder Mensch kann sich Farben vorstellen, es sei denn, er ist farbenblind.

Gefühle und Eigenschaften haben in der Vorstellungskraft des Menschen keine Bilder.

Deshalb werden auch auf dem Weg über die „Zauberwiese“ die dort existierenden Gefühle oder Eigenschaften mit Farben benennen.

Auf diese Weise kommt es zu einer gedanklichen Verbindung zwischen einem bestimmten Gefühl und einer konkreten Farbe.

Diese Gefühle und Eigenschaften sind beispielsweise: Zärtlichkeit, Liebe zu sich selbst, Liebe zu anderen, Angst, Schuld, Perfektionismus, Freiheit, Gelassenheit, extreme Selbstliebe, Sucht etc.

Auch gibt es farbige Kugeln auf der Zauberwiese.

Sie stellen hauptsächlich konkrete Eigenschaften oder auch Erfahrungen des „Zauberwiesenbesuchers“ dar.

Fabelwesen wie sprechende Tiere oder auch Feen sind ebenfalls farbig und symbolisieren Erkenntnisse, positive Eigenschaften oder auch Ressourcen.

Auf der „Zauberwiese“ kann man auch Kristallkugeln, die jeweils einen Tag im Leben des Betroffenen symbolisieren, finden.

Durch das Eintreten in eine solche Kristallkugel und durch die Betrachtung von außen, kommt es zu einer anderen Sichtweise der betreffenden Situation. Es gibt die Möglichkeit, mit Hilfe der Kristallkugeln zurückzuschauen (Regression) oder auch eine Sicht in die positive Zukunft zu eröffnen (Progression).

Zu beachten ist aber auch Folgendes!

Auch wenn die Beschäftigung mit der „Zauberwiese“ auf den ersten Blick den Schluss zulässt, dass es ein „harmloses Märchen“ ist und es in jedem Fall den Klienten gut geht, sollte man trotzdem auf eventuelle Besonderheiten während der Sitzung gefasst sein.

Die „Zauberwiese“ ist ein psychotherapeutisches Verfahren mit dessen Hilfe man die „Seele“ des Klienten „bearbeitet“.

Ich setze in jedem Fall voraus, dass vor der ersten Sitzung eine ausführliche Anamnese durchgeführt wird. In dieser Anamnese werden die Dinge geklärt, die für die Anwendung der „Zauberwiese“ sprechen und welche nicht.

Die „Zauberwiese“ führt zur Entspannung des Klienten und er wird in eine leichte Trance, man kann auch Wachtrance dazu sagen, geführt. Das ist vollkommen unschädlich. In Einzelfällen kann sich die leichte Trance weiter vertiefen

In der ersten Sitzung zu Beginn der Anwendung der „Zauberwiese“ sollte der Klient sich bequem setzen oder hinlegen. Ich empfehle eher eine sitzende Position.

Der Klient wird aufgefordert, ganz langsam zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen.

Brillen sollten nach Möglichkeit abgenommen werden, auch auf Kontaktlinsen sollte verzichtet werden. Eine warme Decke ist hilfreich.

Dem Klienten wird nun gesagt, dass man ihm eine Geschichte erzählt, die von einer Zauberwiese handelt und er soll - während er zuhört - versuchen, sich diese Zauberwiese mit Hilfe seiner Phantasie vorzustellen.

Während die Geschichte erzählt wird, sollte der Klient die Augen schließen und sich auf den Inhalt des gesprochenen Textes konzentrieren. (Geschlossene Augen unterstützen die Sinnesempfindungen, ein Großteil der Gehirnaktivitäten wird vom Sehsinn in Anspruch genommen)

Bereits während der ersten Worte beginnt der Klient in eine leichte Trance zu gehen. Die Tiefe der leichten Trance reicht vollkommen aus.

Der Klient ist immer ansprechbar und kann in jeder Situation reagieren. Das sollte ihm vorher mitgeteilt werden.

So ist es ihm stets möglich, mit dem Therapeuten zu sprechen und auch die Sitzung zu unterbrechen.

Nach der Sitzung ist der Klient in jedem Fall wieder auf die Realität zu orientieren, das Erlebte ist zu besprechen.

Wenn die Bedingungen hergestellt sind, wird der Text der „Zauberwiese“ erzählt.

Und nun möchte ich Ihnen endlich den Einblick in die Zauberwiese verschaffen... wie sie sich anhören kann ... aber nie muss.... Denn individuelle Kreativität sind gefragt.... Um die effektivste Form zu finden....

Zu den verwendeten Farben werde ich später noch einige Ausführungen machen....

Zauberwiese einlegen und abspielen!!!!!!

Mittlerweile gibt es verschiedene Versionen der Zauberwiesen.

Es gibt die Version für die zweite Sitzung.

In dieser wird konkret auf das Problem eingegangen, die im Klienten liegenden Ressourcen aktiviert, auch gibt es eine spezielle Zauberwiese für Kinder.

Darüber hinaus gibt es eine neue, ich meine, eine etwas modernere Version.

Alle Vorgaben sollten natürlich so abgewandelt werden, dass der Therapeut authentisch bleibt und auch konkret auf die Eigenheiten des Klienten und seiner Probleme eingegangen werden. Man will ja erreichen, dass es dem Klienten besser geht...

Und nun möchte ich Ihnen endlich den Einblick in die Zauberwiese verschaffen... wie sie sich anhören kann ... aber nie muss.... Denn individuelle Kreativität sind gefragt.... Um die effektivste Form zu finden....

Zur Bedeutung der verwendeten Farben werde ich später noch einige Ausführungen machen....

Zauberwiese einlegen und abspielen!!!!!!

Die Farben der „Zauberwiese“ und ihre Bedeutung

Blau (Treue)

Dunkel- und Hellblau (Kornblume und Vergissmeinnicht)

Blau bedeutet im Allgemeinen Treue.

Auf der Zauberwiese ist es die Treue zu sich selbst, es geht um die Einstellung zu sich zu finden, es geht um Toleranz für sich selbst.

ca. 60 % der Menschen haben als Lieblingsfarbe Blau

Hellblau (Zärtlichkeit)

verkörpert die Zärtlichkeit mit sich selbst, körperlich und seelisch

Die Harmonie zwischen Menschen wird mit Zärtlichkeit hergestellt

Insofern ist die Zärtlichkeit zu sich selbst auch sehr wichtig.

Rot (Liebe)

Rot ist die Farbe der Liebe,

sie ist das Ziel auf der Zauberwiese, die Liebe nicht nur für andere sondern auch zu sich selbst

sie sollte bedingungslos sein,

Symbol dafür ist die rote Rose...

Orange (Möglichkeit etwas zu träumen):

verkörpert auf der Zauberwiese die Möglichkeit, von etwas zu träumen...

Gold (Positive Eigenschaften)

sind die besonderen positiven Eigenschaften des Menschen, die

Liebe und Hilfsbereitschaft für andere... aber nicht für sich selbst,

man kann sich auch goldfarben kleiden (goldenes Kleid, goldener Anzug)

Grün (Gelassenheit, Ruhe, Entspannung)

Grün ist die Farbe der Gelassenheit, der Ruhe, der Entspannung

Diese Gelassenheit setzt ein, wenn man die Zauberwiese durchquert hat...

Hellgrün (Innere Freiheit)

verkörpert die innere Freiheit, die man mit der Zeit erreicht, sie ist der Weg, sich von den alten Belastungen zu befreien...

(der hellgrüne Schlitten mit den grünen Pferden)

Lavendel (Unschuld)

ist die Farbe der Unschuld...

aus Dunkelblau (Farbe der Toleranz) kann Lavendel werden wenn die Toleranz immer mehr angewendet wird und sich vermehrt....

Lila (schlechtes Gewissen)

Lila ist die Farbe des schlechten Gewissens, eine Mischfarbe, schillernd, etwas verrückt, die Befriedigung des Gewissens ist oft eine Lebensaufgabe für manchen Klienten

Rosa (krankhafte Selbstliebe, Narzissmus)

verkörpert die krankhafte Selbstliebe, den Narzissmus im Menschen, immer Recht haben wollen, Bestimmer für Andere sein (rosarote Panther)

Gelb (Perfektionismus)

Gelb als Farbe des Neides ist hier als Ziel des Perfektionismus zu sehen. Das unbedingte Perfektsein wird durch Gelb ausgedrückt.

Weiss (Angst)

Weiss ist die Farbe der Angst, sie soll verkleinert werden...sie ist diffus

So .. nun haben Sie einen kleinen Einblick in die Zauberwiese bekommen... es kann natürlich nur ein „Schnuppern“ sein.... Jedenfalls ist meine Meinung, dass die „Zauberwiese“ durchaus in dem einen oder anderen „Fall“ eine wirksame Ergänzung im beratenden bzw. therapeutischen Kontext sein kann....

Letztendlich müssen Sie selbst entscheiden, ob Sie zum „Zauberwiesenanwender“ werden möchten. Informieren Sie sich bitte direkt auf der Homepage von Dr. Thomas Meyer um zusätzliche Informationen und Textbeispiele zu erhalten.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit!

Text der Originalgrundversion der „Zauberwiese“ Erste Sitzung

...Dann gehst Du auf die Zauberwiese... Die Zauberwiese ist so... wie Du sie Dir vorstellen kannst... weil alle Menschen sich eine Zauberwiese vorstellen können.... Auch Du kriegst gleich am Eingang **drei Arten von Blumen** überreicht...die Dir zeigen sollen... was auf der Zauberwiese wichtig ist.... Farben stehen für Gefühle auf der Zauberwiese....

Du bekommst **dunkelblaue Kornblumen** dafür... dass Du verstehst... dass Du von Grund auf unschuldig bist an dem... was Dir passiert ist... egal... was Deine Schwierigkeit ist.... Und Du **kriegst hellblaue Vergissmeinnicht** dafür... dass Du den Vorgang der Zärtlichkeit auf der Zauberwiese erlernst... den zärtlichen Umgang mit Dir selbst...

So etwa wie ein Vater... der liebevoll ist und dessen achtjähriges Kind... Junge oder Mädchen... zu ihm kommt und sagt: „Du, lieber Vater... ich habe mit dem Fußball eine Fensterscheibe eingeschossen... Was muss ich tun... damit Du mich noch lieb hast?“... Und der liebevolle Vater sagt...: „Liebes Kind... für mich musst Du nur zwei Dinge tun: einatmen und ausatmen....“ Und dann bekommst Du noch **rote Rosen** dafür... dass Du so liebevoll mit Dir umgehst wie es nur irgend geht....

Um Deiner selbst willen.... einfach nur so... wie der Vater sein Kind liebt... Egal... wie viele Fensterscheiben... Du eingeschossen oder wie viele Schwierigkeiten Du hast.... Im Gegenteil...: Je mehr Schwierigkeiten das Kind hat... desto lieber hat der Vater das traurige Kind... also Du Dich selbst bitte auch.... Du gehst auf die

Zauberwiese... und sie ist schöner als alle Wiesen... die Du je gesehen hast... Es wachsen wunderschöne Blumen dort.... Es fliegen herrliche bunte Schmetterlinge... und Du wirst vielleicht sogar Vögel singen hören... schöner als Nachtigallen... und der **Himmel ist hellblau... der Himmel der Zärtlichkeit....**

Und am Himmel siehst Du den Regenbogen in den Farben der Gefühle... wie Du schon gehört hast... auch andere Farben spielen eine große Rolle auf der Zauberwiese....

Und Du triffst die Zauberwesen auf Deiner Zauberwiese... und die sind alle sehr freundlich... und stellen Deinen Fan-Club dar... Es handelt sich um **Riesen** und um **Zwerge... Feen** oder **Elfen... sprechende Tiere** oder **jede andere Art von Zauberwesen...** die Du Dir vorstellen kannst.... Sie sind freundlich und lieb zu Dir und möchten mit Dir ganz offen reden... Sie können zwei Dinge nicht...: Sie können Dir kein schlechtes Gewissen machen... und sie können Dir keine Schuld geben...

Sie begleiten Dich auf Deinem Weg... unter dem **Regenbogen.... der die Traumwelt mit der Wirklichkeit verbindet...** wie eine Brücke... und bringen Dich in den Garten Deines Lebens... wo Du auf große **schwarze** und **graue** Kugeln stößt... Das sind die schlimmen Dinge... die Du in Deinem Leben sicherlich erlebt hast... und über die Du häufig nachdenkst.... viel zu oft....

An diesen dunklen Kugeln geh aber lieber vorbei... und guck in die **goldenen Kugeln...** die darstellen... was Du gut kannst...

Da ist eine besonders schöne goldene Kugel, nämlich Deine liebevolle Art, mit anderen umzugehen, ihnen zu helfen. Das können eigentlich alle kranken Menschen, so als wären sie geradezu durch ihre Krankheit dafür belohnt worden, dass sie anderen helfen können. Sie können zuhören, sie können sich einfühlen, sie können Hilfe leisten, sie können lieb sein. Nur eben viel besser zu anderen als zu sich selbst, dies gilt auch für Dich.

Nun wollen wir sehen, dass Du dies auch für Dich erlernst. So, nimm diese Eigenschaft mit. Du kannst es ja schon. Nimm diese goldene Kugel wie einen Talisman mit auf dem weiteren Weg bis in das **Kino der Gefühle**, wo eine weiße Leinwand ist. Das Kino ist ebenfalls in **Regenbogen-Farben** ausgemalt. Auf der Leinwand siehst Du einen Längsschnitt durch Deinen Schädel. Links die Stirn, rechts den Hinterkopf und dazwischen die farbigen Kreise der Gefühle, die, wie Du weißt, für die Gefühle stehen: Wieder die **schwarzen und grauen Kreise**, die Du schon kennst, für die schlechten Erinnerungen.

Weiß - die Angst, dass es nie aufhört, Dein Elend, und **Lila - das schlechte Gewissen**, eine zentrale negative Größe Deiner Seele, die entstanden ist aus Deiner Kindheit jenseits der Stille Deiner schweigenden Mutter, die entweder gar nicht existiert hat oder eben nicht über ihre Gefühle sprechen konnte.

Du hättest eine gläserne Mutter gebraucht, die Dich täglich in Deinen Gefühlen ausgebildet hätte. Sie hätte Dir zeigen müssen, wie man mit Schwierigkeiten umgeht, zum Beispiel mit einem schwierigen Vater, der autoritär und streng gewesen ist. So hast Du jenseits der Stille eine Seele entwickelt, die verletzlich wurde, eine

Seele, die auf sich selbst angewiesen war und sich ein Gewissen zugelegt hatte, um überhaupt den Kontakt zur Umwelt herzustellen, um dann über Leistung, dem ewigen Wunsch, perfekt zu sein, in der Schule, im Beruf, in der Beziehung, über Bravsein, ein inneres Gleichgewicht zu erreichen.

Für dieses **Perfektsein sein steht die Farbe Gelb**. Das Spiel zwischen Gelb und Lila, zwischen schlechtem Gewissen und dem überhöhten Anspruch an Dich war die Antwort auf die innere Leere, die eine zu stille Kindheit erzeugt, auf die Angst, nicht genügend geliebt zu werden, sich anzupassen, alles zu tun, was die anderen sagen, keine eigenen Wünsche zu vertreten, und das immer wieder. Das zieht sich wie ein roter Faden durch Dein ganzes Leben. So bist Du krank geworden, bist süchtig geworden, hast Asthma bekommen, hast aufgehört zu essen oder bist zu dick geworden.

Wir müssen diesen Prozess umkehren und Dir sagen, dass Du genug erlitten hast und dass es jetzt darauf ankommt, dass Du Dir selber zärtlich entgegenkommst, als Dein eigener Bruder, Deine eigene Schwester, im goldenen Anzug, mit dem goldenen Kleid aus einer goldenen Kugel der Hilfsbereitschaft für andere. Mit Deiner besten Eigenschaft kommst Du zu Dir und nimmst Dich in den Arm und hilfst Dir nun selbst, wie Du anderen geholfen hast. Du tröstest Dich mit aller Kraft, die Du hast und fühlst diese Wärme von Dir und die Zärtlichkeit, die da kommt. Und wenn das nicht reicht, dann nimm Dich, das Kind, das Du mit drei Jahren warst, als Du auch schon traurig und allein warst, und Du nimmst Dich jetzt in den Arm als Kind und schmust mit Dir und küsst Dich, hast Dich lieb, wie dieser liebevolle Vater.

Du weißt ja: Einatmen und ausatmen.. das ist dann schon genug für Dich. Und dann gehst Du mit Dir als Kind auf dem Arm weiter unter dem Regenbogen und kommst zu dem Zaubersee und schwimmst eine Weile. Eine **liebevolle Fee** streut **Kräuter von Liebe und Zärtlichkeit** über diesen **Zaubersee**, und Deine Haut wird immer kräftiger und dicker, damit die Wärme, die Du selber aufgrund Deiner lieben Art erzeugst, in Dir bleibt und Dir selber zur Verfügung steht, bis in die Seele strahlt und sie aufwärmt, Deine Seele, um die es geht, hier auf der Zauberwiese.

Und dann gehst Du noch an den **rosaroten Panthern** vorbei, die immer Recht haben, die Dir sagen, wo es lang geht und was Du alles schon immer hättest anders machen sollen. Du sagst ihnen: „Geht hin und macht Euren Kurs in Zärtlichkeit in Hellblau durch. Ihr braucht sie selbst, die Zärtlichkeit, denn Ihr habt die Toleranz für andere nicht gelernt, die ich für mich selbst auch nicht hatte. Ich bin auf dem Wege, meine Seele zu verändern. Ich habe einen **Nürnberger Trichter in Hellblau**, mit dem ich selbst in meine Seele einsteigen kann und mir in jede Zelle meiner Seele, meines Gehirns oder wo immer die Seele sitzt, Zärtlichkeit und Liebe bringen werde.“ Du spürst eine Erneuerung, eine Möglichkeit, Dich von den schlimmen Dingen Deines Lebens sinnvoll zu entfernen, um Dich um Deiner selbst willen lieb zu haben, und dann gehst Du in das große Feld mit den roten Rosen, die keine Dornen haben. Du spürst den Duft der Rosen und siehst die Farbe der Rosen. Du küsst die Rosenblüten, als wäre es Dein eigener Mund, so lieb möchtest Du Dich haben. Und Du merkst, dass Dir das Liebhaben Deiner Person schon jetzt leichter fällt.

Und Du steigst auf den **hellgrünen Schlitten der inneren Freiheit**, der von **zwölf grünen Pferden** gezogen wird, und neben Dir sitzt das kleine Kind, das Du selbst bist. Und das kleine Kind darf die Zügel halten und fragt immer noch ängstlich, Dich, den größeren, liebevollen Teil von Dir: „Du, wenn ich nun den Schlitten in den Graben fahre, hast Du mich dann noch lieb?“ Und Du, die Große oder der Große, die Du oder der Du auch bist, sagst: „Natürlich habe ich Dich lieb, dann erst recht. Komm, wir ziehen gemeinsam den Schlitten aus dem Graben.“

Und dann drehst Du Dich um, und dort sitzen die Menschen, die Dich auf Deiner Fahrt begleiten könnten, aber es ist zunächst Deine Reise zu Dir.

Und nun fahr zum Ende des Regenbogens, und dies kann der Anfang einer neuen Zeit für Dich sein.

Wichtig! Der folgende Text sollte am Ende jeder „Zauberwiesensitzung“ gesagt werden. Nur so wird auch gewährleistet, dass der Klient die Trance beendet und wieder vollkommen wach wird!

Und nun kehrt das Leben zurück in Deine Beine, Oberschenkel, Bauch, Brust, Hals, Kopf. Mach die Augen wieder auf und sei frisch und wach für den ganzen Tag. Augen auf.

Nun komm Du langsam zurück dahin, wo Du gerade bist.

Die zweite Sitzung

An die erste Sitzung mit der Zauberwiesengrundversion schließt sich in der Regel eine zweite Sitzung an. In dieser Sitzung wird auf

der „Zauberwiese“ auf das vorliegende Problem des Klienten eingegangen. Der Text der „Zauberwiese“ sollte dann so individuell verändert werden, dass im Klienten die in ihm liegenden Ressourcen aktiviert werden um zu einer Lösung seines Problems zu kommen.

Zu Beginn der zweiten Sitzung ist es fast selbstverständlich, den Patienten nach seinem Befinden zu fragen. Er wird in der Regel von einer Verbesserung erzählen, also fragt man ihn nach den Problemen, die noch vorhanden sind. Daraus ergibt sich dann die zweite „Zauberwiesenreise“

Es hat sich bewährt, die nächsten Sitzungen, auch wenn sie weitere Instruktionen für den Patienten, also keine typischen Zauberwiesentexte enthalten, ebenfalls im Liegen und mit Musikbegleitung durchzuführen, denn auch dabei tritt Trance ein. Die Musik und ein ruhiger Erzählton reichen schon aus, um die Trance einzuleiten.

Die von mir modifizierte Version der „Zauberwiese“

...während sich Deine Augen fest geschlossen haben... und Du sicher spüren kannst... wie schwer Deine Augenlider nun sind... und sich Dein Körper... in einer angenehmen wohligen Ruhe befindet... kannst Du beginnen... Deine Wahrnehmung... noch weiter nach innen zu richten.... mit jedem Ausatmen... kannst Du dabei... Dich noch wohler fühlen... und während Du das tust.... mache ich Dir ein tolles Angebot... um etwas zu spüren... und... erleben zu dürfen... was Dir gefallen wird.... Jeder Mensch... auch Du.... hat in sich... eine seelische Landschaft... die man Zauberwiese nennt.... und ich möchte Dich heute... auf Deine Zauberwiese führen.... und ich bitte Dich... während ich sie Dir beschreibe... sie einfach... vor Deinem inneren Auge entstehen zu

lassen... Lass einfach Deine inneren Bilder entstehen... lasse es einfach zu ... und Du darfst sogar... neugierig... darauf sein....und ich verrate Dir ein Geheimnis... umso neugieriger... und...umso offener... Du dafür bist.... desto mehr ... kannst Du... auf Deiner Zauberwiese erleben....Also... genieße einfach die innere Wahrnehmung weiter...und... die Reise zur Zauberwiese... zu Deiner Zauberwiese beginnt....Deine Zauberwiese ist so... wie Du sie Dir... vorstellen kannst... und... Du kannst das... weil alle Menschen... sich eine Zauberwiese vorstellen können....Am Eingang zur Zauberwiese... bekommst Du... wie alle hier... Blumen überreicht... Es sind drei verschiedene Blumen... die Dir zeigen sollen... was auf der Zauberwiese wichtig ist.... Denn... die verschiedenen Farben der Blumen... stehen für die Gefühle auf der Zauberwiese.... und... Gefühle sind so wichtig... im Leben....

Du bekommst dunkelblaue Kornblumen dafür... dass Du verstehst.... dass Du von Grund auf unschuldig bist.... an dem.... was Dir irgendwann ... vielleicht mal passiert ist.... Oder auch... dafür.... dass Du unschuldig bist ... an Deiner Schwierigkeit... an Deinen Problemen...egal... wie sie heißen mögen... Und ...Du bekommst hellblaue Vergissmeinnicht überreicht...dafür.... dass Du...den Vorgang der Zärtlichkeit...auf der Zauberwiese erlernst... den zärtlichen Umgang... mit Dir selbst....

So etwa.... wie ein Vater....oder eine Mutter... die liebevoll sind.. und deren... vielleicht... achtjähriges Kind... entweder ein Junge oder ein Mädchen.... zu ihnen kommt und sagt... „Du.... lieber Vater... liebe Mutter... ich habe mit dem Fußball eine Fensterscheibe eingeschossen.... Was muss ich tun.... damit Ihr mich noch lieb habt.... Und der liebevolle Vater.... oder die liebevolle Mutter sagen.... Liebes

Kind... Du musst nur zwei Dinge tun... einatmen und ausatmen.... Ja... so einfach... kann das sein...

Und dann... bekommst Du noch rote Rosen... dafür... dass Du... ab jetzt... hier...auf der Zauberwiese... und im künftigen Leben... so liebevoll mit Dir umgehst... so liebevoll... wie es nur irgend geht..... Um Deiner selbst willen.... Egal... wie viele Fensterscheiben Du eingeschossen.... oder wie viel Schwierigkeiten Du hast... oder... welche Probleme... Dich belasten.... Im Gegenteil... Je mehr Schwierigkeiten ein Kind hat.... Desto lieber hat der Vater...oder die Mutter... das traurige Kind.... also Du Dich selbst bitte auch..... Habe auch Du Dich einfach... lieb.....und...Du gehst nun...auf die Zauberwiese.... und sie ist schöner als alle Wiesen.... die Du je gesehen hast.... Hier wachsen...wunderschöne Blumen.... Es fliegen herrliche bunte Schmetterlinge...und Du wirst vielleicht sogar Vögel singen hören... schöner als Nachtigallen.... und der Himmel über Dir... ist hellblau... es ist der Himmel der Zärtlichkeit... und am Himmel... siehst Du den Regenbogen in den Farben der Gefühle... und wie Du schon gehört hast... spielen die Farben.... eine große Rolle auf der Zauberwiese.... Und... auf Deiner Zauberwiese triffst Du auch viele Zauberwesen....und die Zauberwesen... sind alle...sehr freundlich zu Dir... und sie haben Dich lieb..... Es handelt sich um Riesen.... und um Zwerge... Feen und Elfen... vielleicht auch... sprechende Tiere.... oder jede andere Art von Zauberwesen... wie sie Du Dir nur vorstellen kannst.... Sie sind freundlich und lieb zu Dir... und sie möchten mit Dir ganz offen reden... Diese Zauberwesen.... können nur lieb zu Dir sein.... Sie können Dir.... nur dabei helfen... Deinen Weg zu finden.... Sie sind stets für Dich da...

Sie begleiten Dich auf Deinem Weg... unter dem Regenbogen... der die Traumwelt... mit der Wirklichkeit verbindet... wie eine Brücke... und

sie... bringen Dich... in den Garten Deines Lebens... wo Du auf große schwarze und graue Kugeln stößt.... Das sind die weniger angenehmen Dinge.... die Du in Deinem Leben sicherlich erlebt hast.... und über die Du häufig nachdenkst... viel zu oft.... vielleicht....

An diesen dunklen Kugeln geh nun... aber lieber vorbei... und schau ... in die goldenen Kugeln.... die auch noch da... auf der Zauberwiese sind... und das darstellen.... was Du... wirklich gut kannst....

Und... dort ist eine besonders schöne Kugel... eine goldene Kugel.. das ist... die goldene Kugel... Deiner liebevollen Art... mit anderen umzugehen... und... ihnen zu helfen..... Das ist die goldene Kugel Deiner Hilfsbereitschaft und Liebe für andere...

Diese Eigenschaft... haben eigentlich alle Menschen... denen es so geht... wie Dir.... Auch kranke Menschen... können das auf ihre Art.... so als wären sie geradezu.... durch ihre Krankheit dafür belohnt worden...dass sie anderen helfen können... Alle können zuhören... sie können sich einfühlen.... sie können Hilfe leisten.... sie können lieb sein.... Nur eben viel besser... zu anderen als zu sich selbst.... dies gilt sicher... auch für Dich....

Nun wollen wir sehen... dass Du dieses.... auch für Dich erlernst.... So... nimm diese Eigenschaft aus der goldenen Kugel.... einfach mit... auf Deinem Weg... über die Zauberwiese....Nimm diese goldene Kugel... wie einen Talisman.... mit auf dem weiteren Weg ... über die Zauberwiese... bis hinein...in das Kino der Gefühle.... wo eine große weiße Leinwand... zu sehen ist.... Das Kino der Gefühle... es ist ... in den Farben des Regenbogens ausgemalt...und wunderschön... Du setzt Dich hier... vielleicht einfach nur hin und... schaust Dich um....

Auf der weißen Leinwand siehst Du... nun vielleicht... ein Bild... ins Innere Ich Deines Kopfes.... Links die Stirn... rechts den Hinterkopf ... und dazwischen die verschieden... farbigen Kreise der Gefühle... die...

wie Du weißt... für Deine Gefühle stehen... und... Du siehst auch wieder... die schwarzen und grauen Kreise... die Du sicher... auch schon kennst.... Die schwarzen und grauen Kreise der schlechten Erinnerungen.... und.... die weißen Kreise.... die weißen Kreise der Angst.... Das ist die Angst.... dass es nie aufhört... Dein Problem... und der Kreis in der Farbe Lila.... Lila ist das Gefühl... des schlechten Gewissens....

Es ist ein zentraler Kreis... in Deiner Seele.... der entstanden ist... vielleicht in Deiner Kindheit... jenseits der Stille ... jenseits der Stille Deiner schweigenden Mutter... die entweder für Dich... nicht da war oder.... die eben nicht über ihre Gefühle sprechen konnte.... Aus welchem Grund auch immer....

Du hättest vielleicht.... eine gläserne Mutter gebrauchen können... die Dich täglich in Deinen Gefühlen ausgebildet hätte... Sie hätte Dir zeigen müssen.... Und auch können.... wie man mit Schwierigkeiten umgeht... so vielleicht... zum Beispiel mit einem schwierigen Vater... der autoritär und streng gewesen sein könnte... oder es vielleicht auch war....

So hast Du jenseits der Stille eine Seele entwickelt.... die verletzlich wurde... eine Seele... die auf sich selbst angewiesen war... und sich selbst ein Gewissen zugelegt hat.... um überhaupt den Kontakt zur Umwelt herzustellen... um dann.... über Leistung.... und...dem ewigen Wunsch... perfekt zu sein.... in der Schule... im Beruf... in der Beziehung...über Bravsein.... ein inneres Gleichgewicht... zu erreichen.....

Für dieses Perfektsein... steht die Farbe Gelb.... Das Spiel zwischen Gelb und Lila... zwischen dem schlechtem Gewissen... und dem überhöhten Anspruch an Dich... das war Deine Antwort....auf die innere Leere.... die eine zu stille Kindheit erzeugt... auf die Angst... nicht genügend geliebt zu werden... sich anzupassen... um... alles zu tun...

was die anderen sagen... und... keine eigenen Wünsche zu vertreten... und das immer wieder.... Das zieht sich wie ein roter Faden... durch Dein ganzes Leben.... So bist Du vielleicht... in Deiner Seele krank geworden.... Und Du hast so vielleicht auch... Probleme im Leben bekommen...

(bist süchtig geworden... hast Asthma bekommen... hast aufgehört zu essen

oder bist zu dick geworden... hier auf das spezielle Problem eingehen!!!!)

Und... während Du... im Kino der Gefühle... diese Dinge so betrachtetest....die farbigen Kreise in Deiner Seele... wird Dir klar... dass Du etwas verändern kannst.... Und es auch darfst.... Denn Du... willst....und wirst... diesen Prozess nun endlich umkehren... und Dir sagen... dass Du genug erlitten hast... und dass es jetzt darauf ankommt.... dass Du Dir selber zärtlich entgegenkommst... als Dein eigener Bruder.... Oder als Deine eigene Schwester... im goldenen Anzug... oder im goldenen Kleid... aus der goldenen Kugel der Hilfsbereitschaft für andere..... Mit Deiner besten Eigenschaft... die Du ja hast.... Der Hilfsbereitschaft für andere... kommst Du ... nun zu Dir und nimmst Dich nun... vor Deinem inneren Auge.... in den Arm... und hilfst Dir nun selbst... wie Du anderen geholfen hast..... Du tröstest Dich mit aller Kraft... die Du hast... und Du fühlst diese Wärme von Dir.... und die Zärtlichkeit.... die da kommt... Und wenn das nicht reicht... dann nimm Dich... vielleicht... als das Kind... das Du mit drei Jahren warst... als Du vielleicht....auch schon traurig und allein warst.... und Du nimmst....Dich jetzt in den Arm als Kind... und schmust mit Dir.... und küsst Dich.... und hast Dich einfach lieb... wie der liebevolle Vater... wie die liebevolle Mutter.... Du weißt ja: Einatmen und ausatmen... das ist so wichtig... und das ist schon genug... für Dich... einatmen... und

ausatmen....und dann... gehst Du... mit Dir.... als Kind...das Du einmal warst... auf dem Arm... weiter... über die Zauberwiese... bis... unter den Regenbogen... und... kommst so... zu einem Zaubersee auf Deiner Zauberwiese.... und schwimmst ... dort vielleicht eine Weile... und... eine liebevolle Fee... streut Kräuter von Liebe und Zärtlichkeit über diesen Zaubersee... und Deine Haut wird immer kräftiger und undurchlässiger... damit die Wärme.... Die Du selber aufgrund Deiner lieben Art erzeugst.... in Dir bleibt... und Dir selber zur Verfügung steht... und damit.... diese Wärme... bis in die Seele strahlt und...sie aufwärmt... Deine Seele... um die es hier geht... hier auf der Zauberwiese....

Und dann später...gehst Du noch an den rosaroten Panthern vorbei.... die immer Recht haben... die Dir sagen... wo es lang geht.... und was Du alles schon immer hättest anders machen sollen.... Du sagst einfach... zu ihnen... „Geht hin... und macht Euren Kurs in hellblauer Zärtlichkeit“... Ihr braucht sie selbst... die Zärtlichkeit.... denn Ihr habt die Toleranz für andere nicht gelernt... die ich für mich selbst auch nicht hatte... Ich bin auf dem Wege.... meine Seele zu verändern... Ich habe einen Nürnberger Trichter in Hellblau... mit dem ich selbst... in meine Seele einsteigen kann ... und mir in jede Zelle meiner Seele... meines Gehirns.... oder wo auch immer die Seele sitzt... Zärtlichkeit und Liebe bringen werde... und so... spürst Du vielleicht schon... eine Erneuerung... eine Möglichkeit... Dich von den schlimmen Dingen Deines Lebens sinnvoll zu entfernen... um Dich um Deiner selbst willen lieb zu haben... und dann gehst Du zum großen Feld mit den roten Rosen.... die keine Dornen haben..... Du atmest... und riechst... den Duft der Rosen... und siehst die rote Farbe der Rosen..... Du küsst die Rosenblüten.... als wäre es Dein eigener Mund.... so lieb möchtest Du Dich haben.... Und Du merkst.... dass Dir das Liebhaben Deiner Person

schon jetzt leichter fällt.... Und Du steigst... dann ... auf den hellgrünen Schlitten der inneren Freiheit... der von zwölf grünen Pferden gezogen wird... und neben Dir sitzt das kleine Kind... das Du selber warst.... Und das kleine Kind darf die Zügel halten.... und fragt... immer noch ängstlich... Dich... den größeren... liebevollen Teil von Dir... „Du... wenn ich nun den Schlitten in den Graben fahre.... hast Du mich dann noch lieb?“ ... Und Du.... die Große oder der Große... die Du oder der Du auch bist...sagst... „Natürlich habe ich Dich lieb... dann erst recht.... Und Du sagst... Wenn das geschieht... ziehen wir einfach... gemeinsam... den Schlitten aus dem Graben....“ Einatmen... und ausatmen... Du weißt nun Bescheid.... Und dann drehst Du Dich um... und dort sitzen die Menschen... die Dich auf Deiner Fahrt begleiten könnten... Sie lächeln Dir zu und Du lächelst weise zurück.... Denn Du weißt... es ist zunächst Deine Reise zu Dir.... Und so fährst Du weiter ... mit dem hellgrünen Schlitten ... mit den zwölf grünen Pferden... über die Zauberwiese Deiner Seele.... Bis zum Ende des Regenbogens.... Und wenn Du dort angekommen bist.....kann ... und wird... das der Anfang... einer neuen Zeit... für Dich sein....

Und nun...lasse ich Dich einige Zeit in Ruhe... während Du Deine Zauberwiese noch weiter... betrachtetest.... Bis ich Dich in wenigen Augenblicken... wieder ganz behutsam... ins Hier und Jetzt... zurück begleiten werde.... **Dann ausleiten!!!!**

Fazit

Die Anwendung der „Zauberwiese“ kann eine zusätzliche Ergänzung zum Spektrum der therapeutischen / beratenden „Werkzeuge“ sein.

Letztendlich müssen Sie selbst entscheiden, ob Sie zum „Zauberwiesenanwender“ werden möchten. Informieren Sie sich bitte direkt auf der Homepage von Dr. Thomas Meyer um zusätzliche Informationen und Textbeispiele zu erhalten.

Viel Spaß und Erfolg mit der „Zauberwiese“!