

***Die Zauberwiese - nach Dr. Thomas Meyer -
ein neuer Therapieansatz?***



***Vorgestellt von
Detlef Müller
Heilpraktiker für Psychotherapie
und Hypnose-therapeut - Berlin -***

Was ist die Zauberwiese ?





Die psychotherapeutische Praxis kennt eine Unmenge von verschiedenen Therapieverfahren:

Kassenzugelassene Verfahren:

- Psychoanalyse nach Freud
- Tiefenpsychologische Verfahren
- Verhaltenstherapie nach Beck u.a.

Nichtkassenzugelassene Verfahren

- Gestalttherapie nach Perls
- Systemische Therapie nach Virginia Satir
- Lösungsorientierte Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer
- Psychodrama nach Moreno
- Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers / Tausch etc.
- Hypnotherapie nach Erickson und die klassische Hypnose-therapie
- und vieles andere mehr.....



Gemeinsames Ziel aller Therapieansätze ist, Hilfestellung für Menschen zu sein, damit diese

- mit ihren individuellen seelischen Störungen überhaupt umgehen und dadurch ihre Lebensqualität verbessern können.

Alle Therapieansätze sind auch

- Hilfsmittel, die eingesetzt werden können um krankhafte seelische Störungen zu behandeln, zu lindern und auch zu beseitigen.



Bewährt haben sich bspw. neben den kassenzugelassenen Verfahren auch andere Verfahren:

- Klientenzentrierte Gesprächsführung nach Carl R. Rogers
- Kurzzeittherapie nach de Shazer
- NLP - Verfahren (Neurolinguistisches Programmieren)
- The Work nach Byron Katie
- EFT (Emotion Freedom Technic) , auch MET etc.
- Systemische Aufstellungen
- Hypnose
- EMDR



- Fast alle psychotherapeutischen Verfahren benötigen eine aufwendig lange und zum Teil kostenintensive Ausbildung für den/die Therapeuten/in
- In der Regel sind diese Ausbildungen nur Ärzten oder Psychologen vorbehalten
- Jeder beratend oder therapeutisch Tätige ist an Aus- und Weiterbildung interessiert und sieht es als Verpflichtung an, sich beruflich ständig weiterzuentwickeln und nach neuen „Werkzeugen“ Ausschau zu halten.

Auf der Suche nach neuen „Werkzeugen“ bin ich im Jahr 2010 auf die sog. „Zauberwiesentherapie“ von Dr. Thomas Meyer gestoßen.

Im Buch **„Zauberwiese - eine Anleitung zum Glücklichen“** beschreibt Dr. Meyer dieses Verfahren. Man findet alle Informationen dazu im Internet.



Dr. med. Thomas Meyer

- Geb. 1945 in Hamburg,
- Medizinstudium
- Internistische Facharztausbildung
- Wissenschaftlich - biochemische Forschungen in der Schilddrüsenheilkunde in Hannover.
- 1987 Beteiligung an der Einführung der Methadontherapie in Deutschland
- Seit 1984 in freier Praxis und Klinik als Hausarzt und Suchttherapeut in Hamburg tätig
- Seit 1992 tätig in eigener suchttherapeutischen Praxis in Hannover



Dr. Meyers Erfahrungen mit ca. 12.000 Patienten bilden folgende Grundannahmen:

- Alle Menschen mit Störungen haben mehr oder weniger gleiche Grundmuster
- Viele Probleme (u.a. Suchtprobleme, Ängste, mangelndes Selbstwertgefühl) haben ihren Ursprung bereits in der Kindheit
- Das Verhältnis in der Familie, besonders die Bindung und das Verhalten zwischen Vater - Mutter - Kind wirken sich entweder positiv oder negativ auf die Persönlichkeit des Individuums aus

- In jedem von uns „lebt“ ein „inneres Kind“ . Dieses innere Kind trägt alle negativen und positiven Lebenserfahrungen in sich.
(Unterbewusstsein)
- Negative Erlebnisse in der Kindheit können in der Regel nicht verarbeitet werden (es fehlen Wissen und Erfahrungen im Umgang damit, die Erlebnisse werden wie die positiven aber gespeichert.
- Durch die negativ empfundenen/erlebten Erlebnisse kommt es später oft zu Schuldgefühlen, Süchten (auch Sucht nach Liebe, Zärtlichkeit, Geborgenheit und Sicherheit), zu Ängsten und diversen anderen seelischen Problemen.
- Auf diese Weise kann auch das Erleben von Borderline-Betroffenen beeinflusst sein.

Ebenfalls sind somatoforme Störungen(psychosomatisch) möglich.

*Die Erlebnisse der Kindheit bestimmen das spätere Verhalten,
die Gefühle und die vielleicht auftretenden seelischen Probleme*

Diese Erkenntnisse und weitere wissenschaftlich erwiesene Grundannahmen aus der Sozial- und Entwicklungspsychologie bilden die Basis der „**Zauberwiese**“.

Welche Grundannahmen sind das?



Es gibt diverse Erfahrungen darüber, dass bestimmte negative Bedingungen im Elternhaus bzw. im Umfeld der Mutter oder auch Funktionseinschränkungen der Mutter, sich negativ auf das spätere Verhalten eines Kindes auswirken können....

Einige Beispiele dafür wären:

- geringes Alter der Mutter bei der Geburt des Kindes, Unerfahrenheit
- niedriges Bildungsniveau der Mutter, gestörte Familienverhältnisse
- geringes Selbstwertgefühl der Mutter, schlechte eigene Kindheit
- niedrige Intelligenz der Mutter
- niedriges Einkommen der Mutter oder des Paares
- nicht vorhandener Partner der Mutter
- große Kinderzahl
- schwieriges Temperament des Kindes ((sicher auch durch die Mutter mit prägbar)



Weiter gibt es gibt Anhaltspunkte dafür, dass es fünf Regulierungssysteme gibt, die bereits kurz nach der Geburt einsetzen und für die Entwicklung des Motivationsverhalten der Kinder wichtig ist:

- Ein System zur Regulierung physiologischer Bedürfnisse. Dieses entspricht dem Selbsterhaltungstrieb
- Ein System zur Regulierung der Bedürfnisse nach Bindung und Verbundenheit
- Ein selbstbestätigendes System, das Neugier und Selbstbehauptung reguliert
- Ein Aversionssystem, das am ehesten dem Aggressionstrieb entspricht
- Ein sinnlich sexuelles System, das die Nachfolge des Sexualtriebs antritt

Alle diese Systeme liegen bei einem Kind vor, man muss sich vergegenwärtigen, dass das Kind in den ersten Lebensjahren sehr stark an die Mutter gebunden ist.



Erkenntnisse, die sich aus Experimenten der Sozialpsychologie bestätigen lassen, sind:

Eine kommunikationsgestörte Mutter - Kind - Beziehung kann zu folgender Entwicklung führen:

- Das Kind ist unsicher, ängstlich und traurig über seine Person.
- Es weiß nicht, wo es steht, es weiß nicht, was es wert ist.
- Das Kind entwickelt eine Empfindlichkeit für das Gewissen, die nur dann entsteht, wenn Kommunikation und Einfühlungsgabe der Mutter fehlen oder wenn strenge Regeln eingeführt werden und die Zuneigung der Eltern davon abhängt, ob diese Regeln eingehalten werden.
- Das Kind sucht nach einem Kompensationsmechanismus, um die innere Leere, Traurigkeit und Unsicherheit auszufüllen.

Die Grundlagen der Zauberwiese finden sich in der Familientherapie von Virginia Satir wieder. In dieser werden ähnliche humanitäre Ansätze zu Grunde gelegt, die dann methodisch in der konventionellen Gesprächstherapie angewandt werden.

Zum Beispiel folgende Grundsätze:

1. Änderung ist möglich, auf jeden Fall eine innere Veränderung.
2. Eltern tun immer ihr Bestes, also auch dann, wenn sie Schlechtes tun. Also sind sie unschuldig.
3. Wir verfügen über genügend Ressourcen, um uns selbst zu helfen.
4. Das Problem liegt nicht in dem Problem als solchem, sondern in der Art des Umgangs mit diesem Problem.
5. Hoffnung ist ein bedeutender Faktor jeder Veränderung mit den Schwierigkeiten.
6. Menschen sind im Grunde ihres Wesens gut.
7. Eltern wiederholen die Muster ihrer eigenen Ursprungsfamilie auch dann, wenn diese Muster schädlich sind.
8. Ereignisse der Vergangenheit können sich nicht ändern, lediglich die Auswirkungen, die sie auf uns haben.
9. Gesunde zwischenmenschliche Beziehungen gründen sich auf Gleichwertigkeit.

Was ist denn nun
die Zauberwiese ?????



Die Zauberwiese ist :



- Eine Idee für ein neues Therapieverfahren
- Leicht zu erlernen
- Leicht anzuwenden
- Wirksam und erfolgreich
- Einsetzbar in Beratung und Therapie
- Einsetzbar zur Linderung, Behandlung psychischer Störungen
- Einsetzbar auch in der Lebenshilfe

Was sehen wir auf dem Bild?





Wie läuft die Therapie ab?



- Der Klient sitzt oder liegt in bequemer Haltung
- Die Atmosphäre ist angenehm
- Außenreize sind gemindert
- Meditative Musik wird gespielt , nicht Bedingung
- Im Idealfall wird zu Beginn eine Trance induziert
- Die Geschichte der Zauberwiese wird in der Grundform oder auch problembezogen vom Berater / Therapeuten vorgetragen

In der Trance wird das bewusste Denken umgangen und mit Hilfe der Bildersprache der Geschichte das Unterbewusstsein angesprochen.

Auf diese Weise werden Ressourcen aktiviert und Erkenntnis- und Veränderungsprozesse beim Klienten angeregt.

Wie sich das konkret anhört, hören Sie jetzt.... 😊



Elemente der Zauberwiese

- 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 stets sicher und geborgen

Die Farben der Zauberwiese



- Von großer Bedeutung sind Farben - sie orientieren sich aber nicht an den Chakrenfarben, auch nicht am Regenbogen
- Bilder sind die Sprache des Unterbewusstseins, deshalb wird eine Landschaft suggeriert.... In dieser gibt es Elemente die farbig sind
- Unter Farben kann sich jeder etwas vorstellen, für Gefühle und Eigenschaften gibt es keine Bilder...
- Deshalb stehen die Farben für bestimmte Gefühle und Eigenschaften (Zärtlichkeit, Liebe zu sich selbst, Liebe zu anderen, Angst, Schuld, Perfektionismus, Freiheit, Gelassenheit, extreme Selbstliebe, Sucht etc.)



Die Farben der Zauberwiese und ihre Bedeutung:

Blau:

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:

verkörpert die Zärtlichkeit mit sich selbst, körperlich und seelisch
Harmonie zwischen Menschen wird mit Zärtlichkeit hergestellt
Insofern ist die Zärtlichkeit zu sich selbst auch sehr wichtig.



Die Farben der Zauberwiese und ihre Bedeutung:

Rot:

Rot ist die Farbe der Liebe , sie ist das Ziel auf der Zauberwiese, die Liebe nicht nur für andere sondern auch zu sich ... sie sollte bedingungslos sein, Symbol dafür ist die rote Rose...

Orange:

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

Gold:

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)



Die Farben der Zauberwiese und ihre Bedeutung:

Grün:

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

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

Hellgrün:

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:

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



Die Farben der Zauberwiese und ihre Bedeutung:

Lila :

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

Rosa:

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

Gelb:

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

Weiss:

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

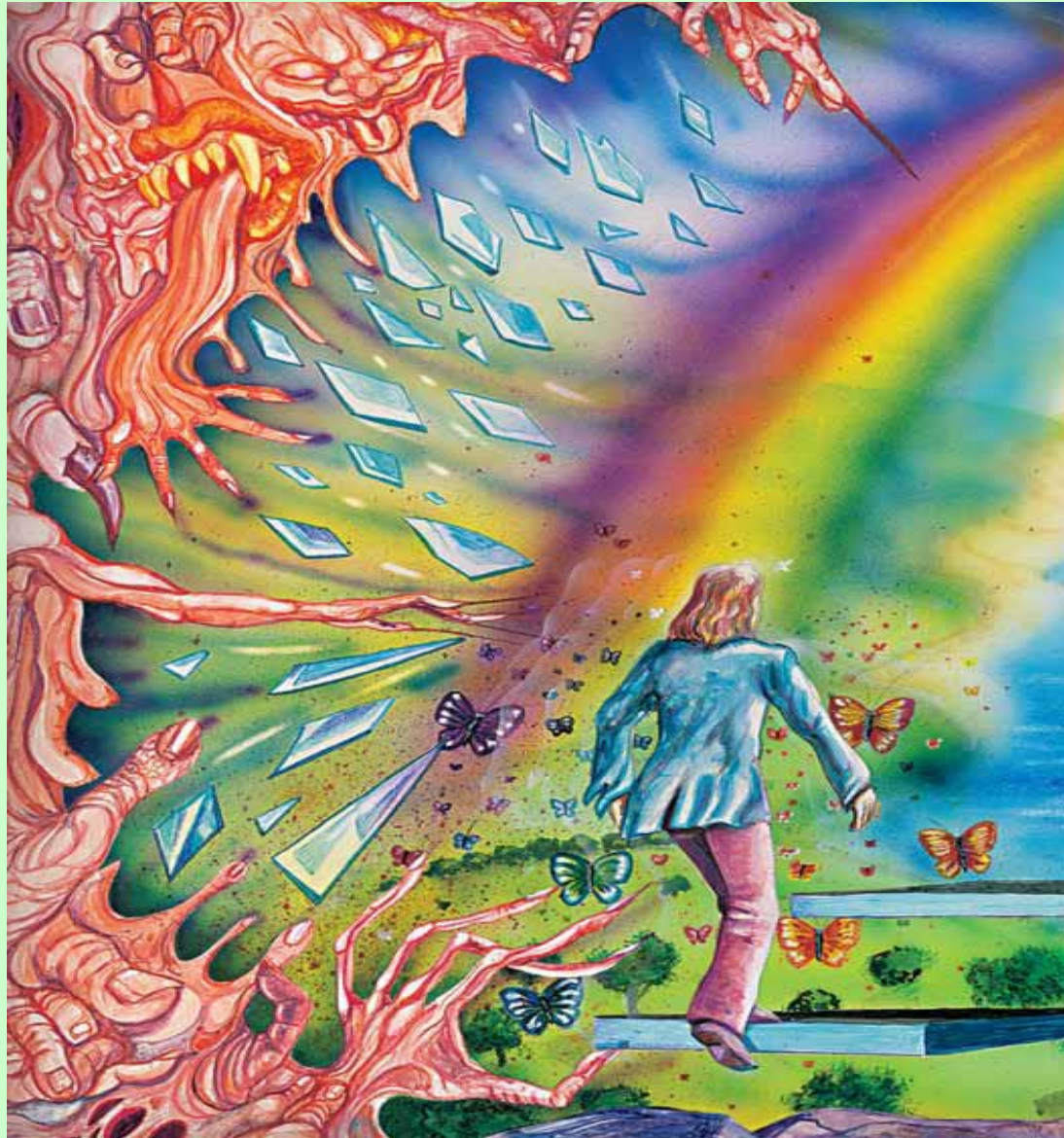


**Die drei wichtigsten Blumen
und Farben der Zauberwiese:**

**die dunkelblaue
Kornblume** für Toleranz
und den Unschuldsbeweis
für die eigene Person,

**hellblaue
Vergissmeinnicht** für
Zärtlichkeit zu sich selbst,
und

die rote Rose als Zeichen
der Liebe zu sich selbst

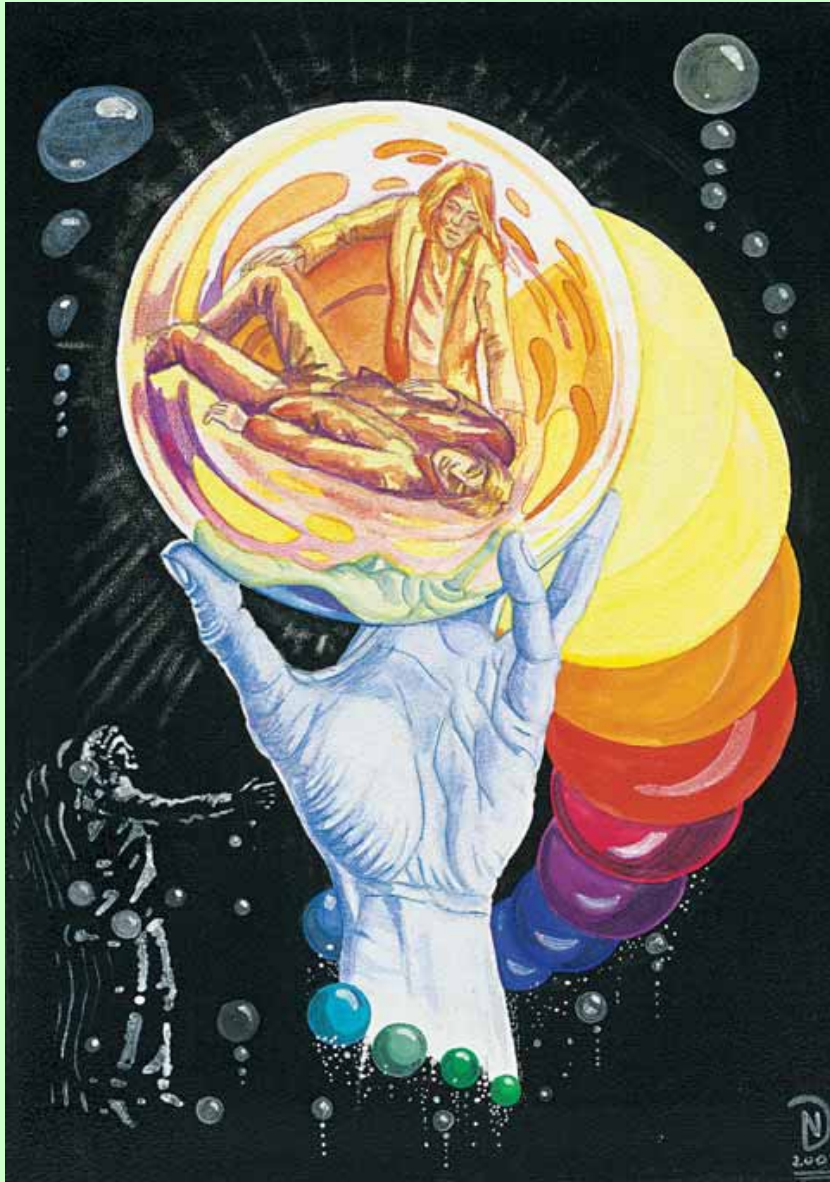




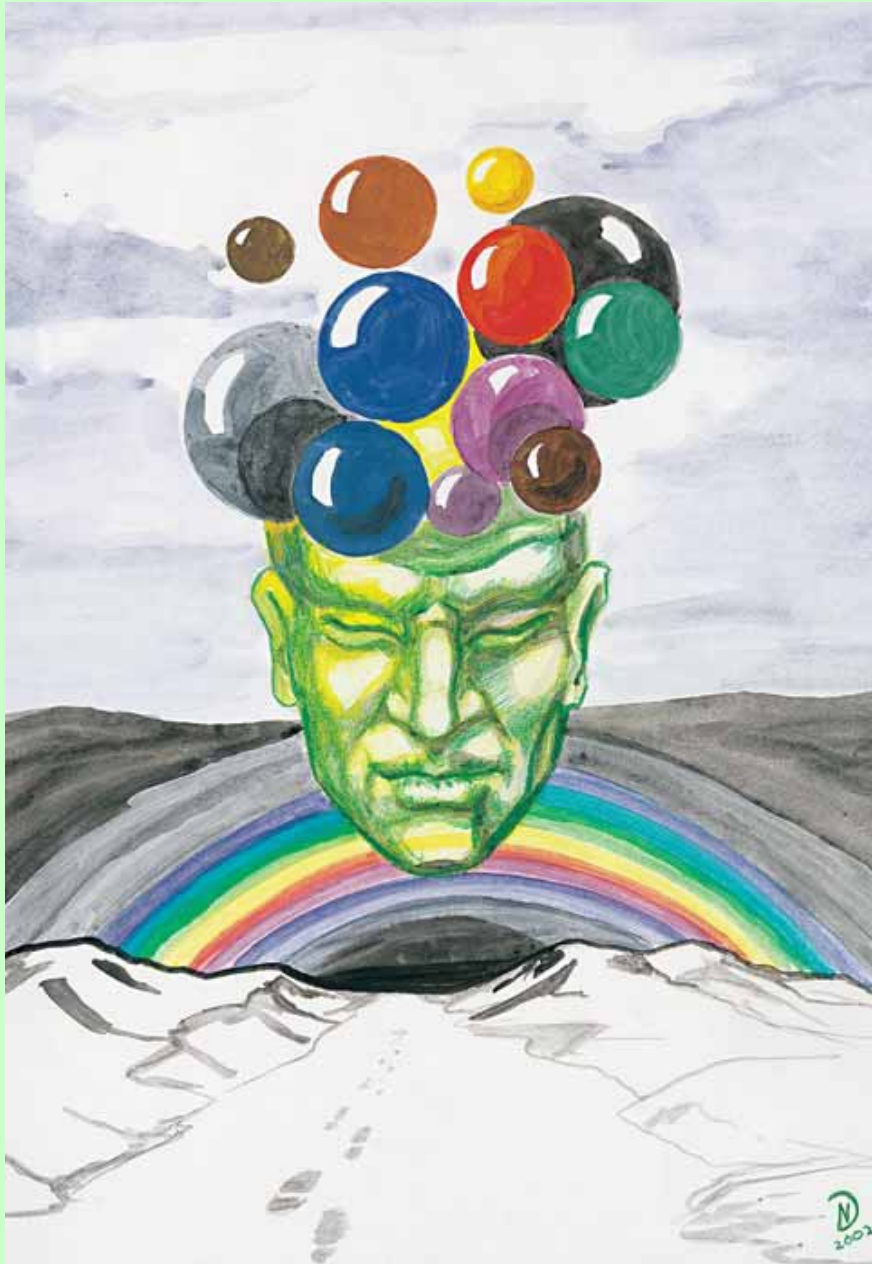
Der Gang über die
Zauberwiese leitet die
Versöhnung mit dem
inneren Kind ein.

Das innere Kind tritt auf der
Zauberwiese mit sich selbst
(der goldene Teil) liebevoll in
Kontakt.





*Das **goldene andere Ich**
wird auf der zärtlichen
hellblauen Hand
getragen und kümmert
sich liebevoll um das
traurige **Kindich***



*Der mit neuen guten
Wegen
zu den eigenen
Gefühlen
füllbare Kopf*

Die Zehn goldenen Regeln der Zauberwiese

1. Du bist nicht schuld.
2. Die anderen sind auch nicht schuld (nicht strafrechtl. gemeint!).
3. Sei zärtlich mit Dir.
4. Streichle Deine Seele mit zärtlicher Toleranz.
5. Streichle Deine Wange mit zärtlicher Hand.
6. Lebe im Heute und nicht im Gestern.
7. Keiner macht seine Fehler mit Absicht, daher sind alle unschuldig.
8. Du kannst Dir selber helfen, da Du über die Fähigkeiten verfügst, anderen zu helfen.
9. Bleibe der Zauberwiese treu, damit die Schatten der Vergangenheit nicht zurückkommen.
10. Niemand wird Dich besser verstehen als Du. Dieses Verständnis sollte Dir genügen, fordere dies nicht von anderen

Zauberwiese

Es war zu eng bei Dir als Kind
Oft traurig solche Kinder sind

In der Seele tief zerrissen
plagt sie ständig ihr Gewissen

Gehst Du hin zum Regenbogen

Rosen sind für Dich gezogen
Du verstehst das dunkle Blau

Silbrig wird das Öde Grau
Gelassen Grün ist Deine Wiese

Lieb sind Zwerge, Feen und Riese

Schaust Du in Deiner Kugel Gold

Der Stein Dir von der Seele rollt
Doch hellblau Deine Seele schreit

Jetzt kommt nun endlich Zärtlichkeit

Aus Deines Herzens Grunde
Zu Deinem Rosenmunde



**UND WER NOCH MEHR DARÜBER ERFAHREN
MÖCHTE...**

**Einführung in die Zauberwiesentherapie
als Fachfortbildung
am 20. - 21. April 2013**



Danke für die Aufmerksamkeit!

Detlef Müller

*Heilpraktiker für Psychotherapie
Certified Hypnotherapist (NGH)*

[www.psychohilfe - berlin.de](http://www.psychohilfe-berlin.de)

e - mail: psychohilfe@aol.com

Tel: 030. 24 53 6881 - mobil: 0176 / 48 01 1233

Infos zur Zauberwiese

www.zauberwiese.de

**Zeichnungen der Zauberwiese von
Detlef Niesielski**

Musterunterbrechung (Die Schabe und der Tausendfüßler)

Es reicht oft, das Muster der Tätigkeit zu unterbrechen.

Die Schabe fragt den Tausendfüßler, wie er es denn fertig bringen würde, seine tausend Beine so geschickt und gleichzeitig zu bewegen. Nachdem dem Tausendfüßler diese Frage gestellt worden ist, hat er es nie wieder geschafft, diese Bewegung so zustande zu bringen wie vor der Frage.

Wenn man Muster, nach denen z.B. Streits ablaufen, an einer bestimmten Stelle unterbricht, indem man einen Teil des Musters, nach dem der Streit abläuft, entfernt, verhindert man den Streit auf diese Weise.

Auch so könnte man die Entfernung des schlechten Gewissens aus den negativen Glaubenssätzen des Patienten als Musterunterbrechung seines selbstdestruktiven Denkens betrachten.

Wie muss das Kind behandelt werden, damit es gesund wird?

1. Es sollte wie ein kleiner Erwachsener behandelt werden.
2. Es sollte in seiner Kinderwelt ernst genommen werden, die unserer Welt schon sehr ähnlich ist.
3. Es sollte geliebt werden, um seiner selbst willen.
4. Es sollte mit ihm gesprochen werden über alle Dinge, die für das Kind wichtig sind, zunächst einmal nach dem Alter gefiltert, dann ohne Tabus und mit der Ehrlichkeit über die eigenen Gefühle.

Wenn diese Punkte bei der Behandlung des Kindes nicht berücksichtigt werden, entsteht bei dem Kind eine Überempfindlichkeit, die Unfähigkeit sich zu entspannen, der Perfektionismus und die Unfähigkeit, neue Erfahrungen zu machen und sie in seine eigene Welt einzubauen, dazu das schlechte Gewissen.

Wenn all diese Dinge in der Erziehung berücksichtigt werden, bekommt dieses Kind die Freiheit im Fühlen und Denken, die es sich sonst erst auf der Zauberwiese erwerben muss.