

KARL-HEINZ SCHÄFER

# Kleine Schriften

# Vorwort

In diesem Band sind kurze Texte und kleinere Veröffentlichungen zusammengestellt, die mir auch heute noch interessant und lesenswert erscheinen. Ich habe im Zusammenhang meiner Ausbildungen, meiner Berufstätigkeit und insbesondere meiner Seminarveranstaltungen immer gerne einzelne relevante Punkte und Themenbereiche schriftlich zusammenfassend dargestellt und so meine eigenen Ideen und Konzepte entwickelt, mit dem Anspruch, dass ein solcher Text fachlich fundiert (auch wenn es sich nicht um wissenschaftliche Arbeiten handelt), kurz, klar und prägnant den Inhalt vermittelt und auch sprachlich-stilistisch gut lesbar ist.

Der Überblick, der durch diese gesammelten Texte entsteht, gibt ein farbenreicheres Bild meiner Erfahrungen in drei Jahrzehnten therapeutischer Tätigkeit und meiner Beschäftigung mit den Spezialgebieten Hypnotherapie, Entspannung und Bogenschießen, als es die größeren Veröffentlichungen tun (1). Auch die persönliche Entwicklung meiner fachlichen Schwerpunkte wird deutlich. Denn die Texte konnten trotz inhaltlicher Systematik doch weitgehend chronologisch angeordnet werden. Jedem Text ist eine kurze Notiz zum Entstehungszusammenhang angefügt. Ausgeklammert blieb der Interessensbereich der Klassischen Philologie (2).

Diese Texte bedeuten mir auch persönlich etwas. Sie enthalten einige Gedanken, die mir in meinem Leben grundlegend wichtig geworden sind. Und Menschen, die

mich in meiner Arbeit erlebt haben, werden mich sicherlich in manchen Worten und Formulierungen wiedererkennen. So sind diese Kleinen Schriften auch mein - bescheidenes - persönliches Vermächtnis.

- 1)
  - Entspannung erleben, Leoben 2005 (Kneipp-Verlag)
  - Entspannungstraining - ein Praxis-Handbuch (in Vorbereitung)
  - Therapeutisches Bogenschießen, 2. Auflage, München 2018 (Reinhardt-Verlag)
  
- 2)
  - Chariton, Kallirhoe, übersetzt und kommentiert von Christina Meckelnborg und Karl-Heinz Schäfer, Darmstadt 2006 (WBG)

# Inhalt

Selbsthypnose durch Zähl-Levitation

Runter vom Rauchen

Schmerzlinderung ohne Medikamente

Entspannung - Fragen und Antworten

Was Entspannung wirklich bedeutet

Der eigene Weg zur Stille

Entspannungsübungen bei Tinnitus

Entspannungstraining - ein Weg zu besserem Schlaf

Entspannungstraining bei Bluthochdruck

Loslassen - leichter gesagt als getan

Rettet Jacobson!

Progressive Relaxation für Kinder

Autogenes Training für Kinder

Visualisierung

Phantasiereisen

Focusing

Das Leben in die Hand nehmen

Die Schatztruhe der Erinnerungen

Kraftvolle, zielorientierte Ruhe

Therapeutisches Bogenschießen

Gedanken zur Intuition

# Selbsthypnose durch Zähl-Levitation

Nachschrift einer praktischen Durchführung im Einzelkontakt:

„Sie haben ja schon Erfahrung mit Entspannungsübungen und -zuständen. Ich möchte Ihnen gern dazu noch eine Kurzform beibringen, mit der Sie ganz zuverlässig und leicht einen guten Entspannungszustand finden können. Haben Sie Lust?“

„Ja“

„Gut, dann setzen Sie sich bitte bequem hin, Ihre Entspannungshaltung, ganz locker.“

-

„Welche Hand ist die leichtere?“

Hand wird benannt.

„Heben Sie jetzt bitte diese Hand ein Stück hoch, ganz locker, der Arm bleibt leicht angewinkelt. Und spüren Sie, dass Sie die Hand halten, mit Ihren Muskeln, vor allem im Oberarm. Spüren Sie die Muskelanspannung?“

„Ja“

„Jetzt schließen Sie bitte die Augen und fangen Sie an, innerlich zu zählen.“

Zählen Sie, bis Ihre Hand von selbst so bleibt,  
und nennen Sie mir dann bitte diese Zahl!“

Zählt lautlos, geht in Trance, nennt die Zahl.

„Gut, bleiben Sie innerlich noch bei dieser Zahl und dem  
Entspannungszustand, nehmen Sie es wahr, auch Ihre Hand,  
noch eine Minute.“

Bleibt eine Minute in Trance, reorientiert sich teilweise.

„Gratuliere, fast auf die Sekunde genau eine Minute!“

Klient schildert kurz sein Erleben.

„Gehen Sie jetzt bitte nochmals ganz hinein, zu Ihrer Zahl,  
die sicherlich eine persönliche Bedeutung für Sie hat,

Spontanes Lächeln.

in den gelösten Zustand, und lassen Sie dann eine ganz  
feste Verbindung entstehen zwischen dieser Zahl und dem  
Entspannungszustand, wie die leichtere Hand ganz von  
selbst bleibt und Ihnen zeigt, dass Sie auf diese ganz  
besondere Weise entspannt sind, eine ganze Minute lang.“

Führt es durch.

„Und jetzt wieder zurück, zählen Sie bitte rückwärts, ruhig  
langsam, und merken Sie sich, wann Sie Ihre Hand wieder  
halten müssen, so dass Sie mir nachher auch diese Zahl  
nennen können.“

Führt es durch, beginnt sich zu reorientieren, nennt die  
Zahl.

„Gut, damit wissen Sie nun, wo Sie den  
Entspannungszustand verlassen – um bei 0 ganz wieder hier

anzukommen, völlig klar und bewusst.“

Beendet und reorientiert sich vollständig.

„Gut, wie war“s?“

Soweit die Darstellung dieser einfachen Trance-Induktion, mit der ich in meiner klinischen Arbeit außerordentlich gute Erfahrungen gemacht habe. Meist verwende ich sie im Einzelkontakt mit psychosomatischen Patienten, die bereits am Entspannungstraining teilgenommen haben. Diese Induktion schafft eine gute Basis für weitere therapeutische Trance-Arbeit, weil sie den Übergang in den Trance-Zustand sehr erleichtert und weil sie sich bestens zur Selbsthypnose eignet, die der Klient selbstständig durchführen und für seine Therapienützen kann.

Die Elemente der Induktion sind sicher jedem Hypnotherapeuten bekannt:

- Armlevitation
- Zählen
- Fraktionierung (erneutes Hineingehen nach dem Nennen der Zahl)
- Körperorientierung, Augenschluss
- Implikation (leichtere Hand; zählen, bis sie bleibt)
- Erfolgssuggestion durch den Therapeuten
- Trance als Befreiung von der Mühe (Halten, Zählen)

Doch die besondere Form der bewussten Vorwegnahme der Levitationshaltung und der Verknüpfung mit einer bestimmten, individuellen Zahl dürfte den meisten neu sein.

Die Vorteile der Methode sehe ich vor allem in folgenden Punkten:

- schnelles und zuverlässiges Funktionieren

Die Zahlen, die den Trance-Beginn signalisieren, liegen meist zwischen 3 und 20, fast nie über 31.

- einfache, klare Verankerung der Trance  
Bald genügt die Zahl allein, der Zählvorgang wird überflüssig.

- durch die Zahl werden zugleich Ressourcen aktiviert
- der Trance-Zustand ist eindeutig erkennbar für den Patienten (klar unterschiedliches Erleben von bewusst gehaltener und levitierter Hand)
- nach kurzer, erklärender Anleitung liegt die Regie sofort beim Klienten bzw. seinem Unbewussten.

Gerade diesen letzten Punkt erlebe ich auch als Therapeut angenehm. Indem ich die Verantwortung für das Finden des Trance-Zustands an den Klienten mit seinen unbewussten Anteilen gebe, bin ich entlastet, kann einfach neugierig abwarten, welche Zahl er mir nennen wird. Gelegentlich signalisiere ich dies auch dem Klienten, indem ich etwa einen hörbaren Schluck aus der Kaffeetasse nehme. So wie jetzt.

*Dieser Text ist 1985 entstanden und sollte als Beitrag in einem Sammelband über innovative Techniken in der Hypnotherapie erscheinen, den mein Hypnotherapie-Ausbilder Jürgen Wippich herausgeben wollte, was dann aus mir unbekanntem Gründen doch nicht zustande kam. Seiner sei an dieser Stelle freundlich gedacht (er ist bereits 1996*

*gestorben), obwohl er nie aufhören wollte, „das Metapher“ zu sagen - er hat mir viel persönliche Entwicklung und therapeutische Freiheit ermöglicht.*

# **Runter vom Rauchen**

*Begleittexte zu einem Sofort-Ausstiegs-Programm  
in einer Tageszeitung*

Samstag: Ankündigung

Besonders interessant verspricht die Aktion „Runter vom Rauchen“ zu werden, die am Dienstag beginnt.

Denn erstens handelt es sich um ein Sofort-Programm, d. h. die Teilnehmer hören von einem Tag zum andern mit dem Rauchen auf. Das ist oft wirklich der sicherste Weg heraus aus der Abhängigkeit vom Glimmstengel; wer im Alleingang erfolgreich aufhört, tut es meist auf diese Art.

Zweitens werden Sie bei Ihrem Abschied von der Zigarette und in der ersten schwierigen Phase der „Entgiftung“ unterstützt von fünf Zeitungsartikeln, die der Diplom-Psychologe Karl-Heinz Schäfer speziell für dieses Programm zusammengestellt hat. Dort werden Sie eine Menge Tipps und Hinweise bekommen, die erfahrungsgemäß den Ausstieg erleichtern, z. B. auch positive Gedanken, Entspannungsmöglichkeiten, geeignete Ernährung.

Wer will, kann auch zu Gruppentreffen kommen (am Mittwoch und Freitag, auch noch in der darauffolgenden Woche) oder bei Herrn Schäfer anrufen (Tel. xx, an jedem der Aktionstage jeweils 18.30 - 19.00 Uhr), damit der Sprung in die neue Freiheit auch wirklich klappt.

Sind Sie entschlossen, dem Rauchen Ade zu sagen, und trauen Sie sich zu, das sofort zu tun?

Dann machen Sie bitte Folgendes:

- Überlegen Sie sich Ihren Entschluss noch mal in aller Ruhe – Sie haben bis Dienstag Abend Zeit.

Was sind Ihre Beweggründe? Was erwarten Sie sich?

Ihre Teilnahme hat nur dann einen Sinn, wenn Sie wirklich sicher sind, dass Sie aufhören wollen.

- Machen Sie sich klar, dass Sie am Dienstag Ihre letzte Zigarette rauchen werden, auch wenn der Abschied schwer fällt, und dass am Mittwoch etwas Neues beginnen wird.

Wie sieht Ihre „Vision“ dieses Neuen aus?

Wie sehen Sie sich und Ihr Leben, nachdem das Rauchproblem sich aufgelöst hat, vergangen und vergessen ist?

- Lesen Sie bitte im Lauf des Dienstag den ersten Artikel der Aktion „Runter vom Rauchen“.

Und machen Sie's gut!

Viel Spaß beim Aufhören!

Dienstag: Der letzte Rauch-Tag

Guten Morgen, guten Tag,

Raucher, Nichtraucher, Nicht-Noch-Nicht-Raucher, Nicht-Mehr-Noch-Raucher – gehören Sie zu denen, die entschlossen sind, heute den letzten Tag zu rauchen?

Wenn Sie wirklich fest entschlossen sind, dann machen Sie Ihre Entscheidung ruhig auch vernehmlich sichtbar und spürbar. Setzen Sie nach der letzten Zigarette einen deutlichen Punkt: Weg mit allem Rauchzeug, Fenster auf, eine Blume, einen Zweig dorthin, wo einst der Aschenbecher stand, Waschen und Baden, legen Sie frische Kleidung bereit und eine neue Platte auf usw.

Sie tun das für sich selbst (andere dürfen es natürlich auch wissen), und achten Sie darauf: Versuchen Sie ein Hintertürchen offenzuhalten, damit es leicht danebengehen kann? Schließen Sie lieber ernsthaft ab. Sie wissen, Sie dürfen meinetwegen noch ein Jahr rauchen oder noch fünf Jahre – es ist wirklich Ihre freie Entscheidung. Dann wird in Ihrem „Tagebuch einer Entwöhnung“ sogar ein Rückfall etwas sein, was Ihnen helfen kann, Ihren neuen Weg umso sicherer zu finden.

Zweitens: Sind Sie innerlich und äußerlich schon gut vorbereitet auf den Beginn des neuen Tages morgen? Zum Beispiel könnten Sie heute etwas früher als sonst zu Bett gehen, morgen früh etwas (mehr) kaltes Wasser benützen, das Frühstück mit zwei kleinen Äpfeln beginnen und ansonsten alles, was Sie zum Rauchen bringen könnte, austauschen gegen Gleichwertiges oder Besseres. Lassen Sie sich von Ihren eigenen Einfällen überraschen, je ungewöhnlicher, desto passender an diesem Tag des Neubeginns.

Alles Gute bis morgen und für den morgigen Tag!

Mittwoch: Erster Nicht-Rauch-Tag

Guten Morgen, guten Tag,

besonders natürlich denen, die heute nach langer Zeit erstmals wieder freiere Luft atmen. Was ist das für ein Gefühl, guten Gewissens tief durchatmen zu können? Gelegenheit zu haben, vor und nach der Arbeit etwas für seine Gesundheit zu tun, mehr Bewegung, ausgesuchtes Essen? Schwimmen, mit kräftigen Zügen? Sich erholen, entspannen, in frischer Luft?

An diesem ersten Tag heute kommt es vor allem auf Ihre Einstellung an, Ihre innerlich klar ausgedrückte, feste

Entschiedenheit. Spüren Sie sie so deutlich wie gestern?

Empfehlen kann ich Ihnen den Satz: „Ich will heute lieber nicht rauchen.“ Dabei weiß ich, wie zweifelhaft solche gutgemeinten direkten Ratschläge sind. Wer hält sich schon daran, wenn sie überhaupt passen? Zig-mal habe ich selbst die Geschichte von dem Arzt erzählt, der erst – dann aber schlagartig – aufhörte zu rauchen, als seine Frau die Geduld verlor und sagte: - Das schaffst Du nie! - Natürlich sind nicht alle Ärzte, aber vielleicht bin ich wirklich blauäugig; anzunehmen, dass diese paar Zeilen Ihnen helfen könnten, einen ganzen Tag oder auch nur zwei Stunden ... Jetzt aber Schluss! Das führt zu nichts.

Ein Freund und Kollege, dem ich von dieser Aktion erzählte, wollte mit mir wetten, dass keine drei Leute allein mit Hilfe meiner Zeitungsartikel (wenn jemand zu den Treffen ginge oder anriefe, das wäre etwas anderes) ganz frei kämen vom Rauchen. Andernfalls würde er mir hochhoffiziell die Hand reichen: „Respekt, Respekt, das hätte ich Dir nicht zugetraut.“ Ehrlich gesagt dachte ich in dem Moment: Dass Du Dich ja nicht zu sehr verausgabst!

Alles Gute bis morgen und für den morgigen Tag!

Donnerstag: Zweiter Tag des Nicht-Rauchens

Guten Morgen, guten Tag,

den zweiten Tag schon. Wundern Sie sich, wie Sie den ersten Tag überstanden haben? Es ist immer noch Neubeginn, wissen Sie das? Wenn eine ganze Reihe altvertrauter Gewohnheiten zerfällt, dann werden neue Möglichkeiten sichtbar und greifbar, und man erlebt sie sogar, wenn man die ein, zwei Schritte tut, intensiver, gewissermaßen ungeschützt. Auch dieser Tag ist eine Gelegenheit.

Und er wird seine Herausforderungen haben. Falls der Rauch-Druck einmal immer unerträglicher wird, was hilft sofort? Sich aufrichten, drei Mal tief durchatmen, sich bewegen, Luft schöpfen, Sprudel oder Saft trinken, einen Apfel essen, sich die Ohrläppchen massieren, den Sekundenzeiger beobachten, immer in dem Bewusstsein: „Ich kann jetzt rauchen oder in zehn Minuten“, und jemanden ansprechen oder anrufen, der Ihr Aufhören wirklich zu würdigen weiß.

Diese Dinge wirken vor allem deshalb, weil sie den gewohnheitsmäßigen Ablauf unterbrechen. Man gestaltet gewissermaßen seinen alten Rauchplatz völlig um und neu, es entstehen freie Räume, z. B. nach dem Essen gleich aufzustehen und Luft zu holen oder sich im richtigen Moment daran zu erinnern, wie viel Freiheit, Genussfähigkeit, Selbstachtung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit Sie bereits angefangen haben zu gewinnen.

Wo das nicht genügt, lohnt es sich, genau zu beobachten: Wozu sollte denn die Zigarette jetzt dienen? Denn das führt zu dem Gedanken: Ich will lieber auf andere Art... Sie werden vermutlich überrascht sein, wie viele Möglichkeiten sich da plötzlich eröffnen.

Und solange Sie die volle Verantwortung für sich selbst und Ihre Gesundheit behalten, sind Hilfsmittel erlaubt. Denn „Entzugerscheinungen“ sind Zeichen der Gesundung.

Alles Gute bis morgen und für den morgigen Tag!

Freitag: Dritter Tag Nicht-Rauchen

Guten Morgen, guten Tag,

der dritte Tag, sagt man, ist der schwerste. War“s denn bisher schwerer oder leichter, als Sie sich vorgestellt hatten,

sich loszulösen? Sie haben einengende Grenzpfähle niedergelegt, und so belebend es ist, sich jetzt freier bewegen zu können, zu spüren, wie das Leben auch sein kann, so wäre es doch fast ein Wunder, wenn nicht auch harte und dunkle Momente aufträten, Unruhe, Nervosität, Gereiztheit.

Es gilt, rechtzeitig Kräfte zu sammeln, andere Probleme vorübergehend beiseite zu stellen, wie Pakete, die man später auspacken kann und wird. Haben Sie schon eine Idee, was Sie innerlich stärken und aufbauen könnte, Ihnen Befriedigung geben, ruhige Sicherheit, Freude? Manchmal geht es mehr in Richtung Aktivität, Bewegung, Beschäftigung, Begegnung, manchmal mehr in Richtung Erholung, Sich-Verwöhnen(-Lassen), Entspannung. Oft fühlt man sich ja schon wohl und entspannt, wenn man nur irgendwo bequem sitzen oder liegen kann, in angenehmer Umgebung, Zeit hat zum Atmen und den eigenen Körper einmal wahrzunehmen, nicht nur Füße und Beine, sondern auch den gesamten Rücken, nicht nur Hände und Arme, sondern auch Schultern und Nacken, nicht nur das ganze Gesicht, sondern auch den Brustraum und die Tiefe des Körpers, die Mitte, wo nicht nur Ruhe und Gelöstheit auf besondere Art spürbar werden, sondern auch die inneren Kräfte, die Sie später vielleicht gut brauchen können.

Alles Gute bis morgen und für die nächsten Tage!

Samstag: Den vierten Tag Nichtraucher

Guten Morgen, guten Tag,

wieder ein Tag, der Sie ein mehr oder weniger großes Stück weiterbringt, der neuen Lebensvision näher, nachdem das Rauchproblem sich aufgelöst hat, vergangen und vergessen ist. Dann werden Sie wissen, was es wirklich heißt, „Gunter

vom Rauchen“ zu sein. Und sobald Sie in Ihrem tiefsten Inneren erkannt haben, dass Sie die Fähigkeit entwickeln können, Zugang zu den Möglichkeiten zu finden, die schließlich zur Lösung führen, wird manches wie von selbst gehen, aufgrund Ihrer inneren traumhaften Sicherheit, und anderes, das Sie guten Gewissens genießen und verlangen können, wird kommen, entstehen, auftauchen und sich entwickeln.

Bis dahin brauchen Sie natürlich noch viel Kraft. Achten Sie deshalb bitte auf Ihre Ernährung, stärken Sie Ihre Muskeln durch maßvolle sportliche Aktivität; dann haben Sie langfristig auch nicht das leidige Problem der Gewichtszunahme, das so viele Noch-Nicht-Nicht-Raucher beschäftigt. Und erweitern Sie Ihren Bekanntenkreis um ein paar interessante Ex-Raucher, das wirkt oft Wunder.

Entspannung ist auch eine Art Kraftschöpfen, wenn Sie sich genügend Zeit lassen, nicht nur den Kontakt mit dem Boden zu spüren, sondern auch Ihre Mitte und das Strömen in die Körperteile, und füllt einen Gedanken wie „Ich schaffe es“ mit der nötigen Zuversicht. Man kann sich das vorstellen wie eine altertümliche Waage mit zwei Waagschalen, und die eine Seite, belastet mit dem Rauchproblem, droht Übergewicht zu bekommen, und man konzentriert sich ganz auf die andere Waagschale, wo die inneren Kräfte sich sammeln und stärker werden, gewichtiger, und schließlich die Oberhand gewinnen und tief nach unten sinken, während die eine Waagschale aufgehoben wird, gewinnen die inneren Kräfte festen Boden und behaupten sich. Und das ist kein Traum, sondern spürbar, eine Art innerer Bekräftigung und zugleich Erleichterung.

Wie erleichtert werden Sie erst sein nach 6, 9 Monaten? Denken Sie ruhig so weit, im Sinne Ihrer „Vision“ des Neuen. Sie werden überrascht sein!

Alles Gute für morgen und für die nächsten Tage und Wochen!

*Diese Aktion wurde im Februar 1988 in Konstanz in Zusammenarbeit mit AOK, Hertie und Südkurier durchgeführt.*

*Die Ausarbeitung der Begleittexte war für mich eine Art Fingerübung in hypnotherapeutischer Technik. Ich habe möglichst viel an nützlichen hypnotischen Mustern eingebaut, soweit es der geringe Textumfang zuließ, in einer für bewusstes Lesen verdaulichen Form und unter Ausnutzung der besonderen Möglichkeit des Mediums (z. B. „Druckfehler“).*

*Die redaktionelle Bearbeitung beim Südkurier hat davon allerdings nicht allzu viel übrig gelassen.*