

Ein anderes Konzept erscheint mir dagegen außerordentlich nützlich: Dort versteht man das Unbewusste als kluge und hilfreiche Instanz. Wertvolle Informationen werden hier aufbewahrt. Dieses Unbewusste kennt uns besser, als wir uns selbst kennen. Wir haben in der Regel nur nicht die Möglichkeit, es direkt zu befragen.

Manchmal steht uns unsere Erziehung im Weg, bestimmte Denkgewohnheiten und Regeln, die wir ungeprüft von unseren Eltern übernommen haben. Regeln, die wir schon so lange befolgen, dass wir mit unserem bewussten Verstand gar nicht merken, dass es keine Naturgesetze sind. Deshalb wissen wir nicht immer, dass wir Regeln, die uns einschränken, ändern können.

Diese Sichtweise des Unbewussten erlebe ich als sehr hilfreich für den therapeutischen

Alltag, für das Gelingen von Psychotherapie. Milton H. Erickson, ein amerikanischer Arzt, Psychotherapeut und Pionier der modernen Hypnosetherapie, hat besonders klar und deutlich diese Weisheit des Unbewussten betont. Er hat mit seinem Denken eine große Anzahl von Therapierichtungen und unzählige Therapeuten maßgeblich beeinflusst.

Verschiedene direkte Schüler Ericksons haben sich mit der Art beschäftigt, wie dieser Hypnose angewandt hat: als Möglichkeit, Kontakt mit dem Unbewussten aufzunehmen und so Lösungen zu entwickeln, die vom rationalen Verstand alleine nicht gefunden werden konnten.

Diese Schüler waren meine Lehrer, über viele Jahre und bis heute, in unzähligen wertvollen Seminaren und auf Kongressen, und natürlich auch durch ihre Bücher. Mein Bild

über die Weisheit der Seele ergibt sich aus dem, was ich von diesen Lehrern lernen konnte.

Die Geschichten dieses Buches sind Geschichten, die ich gemeinsam mit meinen Klienten erleben durfte. Die Lösungen, die wir finden konnten, verdanke ich dieser Schule, diesen Lehrern. Ihnen ist eines gemeinsam: Sie glauben an die Kraft des Unbewussten. Sie arbeiten lösungsorientiert, sie arbeiten stärkenorientiert.

Die Geschichten sprechen, so hoffe ich, für sich selbst. Falls Sie sich darüber hinaus dafür interessieren, welche Methoden bei der Lösungsfindung helfen können, habe ich am Ende des Buches ein kurzes Kapitel mit Erläuterungen angefügt. Dort schildere ich in groben Zügen, welchen Grundgedanken ich folge, um Veränderung anzustoßen.

Die Aufgabe des Psychotherapeuten ist es,

Geschichten positiv zu beeinflussen. Es geht darum, Türen zu öffnen, die verschlossen sind, oder Wege zu finden, die bis dato unsichtbar schienen.

Die Weisheit der Seele zeigt sich dabei in ganz unterschiedlichen Momenten, Ereignissen, Impulsen. Manchmal ist das vermeintliche Problem bereits die Lösung – für ein anderes, größeres Problem. Ob jemand raucht, ob jemand plötzlich einen gelähmten Arm hat oder einen schweren Rückfall am Ende der Angsttherapie: Was nach einem Problem aussieht, ist manchmal der Versuch, auf einer anderen Ebene eine Herausforderung zu meistern.

Es ist für mich jedes Mal bereichernd, gemeinsam mit einem Klienten Zeuge zu werden, wie überraschend Veränderung stattfinden kann – fast wie von selbst.

Natürlich denke ich lieber an die Geschichten zurück, bei denen eine positive Entwicklung gelungen ist. Nicht immer haben sich die Klienten so leicht und spielerisch bewegt wie in manchen dieser Geschichten. Vielleicht zeigt sie sich eben in den beeindruckenden Veränderungen besonders deutlich: die Weisheit der Seele.

Dieses Buch habe ich für Menschen geschrieben, die an psychologischen Zusammenhängen interessiert sind, für Laien, die Freude haben am Verständnis seelischer Prozesse. Die Auswahl der Geschichten ist dabei meinem subjektiven Wertesystem geschuldet:

- Was hat mich besonders fasziniert?
- Woran erinnere ich mich besonders gerne?