

www.NATURUNDHEILEN.de | Deutschland € 5,90 | Österreich € 6,50 | Belgien, Niederlande, Luxemburg € 6,50 | Italien, Spanien € 7,00 | Schweiz CHF 8,50

natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Morbus Parkinson *Linderung mit homöopathisch-anthroposophischen Mitteln*

Der Yager-Code *Heilen mit dem Höheren Bewusstsein*

Galgant *Hildegards Universalheilmittel*

OKTOBER 10/2024



Daniela Smid | Heilpraktikerin für Psychotherapie

Praxis für Psychotherapie: Gleichmannstr. 1, 81241 München | Menzinger Str. 68, 80992 München
Tel. 089 – 33 98 65 13 | Mobil: 179 – 80 0000 80 | Mail: info@daniela-smid.de | www.daniela-smid.de

KÖRPER & SEELE
Yager-Therapie

DER YAGER-CODE

Heilen mit dem Höheren Bewusstsein

Effektiv, tiefgreifend und unkonventionell – der Yager-Code ist eine ungewöhnliche psychotherapeutische Methode zur Lösung von körperlichen und psychischen Beschwerden.

Die Therapie arbeitet mit dem Höheren Bewusstsein von Patienten und macht es möglich, selbst ausgeprägte und lang andauernde Probleme an der Wurzel zu packen und erfolgreich zu transformieren.



Es ist nicht immer leicht für die junge Mutter, Geduld für die kreativen Einfälle ihres kleinen Sohnes *Jonas* aufzubringen. Der Vierjährige ist wild, laut und entschlossen. Lieber malt er sich selbst mit Fingerfarben von Kopf bis Fuß an, anstatt am Tisch zu sitzen und die Farben brav auf das vorbereitete Blatt zu verteilen. Das gefällt *Maja B.* gar nicht und sie muss ihren Ärger runterschlucken, um ihr Kind nicht unfreundlich anzufahren. Da es täglich zu solchen Situationen kommt, leidet die Mutter sehr unter diesen Spannungen mit ihrem Sohn. Sie ist selbst Erzieherin und ihr ist bewusst, dass ihre Reaktionen weder für *Jonas* noch für sie selbst hilfreich sind, und so entschließt sie sich, eine psychotherapeutische Begleitung zu suchen – das war vor

vielen Jahren. Hätte eine gute Freundin ihr damals nicht von einer erfolgversprechenden, zu der Zeit noch wenig bekannten Kurzzeit-Therapie namens *Yager-Code* erzählt, wer weiß, wie sich das Mutter-Sohn-Verhältnis entwickelt hätte? Doch durch die Arbeit mit ihrem Höheren Bewusstsein fand *Maja B.* eine andere Perspektive und dadurch einen anderen Umgang mit ihrem Sohn. Es stellte sich schon nach wenigen Sitzungen ein komplett entspanntes Verhältnis zu ihm ein – und heute kann *Maja B.* über ihre Erinnerungen schmunzeln. Mittlerweile wird der *Yager-Code* von vielen Therapeuten im Coaching oder in der Psychotherapie angewandt. Zu *Dr. Edwin Yager*, Professor für *Klinische Psychiatrie und Psychologie* an der *Universität*

30 NATUR & HEILEN 10/2024

Daniela Smid | Heilpraktikerin für Psychotherapie

Praxis für Psychotherapie: Gleichmannstr. 1, 81241 München | Menzinger Str. 68, 80992 München
Tel. 089 – 33 98 65 13 | Mobil: 179 – 80 0000 80 | Mail: info@daniela-smid.de | www.daniela-smid.de

KÖRPER & SEELE Yager-Therapie

San Diego, kamen Menschen in die Praxis, die auf der Suche nach einer Lösung für ihr Leid waren, sei es körperlich oder seelisch, lang bestehend oder ganz akut. Er entdeckte, dass all ihre Beschwerden einen gemeinsamen Nenner hatten: Ihre Ursache war psychogen. Diesen verborgenen Auslösern kam *Dr. Yager* auf die Spur, indem er mit einer Instanz seiner Klienten kommunizierte, die wir alle in uns tragen, von der in unserer Kultur jedoch die wenigsten wissen: mit dem **Höheren Bewusstsein**. Alte Kulturen haben häufig noch Kenntnis von dieser geistigen Einheit, die je nach Gesinnung oder Herkunft viele Namen hat. So wird sie auch als Seele bezeichnet, manchmal auch als göttliches Bewusstsein, als Höheres Selbst oder auch als **Überbewusstsein**.

BEWUSSTSEIN – UNTERBEWUSSTSEIN – HÖHERES BEWUSSTSEIN

Unser bewusster Verstand gibt uns die Möglichkeit, unseren Alltag effektiv zu gestalten. Gleichzeitig spüren wir aber auch seine Begrenzungen, denn man kann noch so viel über ein Problem nachdenken, dadurch wird es sich nicht bis in die Tiefe lösen. Jemand, der z. B. unter Rede-Angst leidet, weiß nicht bewusst, warum diese Episoden auftreten, und selbst wenn er Kenntnis darüber hat, kann er nicht einfach „aufhören“ damit. Ebenso kann eine Person es nicht einfach unterlassen zu rauchen, obwohl sie es verzweifelt will. Dadurch ist immer wieder zu spüren: Das Bewusstsein ist nur die Spitze des Eisbergs. Unter der Bewusstseinsoberfläche ruht der große Teil unseres Geistes, zu dem wir keinen unmittelbaren Zugang haben: das Unterbewusstsein, das in weiten Teilen das Steuer unseres Lebens hält.

In der Yager-Therapie wird mit dem Unterbewusstsein gearbeitet, dem Speicher unserer nicht bewussten Erinnerungen. *Dr. Edwin Yager* beschreibt dieses Archiv wie den Arbeitsspeicher eines Computers, der auf Input bzw. Reize von außen warten muss. Denn es

ist dieser unbewussten geistigen Instanz nicht möglich, proaktiv zu arbeiten, zu lernen oder umzulernen. Im Gegenteil: Laut *Yager* hält unser Unterbewusstsein unbeirrbar an Altem fest, es verändert nicht gern, es muss regelrecht umgeschult werden, um Transformation zuzulassen.

Der große Verdienst *Edwin Yagers* ist die Erkenntnis, dass es eine über allem stehende Einheit gibt, die weise und intelligent ist. Sie hat den Überblick über alles, was passiert ist im Leben, sie ist in der Lage zu denken, zu schlussfolgern, zu lernen, Ursache und Wirkung in Beziehung zu setzen sowie sich Sachverhalte zu erschließen. In diesem Sinne ist die Yager-Therapie eine unkonventionelle Methode, denn traditionell wird vorausgesetzt, dass Denken und Entscheidungsfindung Funktionen des Bewusstseins sind. Die Fähigkeiten des **Höheren Bewusstseins** sind bemerkenswert, sie liegen weit über dem, was wir verstandesmäßig erfassen können. Es ist uns immer wohlgesonnen und wartet regelrecht darauf, uns unterstützend zur Seite zu stehen. *Yager* betont, dass er von der Existenz dieser weisen Instanz durch die Behandlung vieler Tausender Menschen überzeugt ist – wissenschaftlich untersucht ist dieser Bereich unserer geistigen Aktivität jedoch (noch) nicht. Neben unserem (Wach-)Bewusstsein, mit dem wir unseren Tag gestalten, und dem Unterbewusstsein ist diese höhere Instanz also unsere dritte geistige Ebene, von *Dr. Yager* schlicht **Zentrum** genannt. Er entdeckte die Möglichkeit, als Therapeut zum Wohle seiner Patienten mit **Zentrum** zu kommunizieren. Von Mitte der 1970er-Jahre an entwickelte er seine Methode beständig fort. Weltweit lehrte er sie bis zu seinem Tod im Alter von 93 Jahren im Jahr 2019.

KONDITIONIERUNGEN STEUERN DAS LEBEN UNBEWUSST

Das Unterbewusstsein ist kein einheitliches Ganzes. *Dr. Yager* begreift es vielmehr als Summe vieler Einzelteile, die irgendwann

KÖRPER & SEELE Yager-Therapie

San Diego, kamen Menschen in die Praxis, die auf der Suche nach einer Lösung für ihr Leid waren, sei es körperlich oder seelisch, lang bestehend oder ganz akut. Er entdeckte, dass all ihre Beschwerden einen gemeinsamen Nenner hatten: Ihre Ursache war psychogen. Diesen verborgenen Auslösern kam *Dr. Yager* auf die Spur, indem er mit einer Instanz seiner Klienten kommunizierte, die wir alle in uns tragen, von der in unserer Kultur jedoch die wenigsten wissen: mit dem **Höheren Bewusstsein**. Alte Kulturen haben häufig noch Kenntnis von dieser geistigen Einheit, die je nach Gesinnung oder Herkunft viele Namen hat. So wird sie auch als Seele bezeichnet, manchmal auch als göttliches Bewusstsein, als Höheres Selbst oder auch als **Überbewusstsein**.

BEWUSSTSEIN – UNTERBEWUSSTSEIN – HÖHERES BEWUSSTSEIN

Unser bewusster Verstand gibt uns die Möglichkeit, unseren Alltag effektiv zu gestalten. Gleichzeitig spüren wir aber auch seine Begrenzungen, denn man kann noch so viel über ein Problem nachdenken, dadurch wird es sich nicht bis in die Tiefe lösen. Jemand, der z. B. unter Rede-Angst leidet, weiß nicht bewusst, warum diese Episoden auftreten, und selbst wenn er Kenntnis darüber hat, kann er nicht einfach „aufhören“ damit. Ebenso kann eine Person es nicht einfach unterlassen zu rauchen, obwohl sie es verzweifelt will. Dadurch ist immer wieder zu spüren: Das Bewusstsein ist nur die Spitze des Eisbergs. Unter der Bewusstseinsoberfläche ruht der große Teil unseres Geistes, zu dem wir keinen unmittelbaren Zugang haben: das Unterbewusstsein, das in weiten Teilen das Steuer unseres Lebens hält.

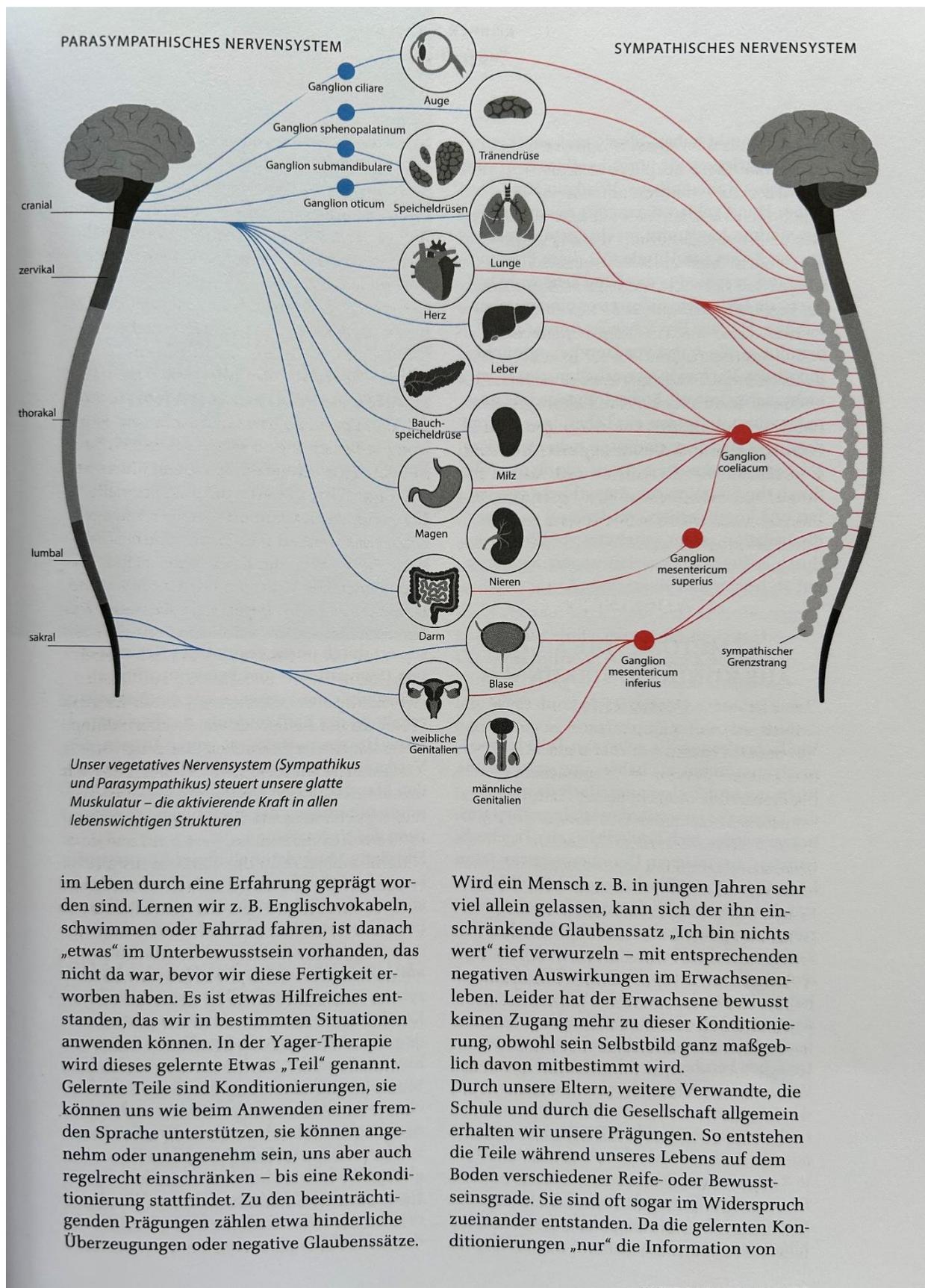
In der Yager-Therapie wird mit dem Unterbewusstsein gearbeitet, dem Speicher unserer nicht bewussten Erinnerungen. *Dr. Edwin Yager* beschreibt dieses Archiv wie den Arbeitsspeicher eines Computers, der auf Input bzw. Reize von außen warten muss. Denn es

ist dieser unbewussten geistigen Instanz nicht möglich, proaktiv zu arbeiten, zu lernen oder umzulernen. Im Gegenteil: Laut *Yager* hält unser Unterbewusstsein unbeirrbar an Altem fest, es verändert nicht gern, es muss regelrecht umgeschult werden, um Transformation zuzulassen.

Der große Verdienst *Edwin Yagers* ist die Erkenntnis, dass es eine über allem stehende Einheit gibt, die weise und intelligent ist. Sie hat den Überblick über alles, was passiert ist im Leben, sie ist in der Lage zu denken, zu schlussfolgern, zu lernen, Ursache und Wirkung in Beziehung zu setzen sowie sich Sachverhalte zu erschließen. In diesem Sinne ist die Yager-Therapie eine unkonventionelle Methode, denn traditionell wird vorausgesetzt, dass Denken und Entscheidungsfindung Funktionen des Bewusstseins sind. Die Fähigkeiten des **Höheren Bewusstseins** sind bemerkenswert, sie liegen weit über dem, was wir verstandesmäßig erfassen können. Es ist uns immer wohlgesonnen und wartet regelrecht darauf, uns unterstützend zur Seite zu stehen. *Yager* betont, dass er von der Existenz dieser weisen Instanz durch die Behandlung vieler Tausender Menschen überzeugt ist – wissenschaftlich untersucht ist dieser Bereich unserer geistigen Aktivität jedoch (noch) nicht. Neben unserem (Wach-)Bewusstsein, mit dem wir unseren Tag gestalten, und dem Unterbewusstsein ist diese höhere Instanz also unsere dritte geistige Ebene, von *Dr. Yager* schlicht **Zentrum** genannt. Er entdeckte die Möglichkeit, als Therapeut zum Wohle seiner Patienten mit **Zentrum** zu kommunizieren. Von Mitte der 1970er-Jahre an entwickelte er seine Methode beständig fort. Weltweit lehrte er sie bis zu seinem Tod im Alter von 93 Jahren im Jahr 2019.

KONDITIONIERUNGEN STEUERN DAS LEBEN UNBEWUSST

Das Unterbewusstsein ist kein einheitliches Ganzes. *Dr. Yager* begreift es vielmehr als Summe vieler Einzelteile, die irgendwann



im Leben durch eine Erfahrung geprägt worden sind. Lernen wir z. B. Englischvokabeln, schwimmen oder Fahrrad fahren, ist danach „etwas“ im Unterbewusstsein vorhanden, das nicht da war, bevor wir diese Fertigkeit erworben haben. Es ist etwas Hilfreiches entstanden, das wir in bestimmten Situationen anwenden können. In der Yager-Therapie wird dieses gelernte Etwas „Teil“ genannt. Gelernte Teile sind Konditionierungen, sie können uns wie beim Anwenden einer fremden Sprache unterstützen, sie können angenehm oder unangenehm sein, uns aber auch regelrecht einschränken – bis eine Rekonditionierung stattfindet. Zu den beeinträchtigenden Prägungen zählen etwa hinderliche Überzeugungen oder negative Glaubenssätze.

Wird ein Mensch z. B. in jungen Jahren sehr viel allein gelassen, kann sich der ihn einschränkende Glaubenssatz „Ich bin nichts wert“ tief verwurzeln – mit entsprechenden negativen Auswirkungen im Erwachsenenleben. Leider hat der Erwachsene bewusst keinen Zugang mehr zu dieser Konditionierung, obwohl sein Selbstbild ganz maßgeblich davon mitbestimmt wird.

Durch unsere Eltern, weitere Verwandte, die Schule und durch die Gesellschaft allgemein erhalten wir unsere Prägungen. So entstehen die Teile während unseres Lebens auf dem Boden verschiedener Reife- oder Bewusstseinsgrade. Sie sind oft sogar im Widerspruch zueinander entstanden. Da die gelernten Konditionierungen „nur“ die Information von

KÖRPER & SEELE Yager-Therapie

dem Zeitpunkt haben, als sie verknüpft worden sind, triggern sie unser heutiges Sein vom damaligen Reifegrad aus. Wird ein Kind von einem Hund gebissen, reagiert es darauf oft mit starker Angst und macht fortan einen großen Bogen um Hunde. Als diese Prägung entstand, war sie für das Kind sehr wohl hilfreich, sie bedeutete Schutz vor einem erneuten Biss. Hat ein Erwachsener immer noch dieselbe große Angst vor Hunden, schränkt ihn dieses Vermeidungsverhalten ein, es ist nicht mehr sinnvoll. So beeinflussen uns unsere Konditionierungen ein Leben lang „getreu dem, was sie für angemessen halten“, erklärt *Dr. Yager*. Und weiter: „Es ist, als ob die Teile durch die Situation des Augenblicks geschaffen und konditioniert werden und dann in die Isolation gehen, geschützt vor Einflüssen durch spätere Lebenserfahrungen. Sie hören auf zu lernen und zu wachsen.“

SYMPTOME, DIE SICH AUS KONDITIONIERUNGEN ERGEBEN

Vielfach arbeiten die gelernten Teile harmonisch zusammen, sie haben eine gemeinsame Richtung und Zielsetzung. Doch da niemandes Leben perfekt gelaufen ist, begegnen uns immer wieder auch hinderliche „alte Tagebucheinträge“ aus unserem Unterbewusstsein. Dann kämpfen wir mit Blockaden und Gefühlszuständen, die ursächlich aus früheren Erfahrungen resultieren. Dazu zählen z. B. Ängste, Zwänge, Süchte, Schmerzen, unliebsame Gewohnheiten, Vermeidungs- und Fluchtverhalten, Einsamkeitsgefühle, Verzweiflung, depressive Verstimmungen bis hin zu manifesten Erkrankungen, die auf psychogenen Ursachen beruhen. So seltsam es klingen mag: *Wir lernen* es, ängstlich oder mutig zu sein, *wir lernen* es, uns einsam oder depressiv zu fühlen. Ja, auch an einem Reizdarmsyndrom oder an Asthma zu leiden, kann eine erlernte Reaktion auf eine Konditionierung sein. *Dr. Yager* hat diese gelernten Teile bei seinen Patienten jedoch als veränderbar erlebt. Mithilfe seiner Methode werden sie vom Höheren

Bewusstsein – von *Zentrum* – gesucht und aktualisiert. Sie werden auf den heutigen Erlebnis- und Wissensstand gebracht. Die Ursachen körperlicher und seelischer Beschwerden werden durch dieses Update aufgelöst, wobei der gesamte Prozess unterhalb der bewussten Wahrnehmungsschwelle abläuft.

GLATTE MUSKULATUR: BINDEGLIED ZWISCHEN UNBEWUSSTEM UND KRANKHEIT

Wie kommt es dazu, dass die Ursachen selbst körperlicher Erkrankungen wie Asthma bronchiale oder das Reizdarmsyndrom im Unterbewusstsein zu finden sein können? *Edwin Yager* sieht die Verbindung zwischen körperlichen Gebrechen und dem Unterbewusstsein in der **glatten Muskulatur**. Sie ist die aktivierende Kraft in allen lebenswichtigen Strukturen und wird komplett autonom gesteuert durch unser **vegetatives Nervensystem** (Sympathikus und Parasympathikus). Alle komplexen Vorgänge wie die Aufrechterhaltung des Blutkreislaufs, das fein austarierte Hormonsystem mit seinen Drüsen, der Verdauungsprozess von Speiseröhre über den Magen bis zum Darm oder auch die Atmung unterliegen der autonomen Innervierung des Vegetativums. Die glatte Muskulatur all dieser Körperstrukturen wird durch unbewusste Prozesse gesteuert, die wiederum häufig von Emotionen beeinflusst werden. Zu Beschwerden kommt es laut *Dr. Yager*, weil die glatte Muskulatur auf gelernte Teile über das vegetative Nervensystem reagiert. Potenziell können durch diese Konditionierungen alle Vorgänge gestört werden, die über das autonome Nervensystem innerviert werden. So kann etwa die glatte Muskulatur die Luftwege der Lunge und der oberen Atmungsorgane verengen – wir nennen das dann Bronchialasthma. Das Reizdarmsyndrom kann die Folge von fehlgesteuerter glatter Muskulatur im Verdauungskanal sein. Denn die glatte Muskulatur in den Wänden des Darms ist für die Bewegung, die Motilität dieses Verdauungsabschnitts, verantwortlich.



Ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Therapeut und Klient ist die Voraussetzung für das gute Gelingen der Yager-Therapie

Wird sie durch eine fehlgesteuerte Innervation unterbrochen, ist der Verdauungsprozess gestört. Spannungs- und Migränekopfschmerzen können durch Schädelndruck verursacht werden, der wiederum von der glatten Muskulatur ausgelöst wird. „Die zugrunde liegenden Ursachen für diese Krankheiten können folglich psychogen sein und nach meiner Erfahrung sind sie das auch“, betont *Edwin Yager* in seinem Buch „Die Yager-Therapie“.

DIALOG ZWISCHEN ZENTRUM UND THERAPEUT

Für jede Therapie, die gelingen soll, ist es notwendig, dass ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Therapeut und Klient besteht. Auch in der Yager-Therapie gilt: Bevor die Kommunikation mit Zentrum, dem Höheren Bewusstsein, beginnen kann, muss eine gute Verbindung zwischen beiden entstanden sein. Je sicherer der Klient sich fühlt, desto tiefer wird der Prozess gehen und umso eher kann das Potenzial der inneren Heilung sich entfalten.

In der ersten Yager-Sitzung wird also ein guter Kontakt zwischen Therapeut und Klient aufgebaut, der sogenannte Rapport, und der Klient umfassend über die Eigenheiten der Therapie informiert. Danach startet das Besondere dieser psychotherapeutischen Methode: Der Therapeut beginnt, mit dem Höheren Bewusstsein des Klienten zu kommunizieren. Wie ist das überhaupt möglich? *Edwin Yager* motiviert zu diesem Zweck seine Patienten, eine Kreidetafel vor dem geistigen Auge entstehen zu lassen, einfach, weil jeder diesen Gegenstand noch aus Kindertagen kennt. Zentrum kann dann seine Ja- oder Nein-Antworten zu den Fragen und Anleitungen, die der Therapeut formuliert, auf dieses Kommunikationsmedium schreiben – der Klient muss sie nur ablesen. Der Schritt, diesen Kommunikationskanal aufzubauen, fällt manchen sehr leicht, ist aber für Menschen, die mit Imagination nicht vertraut sind, nicht immer einfach und kann daher eine ganze Zeitlang brauchen. Oft ist es hilfreich, wenn der Klient schon vorher Zugang hatte zu seinem Unbewussten, sei es durch Selbsthypnose, Meditation oder geführte Imaginationsreisen. Die Bilder entstehen dann erfahrungsgemäß leichter vor dem inneren Auge.

Je nach innerer Ressource und Lebenserfahrung visualisieren manche Menschen statt einer Tafel einen Computer-Bildschirm, andere ein offenes weißes Buch und wiederum andere stellen sich einen weißen Strand vor. Für Menschen, denen es schwerfällt, einen Gegenstand vor ihrem inneren Auge zu erkennen, gibt es auch andere Wege zur Kommunikation, etwa über eine innere Stimme. Über den Körper kann sich das Höhere Bewusstsein ebenfalls bemerkbar machen, z. B. über festgelegte Fingerzeichen (ideomotorische Fingersignale).

WIE LÄUFT DIE THERAPIE AB?

Bevor er mit 46 Jahren seine medizinisch-psychologische Laufbahn einschlug, war *Dr. Edwin Yager* als Ingenieur in der Luftfahrt tätig. Auch die von ihm entwickelte psycho-

KÖRPER & SEELE Yager-Therapie

therapeutische Methode folgt einer systematischen und logisch aufgebauten Struktur, die manche Menschen als ungewohnt rational empfinden können. Zunächst wird während des ausführlichen Eingangsgesprächs die **Zielsetzung** des Patienten formuliert: „Ich möchte toleranter meinem Kind gegenüber sein“, „Ich möchte meine Angst vor Spinnen loswerden“, „Ich möchte aufhören zu rauchen“, „Ich möchte meine chronischen Schmerzen loslassen“, „Ich möchte meine Schüchternheit überwinden“, „Ich möchte meine Grenzen spüren“, „Ich möchte meine Schmerzen in der Schulter loswerden“.

Die Fähigkeiten des Höheren Bewusstseins sind bemerkenswert, sie liegen weit über dem, was wir verstandesmäßig erfassen können. Es ist uns immer wohlgesonnen und wartet regelrecht darauf, uns unterstützend zur Seite zu stehen.

Nachdem das Ziel ausformuliert wurde, leitet der Therapeut den Klienten an, wie er über die Tafel **mit Zentrum Kontakt aufnehmen** und sich der Existenz dieses Höheren Bewusstseins versichern kann.

Besteht die Verbindung, beginnt der Therapeut direkt und gezielt, mit *Zentrum* zu kommunizieren, er führt es in einem Frage-und-Antwort-Verlauf durch die Sitzung. Das Höhere Bewusstsein sucht alte Konditionierungen, die zum gegenwärtigen Problem des Klienten

beitragen, es findet Teile, hört ihnen aufmerksam zu und überzeugt sie vom Hier und Jetzt. Nach dieser Aufklärung der Teile durch *Zentrum* sind die Probleme des Klienten häufig dauerhaft gelöst. Eine leichte Trance während dieses Prozesses kann eventuell von Vorteil sein, muss aber nicht extra herbeigeführt werden, sie entwickelt sich im Laufe der Sitzung oft von selbst. Während des Ablaufs einer Sitzung nehmen Menschen unterschiedliche Körperempfindungen wahr. Manche spüren kaum etwas, andere haben das Gefühl, ein Scanner im Kopf verrichte seine Arbeit, manche gähnen fortwährend, andere wiederum spüren die Arbeit in den Augen, der Kopf schmerzt immer wieder kurzzeitig etc.

BEISPIEL EINER SITZUNG

Das folgende Beispiel stellt den Idealfall einer Yager-Sitzung dar. Bei jedem Schritt kann es zu Unwägbarkeiten, einer unterbrochenen Kommunikation, zu Blockaden, Widerständen oder nicht kooperierenden Teilen kommen. Denn: Unser System ist konservativ, es ist nicht darauf aus, Veränderungen herbeizuführen! Alles, was bekannt ist, soll erst einmal beibehalten werden. In den allermeisten Fällen werden diese widerständigen Anteile, die am Bekannten festhalten, durch die Anleitung des Therapeuten jedoch erfolgreich aufgelöst. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es wichtig sein kann, diese „Blockaden“ wertzuschätzen für ihre langjährige intensive Arbeit, denn sie haben sich alle irgendwann zu unserem Schutz ausgebildet. Nur aufgrund ihrer Präsenz ist es manchen Menschen gelungen, zu überleben und sich, soweit es geht, zu regulieren.

Beispiel einer Sitzung:

Sabine H. (53) spürt immer wieder, dass sie in ihrer Arbeit unter einem **Mangel an Selbstvertrauen** leidet. Sie nimmt als reflektierter und bewusster Mensch viel wahr, bei ihren Kollegen und auch bei sich selbst, möchte diesen Wahrnehmungen Ausdruck verleihen, kann jedoch ihren guten Impulsen nicht fol-

KÖRPER & SEELE Yager-Therapie

Die goldene Regel



Während einer Sitzung gibt es eine wichtige Grundregel, die der Klient befolgen sollte: **Er liest nur das vor, was *Zentrum* auf die Tafel geschrieben hat**, nicht das, wovon er bewusst denkt, dass *Zentrum* es auf die Tafel geschrieben haben könnte. Diese nicht immer leichte, aber sehr wichtige Unterscheidung braucht die ganze Aufmerksam-

keit des Klienten, sie hilft, nicht auf das falsche Gleis zu geraten und die Ergebnisse dadurch zu verfälschen. Und auch vonseiten des Therapeuten ist es notwendig, jederzeit achtsam hinzuspüren, um sofort zu erkennen, dass der Klient auf die Fragen bewusst antwortet. Sobald dies eintritt, greift er ein.

gen. Sie vertraut sich selbst nicht, ist mit ihrer Energie immer beim anderen. Sie fühlt sich dadurch immer wieder klein und wertet sich selbst ab. Dieses Muster möchte sie gern unterbrechen. Ihr **Ziel** in dieser ersten Sitzung ist es, dass sie sich selbst vertraut und ihre Wahrnehmungen ernst nimmt, dass sie bei sich bleiben und ihrem Inneren einen passenden Ausdruck verleihen kann.

Die Klientin sitzt entspannt und mit geschlossenen Augen in einem Sessel und wird durch den Therapeuten angeleitet, vor ihrem geistigen Auge eine Tafel zu imaginieren, auf die das Höhere Bewusstsein schreiben kann. Danach wird sie durch ein paar weitere Fragen von der Existenz *Zentrums* überzeugt und der Therapeut beginnt die Kommunikation mit der höheren Instanz:

Therapeut: *Zentrum*, ist dir das Problem des Mangels an Selbstvertrauen und allen Folgen, die das haben kann, bewusst?

Zentrum: Ja.

Th.: Bist du bereit, mit mir zusammenzuarbeiten, um das Ziel zu erreichen?

Z.: Ja.

Th.: Dann führe eine ausführliche Suche im gesamten Speicher der Erinnerungen durch und identifiziere alle verantwortlichen Teile, die zu dieser Thematik beitragen. Bitte lass mich wissen, ob du Teile gefunden hast, indem du „fertig“ auf die Tafel schreibst.

Z.: Fertig.

Th.: *Zentrum*, hast du ein oder mehrere Teile gefunden, die heute noch das Problem

des mangelnden Selbstvertrauens verursachen?

Z.: Ja! Drei.

Th.: *Zentrum*, kannst du mit allen drei Teilen in Kommunikation sein?

Z.: Ja.

Th.: Dann fange mit einem Teil an zu kommunizieren. Höre dem Teil im ersten Schritt ganz genau zu und finde heraus, welche Arbeit dieses Teil ausführt und warum es sie ausübt.

Z.: Fertig.

Th.: Wenn du genau Bescheid weißt, informiere im zweiten Schritt dieses Teil darüber, wie die Gegenwart aussieht, welche aktuellen Werte und Bedürfnisse bestehen. Überzeuge das Teil, dass es seine Arbeit nicht mehr auf diese Weise ausführen muss. Gib mir zu verstehen, dass du diese Aufgabe erledigt hast, indem du „fertig“ auf die Tafel schreibst.

Z.: Fertig.

Th.: *Zentrum*, warst du erfolgreich mit dieser Aufgabe?

Z.: Ja.

Der Therapeut leitet das Höhere Bewusstsein danach an, mit den beiden anderen Teilen genauso zu verfahren. Ist *Zentrum* mit diesem Durchgang an Teilen fertig, wird es aufgefordert, nach weiteren Teilen zu suchen. Findet es welche, werden auch diese rekonditioniert. Mit etwas Übung ist das Höhere Bewusstsein in der Lage, die zweigeteilte Aufgabe „Zuhören und Informieren/Überzeugen“ mit den restlichen Teilen selbstständig auszuführen. Die Suche nach neuen Teilen findet so lange

KÖRPER & SEELE Yager-Therapie

Welche Beschwerden und Themen können mit dem Yager-Code gelöst werden?



Alle emotionalen und körperlichen Beschwerden, bei denen man eine psychogene Ursache vermuten kann:

- alle emotionalen Veränderungswünsche
- alle chronischen Beschwerden
- Asthma
- Reizdarm
- Schmerzen
- Migräne
- Rückenprobleme
- Süchte
- Traumatisierungen
- Ängste
- Depressionen
- Panikattacken
- Schlafstörungen
- Tinnitus

statt, bis in der aktuellen Sitzung keine Konditionierungen mehr zu finden sind. Dann ist die Arbeit „Suchen, Finden und Lösen“ vorerst beendet.

Dr. Yagers Erfahrung nach braucht das Auflösen eines Problems im Durchschnitt 3 bis 4 Sitzungen.

BEWUSSTMACHUNG DESSEN, WAS WÄHREND DER SITZUNG GESCHEHEN IST

Manche Klienten haben das starke Bedürfnis zu erkennen, woran das Höhere Bewusstsein gearbeitet hat. Zu welchem Zeitpunkt sind die Teile entstanden und warum? Wie haben sie die ganze Zeit über zu dem Problem beigetragen? Zuweilen steigen schon während der Befragung *Zentrums* Bilder und Erinnerungen auf, oft wissen Klienten jedoch nicht, welche Arbeit gerade getan wurde. Dieses Wissen

über die Zusammenhänge kann sehr wohltuend sein und den Heilungsprozess unterstützen. Es kann aber auch sein, dass der bewusste Zugang zur rekonditionierenden Arbeit, die die höhere Instanz verrichtet hat, dem Klienten völlig gleichgültig ist. Oder aber, dass er es geradezu ablehnt, mehr Verständnis zu erhalten – alle Varianten sind möglich. Will der Klient mehr Bewusstheit über die Verknüpfungen haben, fordert der Therapeut das Höhere Bewusstsein auf, Erinnerungen zugänglich zu machen, die zu dem Problem geführt haben. *Zentrum* kann die Zusammenhänge auf die Tafel schreiben, mit einer inneren Stimme mitteilen oder innere Bilder aufsteigen lassen. Das Wissen um die frühen Erfahrungen dient rein der Erweiterung des Bewusstseins, es ist nicht die Grundlage, psychotherapeutisch tiefer zu graben oder zu interpretieren.

VORTEILE UND GRENZEN DER YAGER-METHODE

Einer der großen Vorzüge der Yager-Therapie besteht darin, dass es für den Therapeuten von Anfang an nicht unbedingt notwendig ist, zu wissen, woran *Zentrum* arbeiten soll. Ist das Ziel, also die Problemstellung, die gelöst werden soll, für den Klienten klar im Bewusstsein, reicht das vollkommen aus. *Edwin Yager* machte die Erfahrung, dass die Thematik dem Therapeuten nicht offenkundig sein muss, es aber trotzdem möglich ist, *Zentrum* durch die Sitzung zu führen. Denn die höhere Instanz führt die Schritte im Stillen aus. Da es auch nicht notwendig ist, dass der Klient die Bilder, die ihm eventuell während *Zentrums* Arbeit kommen, äußert, können auch Menschen behandelt werden, die über ihr Problem nicht sprechen wollen oder es beispielsweise aus religiösen Gründen nicht dürfen. Auch Themen, die stark mit Scham oder Schuld behaftet sind, müssen nicht ausgesprochen werden, lösen sich aber dennoch erfolgreich auf. Bei traumatisierten Menschen kann es ebenfalls ein Vorteil sein, nicht über die Themen sprechen zu müssen bzw. sie nicht noch einmal gedanklich durchleben zu müssen. Da keine

Konfrontation mit dem ursächlichen Trauma stattfindet, ist die Gefahr der Retraumatisierung wesentlich geringer. Trotzdem ist ein behutsames Vorgehen des Therapeuten unabdingbar. Ein weiterer Vorteil ist, dass es nicht notwendig ist, dass der Klient in Trance geht, die Arbeit kann auch ohne hypnotischen Zustand erfolgreich ausgeführt werden. Der mögliche Gedanke, dass man während der Yager-Sitzung ungewollt durch Hypnose manipuliert werden könnte, ist daher unberechtigt. Die wichtigste Kontraindikation des Verfahrens ist es, dass sie nicht ausgeführt werden sollte, wenn eine medizinische Behandlung unbedingt notwendig ist, wie etwa bei einem Knochenbruch, Herzinfarkt oder bei einer starken Blutung. Und: Die Yager-Therapie wird wohl nicht von Erfolg gekrönt sein, wenn der Klient nicht an ein Höheres Bewusstsein glaubt oder sich nicht auf die Besonderheiten der Methode einlassen kann.

Da beim *Yager-Code* die Arbeit des Höheren Bewusstseins im Fokus einer Sitzung steht, darf sich der Klient zurücklehnen und das Höhere Bewusstsein seine Arbeit verrichten lassen. Die Erfahrung zeigt, dass auch hartnäckige körperliche Probleme, lang bestehende Süchte oder emotionale Beschwerden sich auflösen. Die Wirklichkeit der nächsten Tage ist dann der große Test, ob die Sitzung erfolgreich war.

Iris Eisenbeiß

Über die Autorin

Iris Eisenbeiß ist seit 2009 Redakteurin und Autorin bei NATUR & HEILEN und betreibt eine eigene Heilpraxis in München.

► Weiterführende Informationen, Ausbildungen und Therapeutenliste

www.preetz-hypnose.de/yager-code

www.hypno-institut.com/ausbildung-yager-therapie

► Literatur

- Dr. Edwin K. Yager: *Die Yager-Therapie*. Dr. Norbert Preetz (Hrsg.), Verlag Erfolg und Gesundheit. 3. Auflage, 2018.
- Dr. Norbert Preetz: *Das Yager-Code-Kompendium*. Verlag Erfolg und Gesundheit, 2022.