

Klangheilung

Mit Abhängigkeiten arbeiten

©2016 John Beaulieu, All Rights Reserved

Für diesen Artikel wird eine Abhängigkeit als ein handhabbares Verhalten bezeichnet welches einen Beitrag zu unserem Leben darstellt und etwas außer Kontrolle geraten ist. Zum Beispiel das trinken einer Tasse Kaffee kann am Morgen hilfreich sein, kann jedoch zu einer Abhängigkeit werden, wenn sie tagsüber viele Tassen Kaffee trinken und abends Schwierigkeiten haben einzuschlafen. Eine weitere, ist Schokolade. Ab und zu ein Stückchen Schokolade zu Essen, ist für gewöhnlich ein mit Genuss verbundenes Verhalten. Zu einer Abhängigkeit kann die Schokolade werden, wenn sie mehr Schokolade Essen, um mit Stress umgehen zu können.

Eine Abhängigkeit ist ein Verhalten dessen Grund ein Lebensstil ist, der aus dem Ruder läuft und unkontrollierbar wird, bis zu dem Punkt, dass man sich selbst und anderen Schaden zufügt. Die Arbeit mit Abhängigkeiten benötigt Unterstützung wie eine Suchtberatung, medizinische Begleitung und die Hilfe in einer Gruppe wie in einem 12-Schritte Programm. Wenn sie mit einem Berater und/oder in einem 12-Schritte Programm arbeiten, wird eine Suchtbezogene Klangheilungsarbeit sich sehr gut in oder zusammen mit ihrem persönlichen Heilungsprozess verbinden und integrieren lassen. Falls eine Abhängigkeit vorliegt, die außer Kontrolle geraten ist und kein Berater konsultiert wird, schlage ich vor sich Hilfe zu suchen und darüber hinaus, das Abhängigkeits-Klangheilungsverfahren als Teil Ihres Heilungsprozesses anzuwenden.

Die Arbeit mit Abhängigkeiten mit Hilfe der Klangheilung beginnt mit dem Verständnis der Werte, die die Person durch die Abhängigkeit gewinnt. Dies scheint kontraintuitiv zu sein. Unsere Reaktion gegenüber Abhängigkeiten und Süchten ist die Annahme, dass diese nur geringen oder gar keinen Wert haben. Ein Beispiel ist jemand der raucht. Unser erster Impuls besteht darin dem Raucher zu erklären wie schlecht dies für seine Gesundheit ist. Jeder der raucht, kann dies auf jeder Zigarettenpackung die er kauft lesen. Man würde annehmen, dass die vielen wissenschaftlichen Studien über die schädlichen Auswirkungen des Rauchens, zusammen mit der sozialen Ächtung und der Selbstverurteilung ausreichen würden um mehr Menschen dazu zu bewegen das Rauchen aufzugeben.

Die Gründe für das fortgesetzte Rauchen, ist die Tatsache, dass diese Menschen dem Rauchen einen Wert geben. Wenn sie aufhören würden zu rauchen, glauben sie bewusst oder unbewusst das sie den Zugang zu den Werten, die sie durch das Rauchen bekommen verlieren werden. Aus diesem Grund, müssen sie sich über die Werte im Klaren sein, die sie durch das Rauchen bekommen. Man muss offen dafür sein dies zu verstehen und neue Wege kreieren die dem Abhängigen dieselben Werte und/oder bessere Werte anbieten, als die des Rauchens. Wenn sie Verhaltensweisen haben die genauso gut oder besser sind als diejenigen Werte die ihnen das Rauchen vermittelt, werden sie sich in ganz natürlicher Weise an denjenigen Werten orientieren die ihnen eine effizientere und gesündere Lebensweise ermöglichen.

Im Jahr 1971 wurde entdeckt, dass 40 Prozent der Soldaten in Vietnam Heroin ausprobiert hatten und das fast 20 Prozent der Soldaten abhängig waren. Wissenschaftler dachten, dass dies bei ihrer Heimkehr nach Amerika zu einem großen Problem mit Abhängigen werden würde. Als Antwort darauf wurde das "Special Action Office of Drug Abuse Prevention" geschaffen, um die Veteranen zu überprüfen. Als die Soldaten nach Amerika zurückkehrten, fand man heraus, dass 95 Prozent der Rückkehrer, praktisch über Nacht ihre Abhängigkeit ablegten. Die vom "Special Action Office of Drug Abuse Prevention" gefundenen Ergebnisse, widersprachen vollständig den Abhängigkeitsmustern von normalen Suchterkrankten. Der gängige Verlauf einer Suchterkrankung sah vor den Abhängigen eine Entzugsklinik durchlaufen zu lassen um clean zu werden. Nach einer normalen Behandlung ist die Rückfallquote für gewöhnlich 90 Prozent oder höher. Fast jeder Heroinabhängige hat einen Rückfall, wohingegen die Vietnamrückkehrer einfach das Heroin absetzten und ihr Leben einfach wieder aufnahmen mit nur minimalen oder gar keinen Entzugserscheinungen.

Eine der Erklärungen die von Psychologen gegeben wurde, war der wichtige Faktor der Veränderung des Umfeldes. Sich selbst aus einer Umgebung zu entfernen, die alte Verhaltensweisen auslöst, macht es einfacher, schlechte Angewohnheiten abzulegen und neue Verhaltensweisen anzunehmen.

Das Umfeld zu verändern ist wichtig, wobei es ebenso wichtig ist, dass die Werte der neuen Umgebung den positiven Ausgang der Entwöhnung fördern. Das Klangheilungs-Abhängigkeitsprotokoll legt seinen Fokus auf das Verständnis und die Anwendung der aus der Abhängigkeit gewonnenen Werte, als Werkzeug um Werte zu fördern die auf eine Veränderung des Umfeldes abzielen. Idealerweise sollte solch eine Werteklä rung gemeinsam mit Klangheilungsarbeit Teil eines Prozesses sein, der einen neuen positiven Lebensausdruck innerhalb eines neuen Umfeldes generiert.

Ein Fehler der häufig gemacht wird, ist der, einen Zusammenhang zwischen einem Wertezuwachs und der Art der Abhängigkeit herzustellen. Ein Beispiel ist der Kakao, der zeremoniellen Droge der Maya. Im richtigen Zusammenhang angewendet, ist der Kakao nachweislich ein wirksames Mittel um in einen veränderten Bewusstseinszustand zu gelangen. Sobald wir diese Erfahrung machen und den Wert dieses Bewusstseinszustands schätzen lernen, können wir damit beginnen neue Weisen zu finden ihn auszudrücken. Indigene Schamanen glauben, dass die Kakaopflanze ein Lehrer ist und es notwendig ist diesen Lehrer wertzuschätzen um uns diese Erfahrung zu eigen zu machen. Nur durch diese Ehrerbietung dem Lehrer gegenüber, können wir uns wieder von ihm verabschieden. Wenn dies geschieht, sind wir nicht länger von ihm abhängig und gelangen in einen Prozess, der uns neue Wege entdecken lässt, die mit unserem eigenen Leben und Wohlbefinden im Einklang stehen. Auf diese Weise gelingt es uns die gelernten Werte zu manifestieren.

Das Verständnis darüber, dass Substanzen wie Schokolade, Marihuana, Alkohol, Tabak, Opium, Meskalin, Ayahuasca, etc. Lehrer sind ist hilfreich in Bezug auf eine Erklärung, warum verschiedene Süchte einfacher zu überwinden sind als andere. In unserem Leben haben wir alle verschiedenen Lehrer gehabt. Ideale Lehrer wirken wie Katalysatoren, sie inspirieren uns und entlassen uns wieder. Jedoch sind einige Lehrer schwieriger loszulassen als andere und umgekehrt halten einige Lehrer länger an uns fest als andere. Jeder Lehrer hat eine einzigartige Persönlichkeit von der wir uns angezogen fühlen oder nicht. Dasselbe trifft auf Pflanzenlehrer zu und schlussendlich auf alle Süchte, ob

pflanzenbasiert oder andere. Schokolade, Marihuana, Alkohol, Tabak, Meskalin, Ayahuasca und Opium, sind nur einige Namen für Pflanzenlehrer mit verschiedenen Persönlichkeiten und verschiedenen Lernerfahrungen. Sobald wir die Lektion gelernt haben, sind wir nicht länger vom Lehrer abhängig.

I. Aussetzen von Kritik und Urteil

Der erste Schritt bei der Arbeit mit Süchten besteht darin, sich selbst nicht zu verurteilen und zu kritisieren wegen des eigenen Suchtverhaltens. Ein Beispiel:

Ich esse zu viel Schokolade und das ist schlecht für meine Gesundheit.

Den ganzen Tag Computerspiele zu spielen ist nicht gut. Ich bin ein Faulpelz.

Ich trinke andauernd Kaffee. Ich weiß das tut mir nicht gut. Ich bin den ganzen Tag nervös und kann nachts nicht einschlafen. Ich habe einfach keine Selbstkontrolle.

Um die Selbstkritik und die Vorwürfe zu stoppen, ist es notwendig, zuallererst einzusehen, dass sie dir nicht dabei geholfen haben dein Suchtverhalten aufzugeben. Zweitens, danke ihnen dafür, dass sie sich um dich gesorgt haben und bitte sie zur Seite zu treten, damit der Prozess fortfahren kann. Lasse sie wissen, dass der Prozess den du beginnen möchtest nicht darauf abzielt deine urteilende Stimme loszuwerden. Das mag dem kritischen/urteilenden Selbst kontraintuitiv erscheinen, jedoch würde ein verstummen dieser Stimmen nichts weniger bewirken, als deine kreative Intelligenz in Frage zu stellen.

II. Erfolg generieren

Obwohl es sich für kritische/urteilende Stimmen seltsam anhören mag, Erfolg ist Erfolg und Erfolg, kann erlernt werden und auf andere Lebensbereiche ausgedehnt werden. Es ist besser von einer erfolgreichen Basis aus zu beginnen als von einer Basis von Versagen und Depression.

Wenn jemand vor seiner 12-Schritte Gruppe steht und sagt: "Ich bin ein Alkoholiker" sagt er aus diesem Blickwinkel heraus eigentlich: "Ich bin ein wirklich guter Trinker". Ein Alkoholiker zu sein, macht diesen Menschen nicht zu einem schlechten Menschen. Es mag sein, dass die schlechten Dinge, die er während der Trunkenheit angestellt hat außer Kontrolle geraten sind und sie sind auch Teil des zu beginnenden Wiedergutmachungsprozesses der vor diesem Menschen liegt. Es liegt im besten Interesse dieser Person andere Verhaltensmuster als den Alkohol zu finden, um ihren Erfolg auszudrücken.

Einer meiner jugendlichen Klienten verbrachte Stunden damit einen Führerschein zu fälschen um Bier kaufen zu können. Er lernte eine Druckerpresse zu bedienen, exakte Linien zu ziehen und Zwischenräumen zu beachten und sich mit all seinen Sinnen auf ein herausforderndes Projekt zu konzentrieren. Heute benutzt er diese Fähigkeiten um Bücher zu gestalten und Bilder zu malen. Er hat mit dem Biertrinken aufgehört als er zwanzig wurde. Falls er jemals wieder Bier trinken müsste, bin ich sicher, dass er gut darin wäre.

Eine Weise, in der sich eine Abhängigkeit von einer Sucht unterscheidet ist, dass eine Sucht eine Wiedergutmachung erfordert für die außer Kontrolle geratenen zerstörerischen Verhaltensweisen. Um dies zu gewährleisten, braucht es die urteilende innere Stimme, um vor sich selbst zugeben zu können, dass die Person selbst ihren Erfolg dazu benutzt hat um

andere zu verletzen und jetzt dazu bereit ist in vernunftbetonter Weise zu handeln. Von dieser Perspektive aus gesehen, ist nicht der Alkohol das Problem. Das eigentliche Problem ist die Frage, wie man in richtiger Weise mit dem Erfolg umgeht, zum eigenen Wohl und auch zum Wohle der Gesellschaft. In anderen Worten, Erfolg ist das eigentliche biochemische Übertragungssystem. Die Frage stellt sich, welches Übertragungssystem für einen erfolgreichen Ausgang optimal ist?

III. Wertevorbereitung

Mache dir den Wert deines abhängigen Verhaltens klar. Beginne damit anzunehmen, dass deine Abhängigkeit eine intelligente Wahl darstellt. Um dich auf den inneren Wert einzustimmen, schließe deine Augen und erinnere dich an die Erfahrung deines Suchtverhaltens. Einige Erinnerungsfragen die dabei hilfreich sind:

- Tritt das Verhalten zu einer bestimmten Zeit auf?
- Gibt es für dich einen besonderen Ort an dem dieses Verhalten stattfindet?
- Gibt es eine besondere Marke die du für das Verhalten bevorzugst?
- Wie bereitest du dein Verhalten vor?
- Was bemerkst du in deinem Körper während deines Verhaltens?
- Was geht in deinen Gedanken vor sich, während deines Verhaltens?

Wir können dieses Beispiel benutzen, um zu zeigen wie es funktioniert:

Wenn ich meine Klientin bitte die Wirkung beim Essen von Schokolade zu beschreiben, sagt sie: "Ich esse zu viel Schokolade und das ist schlecht für meine Gesundheit".

Ich bitte sie ihre Augen zu schließen und mir ihre Erfahrung beim Essen von Schokolade zu beschreiben. Sie schließt ihre Augen und sagt. " Ich fühle mich entspannter. Ich fühle mich alleine in einer guten Weise. Ich befinde mich in meinem eigenen besonderen Raum und keiner kann mich stören. Ich fühle mich warm und fühle mich wohl mit mir.

Als nächstes bat ich sie sich in diese Erfahrung hinein zu versetzen und mir zu sagen welche Werte sie dabei empfindet.

Sie sagte:

- Entspannung
einen eigenen Raum zu haben und darin zu verweilen.
- Sich sicher zu fühlen
- Wärme und Wohlgefühl zu spüren.

Werte können sich ändern, basierend auf der Person die diese Abhängigkeit zeigt. Ich habe einen Mann aus der Klasse gefragt, der zu viel Kaffee trank, welches seine positiven Erfahrungen beim Kaffeetrinken wären. Er sagte: "Ich bin sozialer. Ich unterhalte mich mit allen anderen. Ich fühle mich so, als wäre ich Teil einer Gruppe und mag dieses Gefühl sehr".

Die Werte die er aus seiner Abhängigkeit gewinnt sind:

- Geselligkeit
- Selbstausdruck
- Zuneigung zu spüren
- Sich wichtig zu fühlen

Beispiel für eine Abhängigkeitssitzung

Eine Teilnehmerin meiner Klasse berichtet darüber, dass ihre Abhängigkeit in übermäßigem Essen von Schokolade bestand. Sie sagte uns, dass sie wüsste, das zu viel Schokolade schlecht für sie ist und sie etwas dagegen tun müsste.

Ich sagte, dass ich wüsste, das zu viel Schokolade schlecht für sie wäre, bat sie jedoch sich auf die Werte zu konzentrieren die sie beim Essen von Schokolade verspürt und ob das für sie ok wäre? Sie stimmte zu.

Ich erklärte ihr, dass während der Sitzung nichts gesagt oder getan werden würde um ihre Schokolade wegzunehmen. Ich klärte mit ihr, dass die Zielvorgabe der Sitzung wäre, die positive Werte des Schokoladeessens zu wiederholen und zu entdecken wie diese Werte auf neuen Wegen erreicht werden können. Ich fragte sie: „Bist du offen um neue positive Wege zu entdecken die genauso gut oder besser sind als Schokolade zu essen und Art und Weisen zu finden, diese positive in deinem Leben auszudrücken?“ Sie stimmte zu.

Ich habe sie gebeten, ihre Augen zu schließen und sich vorzustellen Schokolade zu essen. Sie sagt: “ich bin entspannt. Ich fühle mich alleine und in meinem eigenen Raum. In diesem Raum fühle ich mich friedvoll. Ich spüre eine innere Wärme und fühle mich wohl.

Als nächstes half ich ihr bei der Wertebeschreibung die sie gegeben hatte:

- Entspannung
einen eigenen Raum zu haben und darin zu verweilen.
- Sich sicher zu fühlen und friedvoll zu sein
- Wärme und Wohlgefühl zu spüren.

Wenn ein Klient gebeten wird, sich an die positive Wirkung des Verzehr von Schokoladen zu erinnern, hat er Zugang zur deren Wirkung ohne selbst Schokolade zu essen. Wenn ich mit dem Klienten vor einer Klasse, in das Abrufen von Erinnerungen (recall process) gehe, spürt jeder in der Klasse sofort das positive Ergebnis der Arbeit mit den Werten die der Abhängige aufruft. Während dieser Klasse, können die Studenten Veränderungen am Körper des Klienten beobachten, wie ein Aufrichten der Schultern und der Wirbelsäule, ein Lächeln, eine erhöhte Durchblutung im Gesicht, eine tiefe Entspannung und eine Pupillenerweiterung. Noch wichtiger dabei ist, dass die Studenten eine gefühlte Stimmung einer sympathischen Resonanz mit einem höheren Bewusstseinszustand spüren. Ohne Schokolade zu essen, erreicht jeder im Raum, nur durch die Nacherzählung der positiven Wirkungen des Verzehr von Schokolade einen höheren Bewusstseinszustand.

Sobald der höhere Bewusstseinszustand über Werte und Gefühle und die gefühlten Stimmungen (feeling tone) identifiziert wurde, ist der nächste Schritt, den Lehrer loszulassen und diesen Zustand für sich selbst zu beanspruchen. Ich sagte zu ihr:

“Schokolade ist deine Lehrerin gewesen. Sie hat dich in wunderbare Zustände geführt. Bist du bereit in den Klang hineinzugehen und neue Wege zu entdecken die genauso gut oder besser sind als die Werte die dich die Schokolade gelehrt hat?”

Sie hat ihre Augen geschlossen und “Ja” gesagt.

Ich habe begonnen die Stimmgabeln zu spielen.

Als Zusammenfassung erinnerst du dich an dein abhängiges Verhalten, tauchst in es ein, verkörperst es und entdeckst die Werte die du durch die Abhängigkeit erlangst. Schreibe diese Werte auf.

IV. Bist du offen deine Werte in einer anderen Weise auszudrücken?

V. Vorbereiten der gefühlten Stimmung (feeling tone preparation)

Schließe deine Augen und stimme dich auf deinen Körper ein und das gefühlte Empfinden der positive Werte deiner Abhängigkeit. Lasse deinen rationalen Verstand los und stimme dich ein auf eine tiefere Schwingungsebene in deinem Körper. Lasse deinen Körper in feiner Weise vibrieren, wie einen Resonanzboden. Lasse deine gefühlte Stimmung (feeling tone) sich weiter ausbreiten wie eine Welle die sich durch den Raum bewegt.

VI. Klangheilung mit Fibonacci Stimmgabeln

- Für Abhängigkeiten im Allgemeinen
Schlagen sie C und G aneinander und fahren sie damit fort und bewegen sie sich zusammen mit dem Klang. Lassen sie alle rationalen Gedanken los und “Tauchen Sie in die Klänge ein.”
- Für Abhängigkeiten im Allgemeinen
Halten sie C256 in der einen und G, A und C512 in ihrer anderen Hand. Schlagen sie mit der C256 Stimmgabel die anderen Gabeln an und fahren sie damit fort und bewegen sie sich mit dem Klang. Lassen sie alle rationalen Gedanken los und “Tauchen Sie in die Klänge ein.”
- Schokolade, Eiscreme und Süßigkeiten
Halten sie C256 in der einen und G, A und 5/8 in ihrer anderen Hand. Schlagen sie mit der C256 Stimmgabel die anderen Gabeln an und fahren sie damit fort und bewegen sie sich mit dem Klang. Lassen sie alle rationalen Gedanken los und “Tauchen Sie in die Klänge ein.”
- Alkohol
Halten sie C256 in der einen und G, 5/8 und 8/13 in ihrer anderen Hand. Schlagen sie mit der C256 Stimmgabel die anderen Gabeln an und fahren sie damit fort und bewegen sie sich mit dem Klang. Lassen sie alle rationalen Gedanken los und “Tauchen Sie in die Klänge ein.”

- **Marihuana**
Halten sie C256 in der einen und G, A und 8/13 in ihrer anderen Hand. Schlagen sie mit der C256 Stimmgabel die anderen Gabeln an und fahren sie damit fort und bewegen sie sich mit dem Klang. Lassen sie alle rationalen Gedanken los und "Tauchen Sie in die Klänge ein."
- **Harte Drogen wie Opiate, Kokain und Amphetamine**
Halten sie C256 in der einen und G, A, 13/21 und 21/34 in ihrer anderen Hand. Schlagen sie mit der C256 Stimmgabel die anderen Gabeln an und fahren sie damit fort und bewegen sie sich mit dem Klang. Lassen sie alle rationalen Gedanken los und "Tauchen Sie in die Klänge ein."

Abhängigkeits-Trance

Sie sitzen bequem und entspannt und erlauben sich, so tief zu entspannen wie es für sie genau richtig ist. Lassen sie alle ihre kreativen Ressourcen anspringen, um neue Nervenbahnen zu finden, die das positive Erleben in ihrer Abhängigkeit jetzt auf neue Weise auszudrücken können.

Stellen sie sich die Saite einer Violine vor. Um den richtigen Ton zu spielen, braucht diese Saite genau die richtige Spannung. Sie kann dabei nicht zu straff oder zu locker sein. Sie muss die perfekte Spannung haben um den richtigen Ton zu spielen.

Du hast dir sehr viel Mühe gegeben um die positiven Wirkungen deiner Abhängigkeit zu klären und die Werte zu finden die dir dieses Erleben vermittelt. Lasse zu, dass dich dein gefühltes Empfinden (felt sense) dieser Werte hinführt, zu mit der dazu in Resonanz stehenden gefühlten Stimmung (feeling tone). Lasse alle Gedanken los und werde zu dieser gefühlten Stimmung. Vertraue ihr und lasse sie automatisch und andauernd werden.

Während du den Klängen lauschst, erlaube deinem kreativen Selbst neue neuronale Bahnen zu kreieren und zu entdecken, andere, als die, die du bisher in der Vergangenheit genutzt hast. Solche Nervenbahnen, die genauso gut oder sogar besser sind, um die Werte in neuer und kreativer Weise auszudrücken, die du in deinem abhängigen Verhalten gelernt hast. Lasse sie sich auflösen und kreierte neue Wege diese Werte auszudrücken.

Schlage die Fibonacci Stimmgabel aneinander

¹ Robins, Lee N., The Vietnam Drug Use Returns, Washington School of Medicine, St. Louis MO, 1973. Web:
<http://prhome.defense.gov/Portals/52/Documents/RFM/Readiness/DDRP/docs/35%20Final%20Report.%20The%20Vietnam%20drug%20user%20returns.pdf>