

Was wir erlebt haben,  
brauchen wir nicht mehr zu glauben,  
das wissen wir.

Thorwald Dethlefsen

## **Impressum**

© 2023 Elisabeth Heimlicher

Alle Rechte vorbehalten

Herstellung: Drucksalon, 8604 Volketswil

Vertrieb: Elisabeth Heimlicher, Guyer-Zeller-Strasse 39

8620 Wetzikon, eh@fastmail.com

[www.eheimlicher.ch](http://www.eheimlicher.ch)

ISBN 978-3-033-10202-6

**Elisabeth Heimlicher**

# **Annas Reisen ins Schattenreich**

*Ein Erfahrungsbericht über eine neue Art,  
mit Beziehungsproblemen umzugehen*

## **Das Buch**

Der vorliegende Erfahrungsbericht von *Annas Reisen ins Schattenreich* beschreibt vier Jahre einer Rückführungstherapie bei Alexander Gosztonyi, dem 2011 verstorbenen legendären schweizerischen Pionier der Rückführungstherapie.

Anna Meier ist um die 40 Jahre alt, lebt zusammen mit ihrem Ehemann Bruno und den drei Kindern in einer Zürcher Agglomerationsgemeinde. Sie sucht Hilfe wegen gravierender Probleme in ihrer Ehe. Wie sie Hilfe bekommt und wie sie ihre Ehekrise meistert, das steht in diesem Buch.

Es ist kein Märchen mit Happy End und kein Roman, sondern wurde von der Autorin aus den Tagebuchaufzeichnungen von Anna chronologisch und thematisch zusammengestellt sowie mit Kommentaren und Zusammenfassungen versehen, so dass es sich liest wie eine spannende Geschichte, *eine Geschichte, die das Leben schrieb*.

## **Die Autorin**

Elisabeth Heimlicher (\*1948), lic. phil. I, ist pensioniert und wohnt in der Nähe von Zürich. Sie arbeitete als Lehrerin, Psychologin und Rückführungstherapeutin. Ihre Ausbildungen absolvierte sie u.a. an der Universität Zürich und bei Alexander Gosztonyi.

*Die Integration des Schattens  
ist eine unabdingbare Voraussetzung  
für das Verständnis der Welt...  
Ohne den Schatten integriert zu haben  
oder zumindest, sich darum ernsthaft zu  
bemühen,  
gewinnt der Mensch  
für die Existenz des Bösen auf der Welt  
kein Verständnis.*

*Wer seinen Schatten nicht akzeptieren  
kann,  
wird die negative Seite bei sich  
und in den Mitmenschen  
entweder nicht wahrhaben wollen  
oder aber verurteilen.*

*Integriert der Mensch den Schatten,  
so nimmt seine Kraft rapid zu,  
die Neigung zur Depression hört augen-  
fällig auf,  
sein Verständnis für die Mitmenschen  
wächst zusehends.*

Alexander Gosztonyi

Wie kommen Menschen dazu,  
durch Worte gegebene Darstellungen von Dingen  
zu verstehen,  
die sie selbst nie erlebt haben?

Man muss an unendlich viele Vorleben dabei  
unbedingt denken.

Ich zum Beispiel:

Wie kann ich so stark fühlen,  
wie ein reuiger Mörder fühlt?

Ich brauche mir nur vorzustellen,  
wie alt er ist, welcher Art  
und welchen Ursprungs seine Tat,  
und ich fühle, was er fühlen muss.

Und ich weiss von den letzten Stunden des Verurteilten usf.

Also: der übrigens keineswegs neue Gedanke  
erschliesst sich mir vom Erlebnis aus:

*dass nämlich der Richter,  
der Henker und der Gehenkte  
immerfort ihre Plätze wechseln und  
dass du aus Erinnerung früherer Leben  
alle in dir hast.*

Gerhard Hauptmann

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>3</b>
<b>Einleitung.....</b>	<b>5</b>
<b>Warum Anna überhaupt eine Rückführungs- therapie begann.....</b>	<b>19</b>
Traum vom Fest mit Bruno und der Freundin.....	22
<b>Das erste Jahr der Therapie.....</b>	<b>28</b>
Bruno zieht aus.....	35
Die ersten Reisen ins Schattenreich .....	41
Ungeheuer, Engel und Märchenfiguren .....	44
WC- Träume und der Therapeut als Kloputzer .....	59
<b>Das zweite Jahr der Therapie .....</b>	<b>72</b>
Mehr von der Hexe in uns .....	73
In der Hölle der Gräueltaten .....	82
Findet Anna einen neuen Mann? .....	86
Neue Wegweiser ins Schattenreich.....	94
Verstand und Intuition.....	111
Das Übertreten von Normen und Geboten wirkt ent- wicklungsfördernd.....	114
Der Traum vom Tauwetter.....	115

<b>Das dritte Jahr der Therapie .....</b>	<b>117</b>
Symbolische Erinnerungen an früheres Verhalten .....	120
Auseinandersetzung mit Macht.....	125
Männergeschichten .....	130
Neue Schattenseiten.....	136
Scheidung? .....	140
Weitere ungeheuerliche Reisen .....	144
Traumgespräche mit Bruno .....	150
Happy End .....	152
<b>Das vierte Jahr der Therapie .....</b>	<b>157</b>
Erneute Trennung.....	159
Die Beziehung geht im Traum weiter .....	162
Beim Scheidungsanwalt .....	165
Nichts ist aussichtslos.....	168
Nächtliche Arbeit .....	171
Aus früheren Geschichten von Bruno und Anna .....	177
Wiederannäherung .....	181
Das Leben geht weiter .....	190
Neuer Blick auf sich, die Mitmenschen und die Welt..	191
<b>Nachwort .....</b>	<b>198</b>

# Vorwort

Dieses Buch über Anna und Bruno ist ein Erfahrungsbericht, der unter dem Titel: *Geschichten, die das Leben schrieb*, stehen könnte.

Es beschreibt vier Jahre einer Ehekrise, wie es sie landauf, landab gibt. Die Paartherapeutin, welche unsere Protagonisten anfänglich und ergebnislos besuchten, stellte nach der ersten Stunde fest: „Solche zerstrittenen Paare wie Sie eines sind, gibt es wie Sand am Meer.“

Und natürlich gibt es auch entsprechend viele verschiedene TherapeutInnen, die ihr Möglichstes geben, das Paar auf seinem Weg zu begleiten, die kaputte Ehe wieder zu kitten oder zu einem möglichst anständigen Ende zu führen.

Der vorliegende Erfahrungsbericht beschreibt EINE dieser vielen Möglichkeiten einer Egetherapie. Er ist kein Märchen mit Happy End und kein Roman, sondern basiert auf den Tagebuchaufzeichnungen von Anna während ihrer Therapie.

Die Psychotherapie, der sich Anna unterzieht, ist eine spezielle Form, *Rückführungstherapie* genannt. Dabei bespricht man mit dem Therapeuten die aktuellen und alten Probleme, UND schaut auch deren Hintergründe an auf sogenannten *Reisen ins Schattenreich*.

Das Buch enthüllt schonungslos tiefe Abgründe und düstere Winkel der menschlichen Seele und den Zusammenhang mit dem Alltagsleben einer Frau, die im jetzigen Leben Anna Meier heisst und wegen gravierender Beziehungsprobleme eine Psychotherapie macht.

Bemerkenswert ist, wie genau das Unbewusste von Anna ihr immer wieder Träume und Einsichten schickt, massgeschneidert zu ihrer Alltagssituation, und wie genau die *Reisen ins Schattenreich* Anna helfen, ihre Situation anzuschauen und so zu akzeptieren. Das wird die geneigte Leserin, der geneigte Leser hier fast wie in einem Theaterstück verfolgen können.

# Einleitung

Die Reisebranche floriert, unzählige Menschen werden vom Reisefieber gepackt, machen Reisen in alle Teile der Welt, kehren zurück voller unvergesslicher Eindrücke und schreiben darüber. Reiseführer und Reisebücher haben Erfolg und entsprechen einem weitverbreiteten Bedürfnis.

Ebenso florieren die Beziehungsprobleme in und ausserhalb der Ehe. Praktisch jeder Mensch steht im Laufe seines Lebens vor Problemen in der Partnerschaft, und die Bücher dazu füllen meterweise die Regale in den Buchhandlungen.

Das vorliegende Buch bringt nicht Reisen in alle Welt, sondern *Reisen ins Schattenreich der Seele* und *Beziehungsprobleme* zusammen und möchte zeigen, wie solche Reisen bei Beziehungsproblemen helfen können.

*Reisen ins Schattenreich? Was ist das?*

Man nennt sie auch Fantasiereisen, katathyme Bilder, Imaginationen, innere Bilderreisen, Traumreisen, Meditationen, Rückerinnerungen oder Rückführungen, und ihre Deutung variiert je nach zugrunde liegender psychologischer Theorie.

Diese *Reisen ins Schattenreich* führen nicht in die räumliche Ferne und werden nicht mit Transportmitteln wie Auto, Zug oder Flugzeug gemacht. Nein, sie führen ins Innere des Menschen, ins Unbewusste und Verdrängte, in dortige uner-

forschte Gebiete, in die innere räumliche und zeitliche Ferne, ins Schattenreich und in die inkarnationenlange Vergangenheit der Seele. Es sind Gebiete, die bereits durch die Psychologie und Psychotherapie erforscht wurden und durch die Rückführungslehre erweitert werden.

Der Reiseführer (die Frauen sind immer mitgemeint) für Reisen ins Schattenreich ist Rückführungsleiter, Rückführungstherapeut oder Reinkarnationstherapeut (der Name spielt keine Rolle) und begleitet die Reisenden in das Unbewusste der Seele. Es tauchen nur Gebiete aus den obersten Schichten auf, die gut zugänglich und wichtig sind, um die Probleme im Alltagsleben, in diesem Buch: die Beziehungsprobleme, besser zu bewältigen.

Die Reisen ins Schattenreich geschehen im Schonraum einer psychologischen Praxis und sind von aussen gesehen meistens unspektakulär. Doch es braucht Mut oder kann Angst machen, dieses Neuland zu betreten und ist, im Gegensatz zu äusseren Reisen, noch nicht so verbreitet. Das unternimmt man nur, wenn es nicht mehr anders geht.

### **Was möchte dieses Buch?**

Es möchte eine Hilfe sein bei Beziehungsproblemen und Entwicklungsschüben. Durch das Lesen und Miterleben von Annas Bewältigung ihrer Probleme kann man mitschauen

und wird ermutigt, die eigenen Beziehungsprobleme anzuschauen und deren Hintergründe aufzudecken.

Es wird klar, dass Beziehungsprobleme auf einen anstehenden Entwicklungsschritt deuten, der es nötig macht, sich selber genauer anzusehen.

Sich selber genauer ansehen? Da stehe ich vor den Spiegel und voilà, ich sehe mich. Gefällt mir das Bild? Meistens habe ich noch diverses auszusetzen und zu verbessern... Und dabei geht es nur um das äussere Bild. Das innere Bild ist nicht so leicht anzusehen. Hier reicht der Spiegel im Badezimmer nicht mehr, es braucht Selbsterkenntnis und das ist etwas vom Schwierigsten. Bereits unsere Vorfahren in früherer Zeit beschäftigten sich damit.

Bei Platon (etwa 400 v. Chr.) galt als Motto seiner Akademie: „Erkenne dich selbst“. Und Pestalozzi (etwa 1800) schrieb von der „Höllenfahrt der Selbsterkenntnis“, der er in seinem Leben ausgesetzt war.

Diese Selbsterkenntnis wird uns durch unsere Mitmenschen, am stärksten durch unsere Kinder und unseren Partner, aufgenötigt. Im Spiegel der andern sehe ich Seiten an mir (vor allem negative), die ich allein nicht gut wahrnehmen kann, weil ich sie verdränge. Man nennt das Projektion. Ich „werfe“ nämlich meine Schattenseiten auf die Umwelt, vor allem auf die nächsten Mitmenschen. Und da sehe ich sie besser, kann sie auch gut bekämpfen...

Ein kleines Beispiel: Ich störe mich an der Unordentlichkeit meines Partners, es nervt mich, dass er „immer alle“ seine Sachen liegenlässt im gemeinsamen Wohnzimmer und Flur. Ok, gut, und alles Hinweisen und Bitten und Schimpfen nützt nichts. Er macht auf Widerstand. Aha, und wie steht es mit *meiner* Ordnungsliebe und Rücksichtnahme? Solange ich nur beim Partner schaue und ihn erziehen und ändern will, bin ich voll in der Projektion gefangen, und es ändert sich wenig. Erst wenn ich *mich* anschau, den Fokus auf mich richte, mich betrachte, kommt Bewegung in die oft sehr verfahrenere Dynamik.

Über Paardynamik und Projektionen in Beziehungen gibt es auch viele Bücher, einige sind am Schluss aufgeführt.

Die Protagonistin Anna wird durch ihre Beziehungsprobleme mit ihrem Mann Bruno genötigt, sich selber genauer anzuschauen, vor allem eben ihre Projektionen und Schattenseiten, die ihr Bruno spiegelt, und sie muss lernen, sich selber und Bruno und das Schicksal anzunehmen und zu lieben, auch ihre verdrängten, ungeliebten Seiten, das Ungewünschte bei Bruno und bei ihrem Schicksal.

Natürlich ist das ein langer Prozess, der nicht einfach und schnell geht, und das Buch zeigt nur einen Ausschnitt daraus. Das Leben geht weiter, wir entdecken neue Seiten in uns, gespiegelt von unseren allernächsten Mitmenschen. Und wir entwickeln uns innerlich weiter, lernen dazu und werden

immer einsichts- und liebesfähiger. Dazu tragen Beziehungsprobleme und Partnerschaftskonflikte bei (natürlich auch Krankheiten und sonstige Schicksalsschläge; aber das ist ein anderes Thema).

## **Worum geht es in diesem Buch?**

Es geht um Selbsterkenntnis und inneres Wachstum, ausgelöst durch eine Beziehungskrise. Anna erkennt langsam, dass die Probleme, die sie mit ihrem Mann Bruno hat, und er mit ihr, auf eigene, unbewusste Probleme und Schattenseiten hindeuten. Bruno ist nur der Spiegel (oder die Projektionsfläche oder das Vergrößerungsglas), damit sie ihre Schattenseiten besser erkennen und erhellen kann.

Woher stammen diese Probleme?

Diese Probleme im heutigen Leben stammen von früher, zum Beispiel aus unserer jetzigen Kindheit, wie es die traditionelle, übliche Psychologie lehrt, indem wir zum Beispiel vernachlässigt wurden, zu wenig Liebe erhielten, traumatische Erfahrungen machen mussten, Bindungsangst haben etc.

Die Ursachen aber, zum Beispiel: WARUM wurde ich vernachlässigt, WARUM erhielt zu wenig Liebe, WARUM wurde ich traumatisiert, WARUM habe ich Bindungsangst etc., lassen sich mit der traditionellen Psychologie nicht erklären. Dafür müssen wir weiter zurückgehen auf der Zeitachse, näm-

lich in unsere INNERE Kindheit, in die Anfänge unserer Entwicklung als menschliches Wesen, in frühere Leben.

Auch wenn in unserer jetzigen Kindheit nichts Traumatisches oder Schwieriges zu finden ist, und wir trotzdem, wie alle Menschen irgendwann im Leben, Beziehungsprobleme haben, können wir in unsere INNERE Kindheit (in frühere Inkarnationen) zurückgehen. Dort liegen die eigentlichen Ursachen.

Das tun wir auf diesen Reisen ins Schattenreich, in den sog. Rückführungen, und davon handelt dieses Buch.

Auf diesen Reisen ins Schattenreich sehen wir hinter die geschlossene Tür einer Rückführungspraxis, und vernehmen, was in diesem Schonraum geäußert und besprochen wird.

Der Blick in Annas Schattenseiten und Träume ermöglicht die Einsicht in üblicherweise dem Bewusstsein entzogene Wunder und Abgründe der menschlichen Seele und kann schockieren.

Es ist eine besondere Welt, die da im Verborgenen, Unbewussten lebt. Sie ist der Grund jeden menschlichen Bewusstseins, liegt in uns allen verborgen und gehorcht nicht unseren üblichen Gesetzen der Logik und Vernunft oder Moralität.

Die durch Träume und innere Bilder aufgestiegene Welt des Unbewussten kann abstrus, angsterregend, grausam, mär-

chenhaft, unwirklich, symbolträchtig, brutal sein, sie ist vielseitig und vieldeutig.

Sie muss nicht erklärt, sondern vor allem angeschaut und ans Licht des Bewusstseins gehoben werden. Erklärungen sind nur grobe, unzulängliche Hilfsmittel für unsern Verstand.

Im vorliegenden Reisebericht werden alltägliche Erfahrungen von Anna, ihre nächtlichen Träume und die regelmässigen Reisen ins Schattenreich (Rückführungen) eingeordnet in ein Weltbild, welches von einem weiten und langen Weg der Seele in die Individualisierung und Humanisierung ausgeht.

Dabei hat alles seinen Sinn, alles ist richtig und wichtig zu seiner Zeit.

Unsere Welt ist viel grösser und weiter als wir denken!

Zu uns gehört viel mehr, als wir meinen!

Und wir müssen im Laufe unseres Lebens immer mehr davon entdecken und als zu UNS gehörig erkennen, nicht mehr abspalten und auf unsere Nächsten projizieren.

Bereits Jesus hat gesagt: „Liebet eure Feinde!“. Damit sind, neben den realen unbeliebten Personen in unserer Umgebung, alle negativen und „bösen“ Seiten in uns gemeint, die wir annehmen und lieben sollen. Das ist eine grosse Aufgabe, die wir nicht in EINEM Leben erfüllen können.

In diesem Buch wird klar, dass viele alltägliche Probleme, viele Träume und innere Bilder kaum oder nicht aus Ereignissen in diesem Leben gedeutet werden können, sondern eben aus der INNEREN Kindheit, die sich über viele Inkarnationen erstreckt.

Und wie wir als kleine Kinder in diesem einen Leben aus den Windeln und dem Trotzalter herauswachsen, wachsen wir auch innerlich in vielen Inkarnationen aus den Kinderjahren, aus der dumpfen Unbewusstheit heraus und entwickeln uns von Kindern zu Pubertierenden und sich immer mehr bewussten Menschen, bis wir als Erwachsene voll die Verantwortung für unser Handeln übernehmen können. Wir sind einsichtsfähig und liebesfähig geworden, können unsere „Feinde“ lieben.

Wer mehr über diese innere Entwicklung wissen möchte, sei auf das Literaturverzeichnis am Schluss des Buches hingewiesen.

In den *Reisen ins Schattenreich* nun schauen wir auf diesem Weg zurück in frühere Zeiten und Ereignisse, die sich bis heute auswirken und uns heute noch belasten, indem wir zum Beispiel Beziehungsprobleme haben, und wir können uns mehr und mehr davon befreien.

Übrigens: Ob man an die Reinkarnation glaubt oder nicht, spielt für den Erfolg der Therapie keine Rolle.

Wichtig ist, dass man sich einlassen kann auf die innere Bilderwelt, dass man sich ihr aussetzt und von ihr ergreifen lässt.

Die Deutung, dass diese Bilder aus der seelischen Vergangenheit stammen, ist ein Modell, eins unter vielen, um die Welt zu erklären. Die ganze Wissenschaft beruht ja auf Modellen und ist abhängig vom Weltbild oder Zeitgeist.

Hauptsache, es macht Sinn und wirkt.

Dies war für Anna der Fall, und für viele andere, die eine Rückführungstherapie machten und machen, auch.

## **Wie entstand dieses Buch?**

Die Grundlage des Buches bilden Annas (Pseudonym) persönliche, chronologisch geordnete Tagebuchaufzeichnungen während der Zeit ihrer Rückführungstherapie bei Alexander Gosztonyi.

Jedoch musste die Autorin Annas Material (fast hundert Rückführungen und etwa zweihundert Träume) radikal auf die Thematik der Partnerschaftsprobleme reduzieren.

Die chronologische Reihenfolge behielt die Verfasserin im grossen ganzen bei, gruppierte höchstens einige Träume und Rückführungen des gleichen Jahres thematisch zusammen und kommentierte die einzelnen Ereignisse und Erlebnisse

von Anna. Andere Aspekte der Rückführungstherapie und Annas innerer Entwicklung werden nur kurz gestreift oder ganz weggelassen.

Die originalen Tagebucheinträge, Träume und Rückführungen werden in spezieller Schrift, die erzählenden und kommentierenden Teile in normaler Schrift dargestellt.

Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes wurden alle Namen, Ortsangaben und Hinweise auf persönliche Verhältnisse geändert.

Der Reisebericht folgt dem zeitlichen Verlauf der über vierjährigen Rückführungstherapie von Anna, beginnend mit dem Grund, eine solche Therapie zu wagen, sodann unterteilt in die vier Jahre der Therapie und die gemachten Erfahrungen und Beziehungswege.

So lässt sich in groben Zügen Annas innere Entwicklung in Bezug auf ihre Beziehung zu Bruno während dieser Zeit mitverfolgen.

## **Was sollte man beim Lesen bedenken?**

Wir erleben Anna und Bruno in einer schwierigen Lebenssituation, sehen sie mit ihren Schwächen und Fehlern, da es ja gerade die Aufgabe der Therapie ist, den Blick auf das zu lenken, was man sonst gerne verbirgt und verdrängt.

Beziehungsprobleme mit allem Drum und Dran sind wie gesagt sehr verbreitet und werden auch in vielen Märchen und Sagen dargestellt (zum Beispiel: *Der Froschkönig*, *Die Froschprinzessin*, *Hänsel und Gretel*, *Vom Fischer und seiner Frau*, *Semele*, *Zeus und Hera* oder *Ödipus*).

Man kann also sagen: Beziehungsprobleme sind normal, sie tauchen auf unserem Entwicklungsweg immer wieder auf und können verschieden angegangen werden.

Es ist zu beachten, dass Annas Tagebuchaufzeichnungen ihre eigene, subjektive Seite des Partnerschaftskonfliktes zeigen und uns erfahren lassen, wie *sie* das Ganze erlebt hat. In Brunos Tagebüchern, falls er auch welche geschrieben hat, würde die gleiche Situation wohl anders beschrieben. Das spielt jedoch für den Bericht über Annas Reisen keine Rolle. Wichtig ist, was Anna aus *ihren* Erfahrungen macht, wie *sie* sie gedanklich einordnet, was *sie* lernt und wie *sie* das im Alltag umsetzt.

Es werden keine kausalen Zusammenhänge im Sinne von: *Wenn Anna fleissig in die Therapie geht und ihre Probleme bearbeitet, dann kommt Bruno zurück* oder ähnliches hergestellt. Solches kann sich durchaus ergeben, kann auch herausgelesen werden, aber es lässt sich im menschlichen Leben nie schlüssig beweisen, aus welchem Grund eine erwünschte Wirkung eintritt oder eingetreten ist.

Es ist schwierig, eine Reise ins Schattenreich, ins Innere der Seele, eine Rückführung in Worte zu fassen; der Prozess des Auftauchenlassens der inneren Bilder ist genauso heilend wie der Inhalt der Bilder, und dieser Prozess lässt sich nicht beschreiben, höchstens andeuten mit - -, was bedeutet, dass es wieder einige Zeit geht, bis etwas Neues aus der Tiefe der Seele auftaucht.

Ideal wäre es, wenn die Leser und Leserinnen das Gelesene durch eigene Vorstellungstätigkeit und eigenes Miterleben ergänzen und beleben könnten, sei es durch eigene Reisen ins Schattenreich oder Meditationen oder Fantasiereisen oder Ähnliches.

Im Prinzip muss der Verdichtungsprozess, den die Tagebuchschreiberin und die Autorin geleistet haben, von der Leserin und dem Leser rückgängig gemacht und mit eigenem Erleben, das im Geschriebenen anklingt, belebt werden, so wie es im Zitat vom Schriftsteller und Nobelpreisträger Gerhard Hauptmann am Anfang des Buches steht. Nur was an eigene Erfahrungen anklingt, auf Resonanz stösst, interessiert mich und bringt mich weiter.

## **Für wen ist dieses Buch?**

So wird wohl die Lektüre dieses Buches für diejenigen Menschen fruchtbar sein, welche sich öffnen können für die Botschaften aus dem Inneren, aus den tiefen Abgründen der See-

le, sei es, dass sie auch schon solche oder ähnliche inneren Erlebnisse (z.B. Träume) gehabt haben oder sie zumindest für möglich halten.

Und das Buch ist wie jeder andere Reisebericht: Man kann ihn lesen, *aber die Reise muss man selber machen.*

## **Dank**

Zum Schluss möchte ich allen Menschen, die in irgend einer Form zum Gelingen dieser Arbeit beigetragen haben, herzlich danken.

Speziell danke ich meiner Familie für ihre tatkräftige Mithilfe bei Computer- und anderen Problemen. Ferner danke ich meinen FreundInnen für ihr Interesse, fürs Probelesen und für ihre Kritik.

Vielen Dank auch meiner Tochter Johanna Heimlicher für die Umschlaggestaltung.

Ein grosser Dank geht ins Jenseits, zu Alexander Gosztonyi, meinem verehrten Lehrer und Rückführungstherapeuten, mit dem auch ich, die Verfasserin, viele Reisen ins Schattenreich machen und dadurch sehr vieles erleben und erkennen durfte.



# Warum Anna überhaupt eine Rückführungstherapie begann

Anna war damals, als sie die Rückführungstherapie begann, etwas über 40 Jahre alt. Seit sie Kinder hatte, war sie vor allem als Mutter und Hausfrau tätig. Mit ihrem Mann Bruno war sie mehr als zehn Jahre verheiratet und vorher einige Jahre eng befreundet. Bruno arbeitete als Geschäftsleiter in Zürich, die Familie lebte in einer Agglomerationsgemeinde. Die drei Kinder Adrian, Lisa und Martina waren im Vorschul- und Schulalter.

Von aussen betrachtet, war Familie Meier eine problemlose Familie, von innen auch - lange Zeit. Sie galt sogar als Musterfamilie... Erst die zunehmend intensivere Beziehung Brunos zu einer Arbeitskollegin (Gisela) bildete den äusseren Anlass für eine gemeinsame Eheberatung.

Es ist wichtig zu wissen, dass Bruno für Anna über eine sehr lange Zeit die liebste und wichtigste Bezugsperson war und die Eheleute lange fast symbiotisch und in einer Kollusion miteinander verbunden waren. Aus Distanz ist rasch klar, dass dies auf die Dauer ungesund und einengend für beide war und sich einmal ändern musste, was dann eben auch geschah...

Anna verfügt im Allgemeinen über eine gute Gesundheit und ist selten krank. Einzig mit ihren Zähnen hat sie seit der

Kindheit immer wieder Probleme und ist Dauerkundin beim Zahnarzt. Die tieferen Hintergründe davon erfuhr Anna erst im Laufe der Therapiejahre.

Anna hat einen Beruf erlernt, in dem sie mit Kindern tätig ist. Sie liebt Kinder jeden Alters.

Die immer gravierendere Ehekrise und das Grösserwerden der eigenen Kinder motivierten Anna, sich beruflich weiterzubilden. Auf diese Art gewann sie etwas Distanz zu Haushalt und Familie, was ihr gut tat.

Eigentlich wäre sie zufrieden gewesen mit ihrem Leben, wenn nicht Bruno seit einiger Zeit mit der erwähnten Arbeitskollegin eine Beziehung pflegte, die sukzessive intensiver wurde und zu immer mehr Streitereien zwischen Bruno und Anna führte. Er unternahm vieles gemeinsam mit ihr, immer im Zusammenhang mit dem Geschäft natürlich, blieb abends oft länger weg, musste Reisen und Kurse mit Gisela zusammen organisieren und durchführen und wollte Anna kaum etwas davon erzählen.

In der gemeinsamen Eheberatung stellte sich heraus, dass in der Ehe lange nicht alles so problemlos gewesen war, wie es Anna schien. Die Eheberatung und spätere Einzeltherapien brachten jedoch keine Besserung. Die Paarkonflikte blieben konstant oder nahmen eher noch zu. Hauptproblem war, dass Bruno die seit längerer Zeit von Anna aus gesehen zu intensive Beziehung zu dieser Arbeitskollegin nicht abbrechen

wollte. Er fand das unnötig und spielte die Bedeutung der Frau hinunter, beteuerte, sie sei nicht seine Freundin, Annas Vorhaltungen und Vorwürfe stimmten nicht.

Anna jedoch sah nur noch eine Rivalin in dieser Frau, hatte starke Gefühle der Wut, der Eifersucht und des Neides, wenn die beiden zusammen etwas unternahmen und sie allein mit den Kindern zuhause blieb.

Anna ertrug es auch immer weniger, dass „diese Person“ gerade dann zu Besuch war, wenn Anna in ihrer Weiterbildung weilte.

Anna kontrollierte Bruno immer mehr, der entzog sich immer mehr, liess sich diese Kontrolle und Bevormundung nicht gefallen, und so drehte sich der unheilvolle Kreis weiter, bis Anna träumte, die Arbeitskollegin sei an einem Familienfest und Bruno tanze vor aller Leute Augen mit ihr anstatt mit Anna.

Mit dem Traum beginnt die unmittelbare Vorgeschichte, die dazu führte, dass sich Anna zu einer Therapie beim Rückführungstherapeuten Alexander Gosztonyi in Zürich entschloss.

Der Traum steht folgendermassen in Annas Tagebuch:

## Traum vom Fest mit Bruno und der Freundin

*Wir haben alle unsere Bekannten zu einem Fest eingeladen. Sie sind alle da. Ich muss mit Martina (jüngstes Kind) aufs WC. Als ich zurückkomme, höre und sehe ich, dass alle eine Polonaise machen, welche angeführt wird von Bruno und Gisela. Als ich das sehe, breche ich in Tränen aus, gehe zu den beiden und dränge mich dazwischen. Bruno ist empört, Gisela lässt los und kommt mit mir.*

*Ich gehe mit ihr spazieren und erzähle ihr von unserer Ehekrise, die wir ihretwegen haben. Sie sagt mir, Bruno habe sie gefragt, ob sie mitkomme, und da habe sie gedacht, wenn ich nicht da sei, könne sie ja schon. Es gefalle ihr mit Bruno, er sei so lieb und fröhlich und charmant.*

*Ich sage, ja, so sei er bei mir die ersten Jahre auch gewesen. Ich kenne ihn schon.*

*Wir müssen dann zurück.*

*Dort kommt mir Bruno entgegen, macht ein betretenes Gesicht, kommt ins Esszimmer und sagt, beim Weitertanzen sei plötzlich Gertrud (die beste Freundin von Anna) in Tränen ausgebrochen.*

*Mir wird mulmig zumute. Alle unsere Freunde, alle, die wir eingeladen habe, sind hier. Sie sind alle Zeugen, wie es bei uns ist, wen Bruno vorzieht, wie ich mich blöd aufführe und dass ich so ein Theater mache.*

Dieser Traum führt Anna die Situation mit Bruno bildhaft vor Augen. Ihre Ahnung, dass ihr Mann eine Freundin hat, er-

weist sich als zutreffend, obwohl Bruno alles bagatellisiert und zu verheimlichen sucht.

Natürlich könnte sie sich das alles nur einbilden, ihre Gefühle und jetzt dieser Traum sprechen jedoch eine deutliche Sprache. Und Annas Verdacht wird durch die Wirklichkeit bestätigt und zur traurigen Gewissheit.

Einige Tage später kommt es nämlich zweifelsfrei an den Tag, dass Annas Gefühle und der Traum betreffend der Existenz der Arbeitskollegin als enge Freundin von Bruno zutreffend sind: Anna findet einen handgeschriebenen Fetzen Liebesbrief an Gisela in Brunos Tasche, als sie die Einkäufe herausnimmt.

Anna konfrontiert Bruno mit dem Beweisstück. Der wird kreidebleich, will sofort ausziehen und sich von Anna trennen, so aussichtslos scheint ihm die Lage.

Wahrscheinlich stimmt auch die geträumte Ausgangskonstellation, dass Anna sehr mit dem Kind (oder den Kindern) beschäftigt ist und Gisela deshalb in die Lücke springt. Ebenso entspricht der Umstand, dass alle Freunde anwesend sind und zusehen, der erlebten Realität von Anna und Bruno.

Nun ist der Teufel los. Die ganze langdauernde schwelende Ehekrise bricht offen aus, alles geht drunter und drüber, Vorwürfe, Anschuldigungen von Anna: „Warum hast du mich angelogen und hintergangen? Immer behauptet, es sei

nichts mit Gisela, ich bilde mir das nur ein? Und immer wieder gesagt, ich sei dir die wichtigste, dabei hintenherum mit Gisela abgemacht und Sachen unternommen und mit ihr böse über mich geredet?“

Bruno schweigt, zieht sich zurück, ist auch total überfordert. Wie geht es weiter? Scheidung, Trennung, Weiterleben unter einem Dach? Was ist mit den Kindern? Eine turbulente Situation, die sich nur vorstellen kann, wer das selber erlebt hat.

Bruno möchte sich im Haus ein eigenes Zimmer nehmen und wegen der Kinder dableiben. Das ist für Anna wegen der Existenz der Freundin unmöglich. Wenn er die Freundin weiterhin hat, ist Anna misstrauisch, eifersüchtig und zutiefst verletzt, dass er sie monatelang angelogen und hintergangen hat. Am liebsten würde sie zu Bruno ins Geschäft fahren und seinen Arbeitskollegen erzählen, was diese vielleicht ja auch schon wissen. Sie nimmt sich jedoch möglichst zusammen und schluckt die Wut und Eifersucht hinunter, versucht, normal als Hausfrau und Mutter zu funktionieren und mit den Kindern die Herbst- und Weihnachtszeit wie immer zu gestalten.

Bruno hat natürlich seine Gründe, dass er zu einer Freundin „geflüchtet“ ist. Er hat lange in einer für ihn unannehmbaren Situation gelitten, sich zuwenig geäußert, zuwenig gewehrt, so dass Anna die ganze Tragweite nicht mitbekam.

Wer eine solch verworrene, aufwühlende Ehesituation, in der das unterste zuoberst und das oberste zuunterst gekehrt wird und der Boden unter den Füßen schwindet, erlebt hat, versteht, dass eine schwere Zeit für die ganze Familie bevorsteht. Die gemeinsame Egetherapie hat, wie gesagt, keinen sichtbaren Erfolg gebracht, die Einzeltherapien ebenso wenig. Distanz, Trennung und Auflösung der Familie scheinen angesagt. Als Bruno Anna fragt, ob sie ausziehen oder im Haus bleiben wolle, will sie gerne im Haus und mit den Kindern bleiben. Bruno wälzt den Gedanken ans Ausziehen, aber auch er hängt an den Kindern, hat sie seit der Geburt intensiv betreut, einzig Anna wünscht er ins Pfefferland.

Die Kinder spüren alles und reagieren jedes auf seine Weise: Adrian bekommt einen Blinzeltick, er kneift immer die Augen zusammen und blinzelt, wie wenn er die traurige Wahrheit nicht anschauen möchte. Lisa will nicht mehr in die Schule, sondern immer zuhause bei der Mama bleiben und Martina schläft schlecht, erwacht dauernd und weint untröstlich. Anna hat schon genug mit sich zu tun, dazu muss sie noch die Kinder trösten, Lisa in die Schule begleiten, Martina in den Kindergarten, und das Weinen und Heulen der beiden irgendwie stillen. Was soll sie auch der Lehrerin und der Kindergärtnerin sagen? Muss sie mit Adrian zum Arzt?

Bruno verkriecht sich noch mehr, er hält die Situation auch kaum aus und kann ihr nicht helfen.

Wenn Anna nicht die Kinder und das Haus mit Bruno zusammen hätte, und durch die Familie ganz eng mit ihm verknüpft ist, liesse sie sich einfach scheiden. Soll er doch zu seiner Gisela ziehen und Anna bleibt allein und ist die Probleme mit Bruno los. Schluss, fertig, aus. So aber spürt sie, dass das keine Lösung ist. Was dann?

In dieser turbulenten Zeit entscheidet Anna sich für eine Therapie bei Alexander Gosztonyi (G.). Sie hat schon lange vorher von ihm gehört, hat das „Vaterunser“ von ihm gelesen und einen Vortrag besucht.

Eine Freundin berichtete ihr von unglaublichen therapeutischen Erfolgen auch in ausweglosen Fällen. Damals dachte sie, wenn sie mal in einer ausweglosen Lage wäre, könnte sie eine Therapie bei ihm in Betracht ziehen. Dieser Moment ist jetzt da, sie spürt es deutlich.

Damit beginnt für Anna eine Phase der intensiven Selbsterkundung, welche ihr hilft, sich zunehmend innerlich von Bruno zu lösen, eigene Wege zu gehen und ihn seine eigenen Wege gehen zu lassen und genügend Kraft und Energie für die Kinder zu mobilisieren.

Während der ganzen über vierjährigen Therapiedauer ist es möglich, dass Bruno ins gemeinsame Haus kommt und seine Beziehung mit den Kindern pflegt sowie eher „männliche“ Arbeiten weiterführt, auch wenn sich Bruno und Anna dabei während langer Zeit aus dem Wege gehen.

Anna ist dank ihrer Weiterbildung zeitweise ausser Haus, was es Bruno erleichtert, den Kontakt zu den Kindern ungestört und auf seine Art weiterzuführen.