

Trance und Heilung: Interview mit Paul Carter

Der essentiellste Heilungsprozess besteht darin, Kontrolle loszulassen

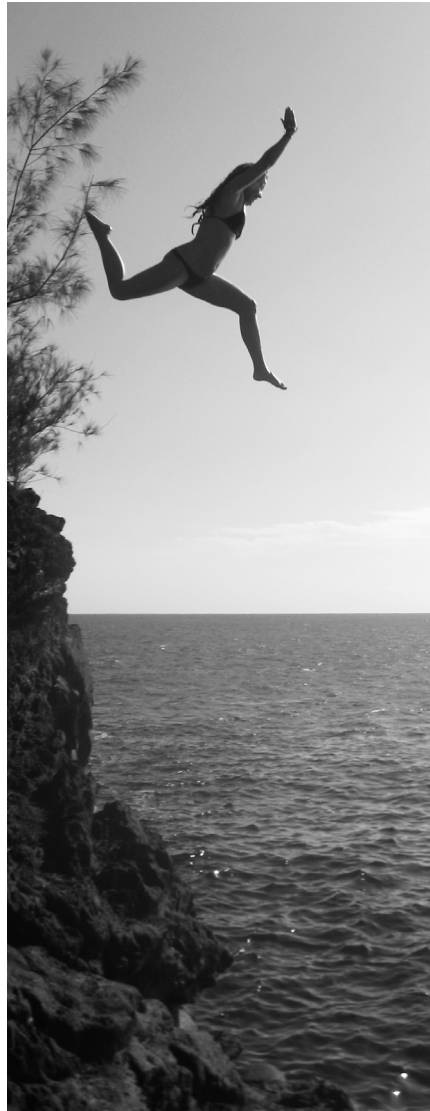
Paul Carter ist ein international anerkannter Lehrer der Hypnotherapie nach Erickson und der Familientherapie. Er leitet das zweijährige Trainingsprogramm «Trance und Heilung», das im Mai 2011 im Waldhaus beginnt. Er hat uns Einblick gegeben in sein Verständnis der Zusammenhänge zwischen Trance, Kontrolle, Angst, Heilung und Freiheit.

Der Begriff «Trance» wird je nach Kontext in ganz unterschiedlicher Bedeutung verwendet: für die Beschreibung von schamanisch-ekstatischen über hypnotische bis zu benebelten oder gar traumatisierten Zuständen. Was verstehst du unter Trance?

Trance hat tatsächlich mit all diesen unterschiedlichen Zuständen zu tun. Die gemeinsame Qualität ist das Aufgeben von Kontrolle. Wenn dies in einem sicheren Kontext geschieht, wie etwa beim Meditieren, Beten, Musikhören oder Tanzen, wirkt es öffnend und erhellend. Geschieht es hingegen in einem Zustand von Angst und Schmerz, wie bei traumatischen Erfahrungen oder unter Druck, bewirkt der Kontrollverlust oft eine Verengung des Bewusstseins und ein Verschiessen des Körpers und des ganzen Systems. Der Kontext macht den grossen Unterschied aus, wie Trance erlebt wird. Deshalb haben Sicherheit und eine Atmosphäre ohne Druck einen so hohen Stellenwert, wenn ich mit Trance arbeite.

Was brauchen wir zur Heilung?

Etwas vom Wichtigsten ist, sich selbst zu leeren, zu reinigen. Meine hawaiianischen Lehrer sagen: Wenn du geboren wirst, bist du wie eine wunderschöne transparente Lichtschale. Dann füllst du im Laufe der Jahre diese Schale mit Steinen, also mit Ideen, Konzepten, Ängsten usw. auf, bis sie schwer und dunkel wird. Für die



Hawaiianer ist die Lösung ganz einfach: Du leerst die Schale wieder. (Lacht.) Es geht um zwei Dinge. Erstens, energetischen Ballast loszuwerden, den wir nicht mehr benötigen. Wege dazu sind etwa das Fasten, das reinigende Bad, das läuternde Feuer, Kommunikation und Umgebung. Zweitens können wir Bilder verwenden von Reinheit, von lichtvollen Wesen, die ganz und gar in Harmonie und Balance sind, wie traditionelle Heilmethoden sie oft einsetzen. Jeder Mensch

hat positive Bilder in sich über sein ganz individuelles Heilwerden. Ich bin tief davon überzeugt, dass jeder Einzelne in sich genau weiss, was er braucht.

Wie dient hier nun die Trance?

Die Trance erlaubt es, diese Bilder zu integrieren und zu sehen und fühlen, welche inneren Bilder die richtigen sind für dich. In einer sicheren Umgebung ermöglicht Trance, dein Bewusstsein vollständig zu öffnen. In diesem Zustand weisst du einfach, was richtig ist für dich und was nicht.

Und der Verstand ist dabei ausgeschaltet?

Du gibst die Kontrolle des bewussten Verstandes auf. Manchmal ist er total präsent, aber entspannt, manchmal ist er schlafend oder abwesend und deine innere Weisheit arbeitet und heilt «ohne dich».

Wie kann man denn Kontrolle loslassen? Was für Techniken verwendest du dafür?

In der ersten Trainingswoche geht es um das Üben, wie wir auf unterschiedliche Weise diesen wunderbaren Zustand erlangen können. Er kann durch totale Körperentspannung entstehen, durch Lachen, Musik, Tanz, durch meditative Methoden aus der hawaiianischen, tibetischen oder einer anderen Tradition, durch Selbsthypnose, durch physisches Spielen mit den Gegensätzen unseres Wesens. Und schliesslich, indem wir uns verbinden, berühren und die gegenseitige Unterstützung wie auch die Unterstützung der natürlichen Elemente empfangen. Und die einfache Wahrheit heisst: Sobald wir uns vollständig sicher und unterstützt fühlen, lassen wir ganz von selbst los, es braucht keine Technik dazu!

Deine vierwöchige Ausbildung beinhaltet viele unterschiedliche Ansätze: Hypnose, Traumarbeit, Geschichtenerzählen, Arbeit

mit dem Inneren Kind, systemische Arbeit, Arbeit mit Teilpersönlichkeiten. Was verbindet diese Vielfalt?

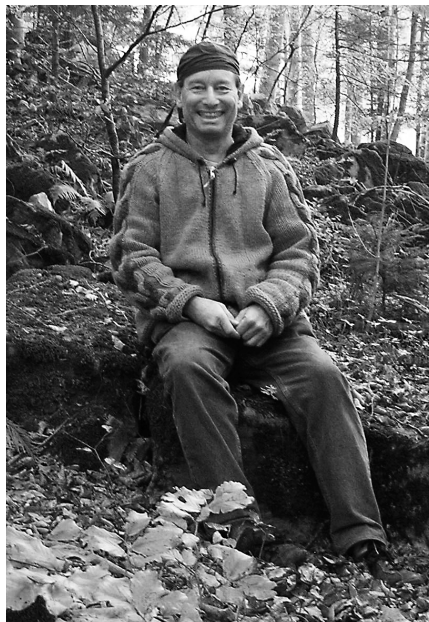
Es ist die Trance, die sie verbindet. Es sind Werkzeuge, die jeder anwenden kann, unabhängig von Kultur, Sprache und Geschlecht. Sie alle tragen auf unterschiedliche Art und Weise dazu bei, dass der Verstand die Kontrolle aufgeben kann. Und das ist schon an sich heilsam. Denn unser Körper und unser Wesen streben ganz von selbst nach Harmonie, wenn wir es zulassen.

Brauchen wir nicht auch bewusst unsere positiven Vorstellungen zu aktivieren und unseren Verstand zu lenken, um die notwendigen Veränderungen in unserem Leben und auf diesem Planeten herbeizuführen?

Beides ist wichtig. Es ist hilfreich, bewusst seine positiven Visionen zu bestärken und umzusetzen. Und genauso bedeutsam ist die vollständige Entspannung und das Loslassen der Kontrolle. Die beiden sind ein gutes Team. Ich sage nicht, du sollst die ganze Zeit Kontrolle loslassen. Es geht vielmehr darum, dass du immer die Möglichkeit und die Wahl hast, es zu tun. Dass du dir jeden Tag Zeit nimmst für die Trance, um mit deinem grösseren Selbst und dem grösseren Ganzen des Lebens in Kontakt zu kommen. So wirst du friedvoll und kannst dein Leben auf eine intelligente und harmonische Art führen.

Du hast Einweihungen von tibetischen Buddhisten und verschiedenen Schamanen erhalten. Wie fließt dies in deine Arbeit mit ein?

Die Einweihungen und Studien sind Teil von mir. Sie alle haben mir geholfen, mich mit diesem Strom von Bewusstsein zu verbinden. Sie nähren mich und meine Arbeit. Und dafür bin ich sehr dankbar. Mein tibetischer Name ist *Chokyi Nyima* und bedeutet «Strahlende Sonne des Dharma». Dharma bedeutet die Gesamtheit aller Lehren und Praktiken, welche uns auf dem



Paul Carter: «Im Zustand der Trance weisst du genau, was richtig ist für dich und was nicht.»

Lebensweg führen. Mein eingeborener Name ist *Guyachim* und heisst Kondor. In der Medizin der amerikanischen Ureinwohner ist der Kondor der Adler des Friedens und der Beschützer der Gegensätze und der Ausgeglichenheit. Ich glaube, meine Namen beschreiben mein Arbeit viel besser als ich es kann.

Wen sprichst du an mit dem Training? Ist es auch geeignet für Menschen, die keine therapeutische oder Körperarbeit machen oder machen wollen?

Das Training eignet sich für alle Menschen, die wirklich Unterstützung bekommen wollen auf ihrem Heilungsweg. Es richtet sich an alle, die Verantwortung für ihre Heilung, ihre Freiheit und Kraft übernehmen, keine Zeit mehr verschwenden und nicht von Angst überwältigt werden wollen. Damit sie in Frieden und Ausgeglichenheit durch diese besonderen Zeiten gehen können, in denen so viele Emotionen und Ängste herumschwirren. Das Training richtet sich auch an Menschen, die mit Klienten arbeiten. Sie bekommen eine Vielfalt von Werkzeugen, die sie in ihre Arbeit integrieren können. Doch auch für sie basiert die Arbeit darauf, dass sie

sich selbst heilen und Bewusstheit und Liebe in sich entwickeln.

Du sprichst viel von Freiheit. Was ist deine Vision für die Welt und die Menschen in dieser wandlungsreichen Zeit?

Die Menschen wollen frei sein und haben zugleich so viel Angst. Wenn wir frei sein wollen, ist es ausschlaggebend, wie wir mit unserer Angst umgehen. Das beste Gegenmittel zur Angst ist Bewusstsein. Je bewusster wir uns dessen sind, was in und um uns herum geschieht, je mehr wir tatsächlich unsere Verbundenheit mit allem fühlen, sehen und kennen, umso mehr verschwindet die Angst. Unsere Angst verwandelt sich buchstäblich in ein Gefühl, vollkommen lebendig und beteiligt zu sein. Das ist ein riesiger Unterschied.

Wenn du den Wunsch nach Freiheit mit Angst kombinierst, wirst du immer Krieg haben, sei es inneren oder äusseren. Das ist so oft passiert und hat nur zu Sklaverei und Elend geführt. Ich glaube, wir haben genug davon erlebt. Heute wollen die Menschen überall frei sein, du kannst es auf der ganzen Welt sehen. Sie wollen nicht mehr Sklaven der Arbeit, des Geldes oder eines Systems sein. Es gibt eine sehr tiefe Sehnsucht nach Freiheit. Die grundlegende Gegenkraft zur Angst ist Bewusstsein. Und dieses führt uns zum direkten Erleben, zum Geschmack der essentiellen Verbundenheit miteinander, mit der Erde, mit den Elementen, mit allem.

Dahin bringt uns die Trance, sie öffnet unser Bewusstsein. Dabei verschwindet die Angst. Und wenn wir nicht in Angst sind, haben wir die Fähigkeit zu fühlen, was richtig ist für uns, richtig für jeden Einzelnen. Das nenne ich den Zustand der heilende Liebe. Dies ist wahrhaftige Freiheit, und es ist das entscheidende Ziel dieses Trainings. Die Teilnehmenden erhalten Werkzeuge, um für ihr inneres Gleichgewicht, für ihre Heilung Verantwortung übernehmen zu können.

Interview: Alexander Lanz

Infos zum Training Trance und Heilung mit Paul Carter S. 15