

Ganzheitlich Heilen

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 erfolgsversprechenden, 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 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 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 Aufrecht_erhaltung 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. Wird sie durch eine fehlgesteuerte Innervation unterbrochen, ist der Verdauungsprozess gestört. Spannungs- und Migränekopfschmerzen können durch Schädeldruck 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, an-dere 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 psychotherapeutische 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“.

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 folgen. 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 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 Heil-praxis 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.

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 Aufmerksamkeit 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.

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