

Rosina Sonnenschmidt Humor-Therapie - Mängelexemplar

Reading excerpt
[Humor-Therapie - Mängelexemplar](#)
of [Rosina Sonnenschmidt](#)
Publisher: Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.com/b15659>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
<https://www.narayana-verlag.com>



Rosina Sonnenschmidt Humor-Therapie

Leseprobe

[Humor-Therapie](#)

von [Rosina Sonnenschmidt](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b13491>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhaltsverzeichnis

Widmung und Dank.....	1
Geleitwort	2
Der heilsame Humor in der therapeutischen Clownsarbeit.....	2
Geleitworte mal anders.....	5
Interview mit Johannes Galli, Mai 2012.....	6
Zeit sich zu „outen“	8
Was ist das Besondere dieses Buches?	11
An wen richtet sich das Buch?	14
Wie ist das Buch aufgebaut?.....	16

Kapitel A

Humor allgemein betrachtet..... 22

1. Humor als Lebenselixier	25
2. Menschenliebe.....	26
3. Lachen ist gesund.....	30
4. Humor – der Lichtbringer	33

Kapitel B

Humor in der Gruppenarbeit..... 36

1. Mut zum Humor	38
2. Mut und Angst	40
3. Einfühlungsvermögen.....	46
4. Humor in Stimme und Körpersprache.....	50
4.1 Beispiel „Wie sage ich etwas?“	51
4.1.1 Delikates Thema sexuelle Frustration	52
4.1.2 Panik in der Schwangerschaft.....	57
4.1.3 Angst, schwanger zu werden	60
4.2 Perfektion darf sein, muss aber nicht	63



5. Das Spiel der Kräfte an der seelischen Tafelrunde	69
5.1 ICH und der Narr	72
5.2 Vater- und Mutterkraft	75
5.3 Der innere Künstler und Heiler	77
5.4 Die Erlösung der 6 Basiskräfte (Anleitung).....	81
5.5 Monster & Co – die flexiblen Persönlichkeitsanteile	83
5.5.1 Das innere Monster	84
5.5.2 Das innere Kind	86
5.5.3 Der innere Krieger	88
5.6 Die Erlösung der 12 Potenziale (Anleitung).....	89
6. Wenn alles sein darf – Beispiele der großen Tafelrunde	91
6.1 Tafelrunde „Anna“ (Lehrbeispiel)	94
6.2 Tafelrunde „Gisela“	99
6.3 Tafelrunde „Enrico“	102
6.4 Tafelrunde „Romana“	104
6.5 Tafelrunde „Birgit“	106
6.6 Tafelrunde Helge	107
6.7 Tafelrunde „Heike“	110
6.8 Tafelrunde „Bahar“	111
6.9 Tafelrunde „Ekkehard“	113
6.10 Tafelrunde „Björn“	115
6.11 Tafelrunde „Mone“	117
6.12 Tafelrunde „Barbara“	119
6.13 Erfolg und Misserfolg in Einklang bringen	122
7. Humor und Spiritualität	125
7.1 Nur in der Gruppe bin ich stark.....	131
7.2 Die Auflösung negativer Gruppendynamik	132
8. Kritikfähigkeit	136
8.1 Würdigung und Anerkennung	137
8.2 Konstruktive Kritik ausüben	139
9. Die Lust am Spiel	147



Kapitel C

Humor in der Einzel- und Gruppenarbeit mit Patienten..... 150

- 1. Drei Wege zum Lächeln in der Praxisarbeit..... 153
- 2. Das kleine Format der Heilpraxis..... 156
- 3. Der Dreh- und Angelpunkt der Krankheit 157
- 4. Die archetypische Figur des Clowns 159
- 5. Die Erweckung des Clowns in der Therapie 165
- 6. Das therapeutische Hilfsmittel der roten Nase 170
- 7. Die Perspektive ändern 172
- 8. Psychosoziale Kompetenz des Patienten 177
- 9. Über sich selbst lachen können 179
- 10. Sich selbst ernst nehmen 186

Kapitel D

Beispiele aus der Praxis 188

- Arthur, der Software-Programmierer 191
- Klara, die Psychologin..... 195
- Bettina, die klassische Homöopathin..... 199
- Jürgen, der Arzt..... 205
- Klyso bei Japanern 207
- Mitsumi – die Opernsängerin..... 210
- Klyso und Windy 212
- Wenn das Zäpfchen nicht mehr schmeckt 214

Schlussworte216

Anhang220

- Literaturverzeichnis 221
- Vita der Autorin 223
- Abbildungsverzeichnis 224

Geleitwort

Der heilsame Humor in der therapeutischen Clownsarbeit

Der Humor lässt sich als die stille Art beschreiben, der Welt – wie der mittelalterliche Hofnarr dies tat und wie der moderne Clown es tut – einen Spiegel vorzuhalten. In diesem Spiegel erscheinen die Dinge nicht so, wie sie sein sollten, sondern wie sie wirklich sind. Hans Christian Andersen hat in seinem Märchen *Des Kaisers neue Kleider* gezeigt, dass dies gar nicht so einfach ist! Als Erwachsene haben wir gelernt, die Wahrheit zu verdrehen, weil wir unsere sozialen Partner nicht enttäuschen oder provozieren wollten. Doch diese Unehrllichkeit hat ihren Preis: Wir ärgern uns gewöhnlich über uns selbst, wenn wir – infolge von mangelnder Zivilcourage, Opportunismus oder auch nur Mitleid – so tun, als würden wir das nicht merken, was doch offensichtlich ist. Und der andere merkt es ebenfalls! In Andersens Märchen ist es ein naives Kind, das die Dinge so anspricht, wie sie wirklich sind. Als Sigmund Freud den Humor als „erspartes Mitleid“ definierte, hatte er diese intellektuelle Schlichtheit, die ebenso entwaffnend wie belustigend sein kann, ebenfalls vor Augen. Doch indem der Humor nicht (ent-)wertet und (ver-)urteilt, akzeptiert er vorbehaltlos die dabei entstehenden Widersprüche und Ungereimtheiten – ohne diesen eine besondere Bedeutung zu verleihen.

Obwohl sich schon Sigmund Freud ausgiebig mit dem Phänomen des Humors befasste, wäre in früheren Zeiten kaum jemand ernsthaft auf die Idee gekommen, dem Humor einen therapeutischen Effekt einzuräumen. Dabei geht es um ein Phänomen, das uns den Zugang zu einer kreativen, emotional bunten und in vielfacher Hinsicht freizügigen Welt eröffnet! Diese Welt wird nicht von Angst beherrscht – dem Heideggerschen „Existenzial“ – sondern von Freude, als Ausdruck einer entspannten Gelassenheit, die so typisch für den Humor ist: Viktor Frankl verstand den Humor daher als weiteres Existenzial!

Eine humorvolle Gelassenheit basiert auf der Grundidee der Dominanz körpersprachlicher Kommunikation. (Die Mimik – als pantomimischer Ausdruck – kommt in der therapeutischen Clownsarbeit vor der Gestik und die Gestik kommt vor dem gesprochenen Wort!). Dies entspricht einer Reduktion auf die Möglichkeiten des Kleinstkindes, das weder über Körperbeherrschung noch über verbale Fähigkeiten verfügt, dafür aber die Mimik unbewusst weit besser „beherrscht“ als viele Erwachsene, die sich um eine bewusste Aktivierung der Gesichtsmuskeln ebenso bemühen wie um eine korrekte Gestikulation und einen überzeugenden Sprechstil!



Ob diese clowneske Reduktion heilsam ist, darüber verständigen sich Psychotherapeuten und professionelle Spaßmacher tatsächlich seit Neuestem. Diese Zusammenarbeit ist viel weniger spektakulär, als es zunächst den Anschein haben könnte. Beide, Psychotherapeuten wie Clowns, konzentrieren sich auf die emotionalen Unwägbarkeiten des Lebens. Während der Psychotherapeut den Klienten dazu anregt, sich der Ursachen seiner emotionalen Konflikte bewusst zu werden, lebt der Clown diese Konflikte von vornherein aus – nach dem Prinzip *wenn schon, denn schon...* („Wenn es schon kracht, dann aber richtig!“ – „Wenn ich schon hin falle, dann aber mit allem Drum und Dran!“ – „Wenn ich schon als blöd hingestellt werde, dann will ich mich als wirklicher Vollidiot zeigen!“).

Seit jeher war der Clown bzw. „Schelm“ oder „Narr“ Symbolfigur für eine Lebenseinstellung, die sich an den affektiven Impulsen ursprünglichen Kindseins orientiert. Im Sinne der Psychoanalyse lebt der Clown bedenkenlos das „Lustprinzip“ aus. Dabei steht er in einer ständigen trotzigen Opposition gegenüber den normativen Sollensforderungen des Erwachsenenlebens bzw. des „Realitätsprinzips“. Alles, was der Clown ver-

sinnbildlich, gehört auch zur Erlebniswelt eines kleinen Kindes: Es sind dies eine motorische und verbale Unbeholfenheit und Tolpatschigkeit, eine Unvernunft (die aus der Erwachsenenperspektive dummlich erscheinen mag) sowie das lustvolle Ausleben „primitiver“ Impulse.

Indem der Clown mithin ungehemmt und lustvoll das tut, was ein wohlerzogenes Kind und ein vernunftgeleiteter Erwachsener niemals tun würden (weil sie sich sonst schämen müssten!), eckt der Clown unentwegt an. Er tritt von einem Fettnäpfchen ins andere, „leistet“ sich peinliche Entgleisungen und Normverletzungen. Damit verhält er sich nicht anders als der typische Psychotherapiepatient. Allerdings mit einem großen Unterschied: Während letzterer darunter leidet und zerknirscht nach Wegen sucht, dieses Fehlverhalten zu überwinden, tut der Clown dies freiwillig und lustvoll – und mit einem lachenden Gesicht: denn gerade hier tut sich eine unerschöpfliche Quelle komischer Inspiration auf, die es genüsslich auszukosten gilt!

Rosina Sonnenschmidt nimmt in ihrer humortherapeutischen Arbeit steten Bezug auf die heilkräftige Wirkung des Narren bzw. Clowns. Insbesondere im Szenario der inneren Tafelrunde –

dem Herzstück ihrer Arbeit – kommt dies auf faszinierende Weise zum Ausdruck. Hier eröffnet der Clown den Zugangsweg zu den ungelebten und ungeliebten Anteilen des Patienten, sodass diese in den Lebensvollzug (re)integriert werden können. Dies ist Voraussetzung für eine tatsächlich heilsame Versöhnung mit abgewehrten inneren Ich-Facetten, zu denen stets der „innere Narr“ gehört. Die Arbeit mit der roten Nase symbolisiert und ebnet dies zugleich.

Ich wünsche diesem faszinierenden Ansatz jene Beachtung, die er unbedingt verdient. Die Tatsache, dass die philosophischen, psychologischen und technischen Voraussetzungen in diesem Buch überzeugend dargelegt sind, wird zur Realisierung dieses Wunsches sicherlich beitragen.

Dr. rer. soc. Michael Titze

Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut,
Psychoanalytiker, (DGIP), Gründungsvorsitzen-
der von HumorCare Deutschland e.V., Tuttlingen



Geleitworte mal anders

Liebe Rosina Sonnenschmidt,

Humor als Heilmittel!!!

Was für eine wunderbare Feststellung!

Die Mimen und die Medizin haben gemeinsame Wurzeln.

Das Prinzip des körperlichen Ausdrucks ist über Jahrtausende gleich geblieben: die Umwelt zu beobachten, Gesehenes nachzuempfinden, sich Gedanken zu machen und diese dann in anderer Form



Milan Sladek

wiederzugeben. Ich bin davon überzeugt, dass unsere Vorfahren – noch bevor sie ihre Erkenntnisse und Erfahrungen in den wunderbaren Gemälden in Altamira, in der Dordogne, Lascaux oder in anderen Höhlen darstellten – sich mit großer Wahrscheinlichkeit in einer Ausdrucksweise geäußert haben, die wir heute als „Pantomime“ bezeichnen würden.

An dieser Stelle möchte ich den tschechischen Schriftsteller Karel Čapek zitieren:

„Humor ist das Salz der Erde, und wer gut durchgesalzen ist, bleibt lange frisch.“

Dem kann ich nur zustimmen.

Während meiner langen professionellen Laufbahn als Pantomime habe ich oft hautnah erlebt, wie sich viele meiner Zuschauer für die gute Laune, ein positives Gefühl oder für neue Energie, die sie in meinen Vorstellungen geschöpft haben, bedankt haben.

Frau Rosina Sonnenschmidt vereinigt in ihren therapeutischen Sitzungen auf wunderbare Weise zwei ihrer Talente: ihr Wissen und ihr pantomistisch-schauspielerisches Talent. Sie hat erfahren, wie lebensbejahend es ist, wenn man Leute erlebt, die, trotz der verschiedensten Schwierigkeiten, neue Energie bekommen haben – eine Energie, die Humor heißt.



Milan Sladek

der Lage sein zu erkennen, welche Konstitution im ICH besonders zum Ausdruck kommt oder auch zur Lösung eines Konflikts nötig ist.

Damit noch verständlicher wird, welche Probleme auftauchen können und wie sie gelöst werden, stelle ich mit Erlaubnis der Kollegen und Kolleginnen einige Tafelrunden vor.

6.2 Tafelrunde „Gisela“

Mutter	Kind	Arbeiterin	Flittchen	Heilerin
ICH				Narr
Vater	Amazone	Lehrer	Sportler	Künstler

Die Heilpraktikerin Gisela traute sich, ein paar tief verborgene Persönlichkeitsanteile zuzulassen und sie zu integrieren.

Vorab sei erklärt, dass Frauen gut daran tun, ihr inneres „Flittchen“ zu erlösen, denn das ist ähnlich dem Monster eine Instanz, die abgelehnt, mit Verboten und Tabus belegt wird. Es geht nicht darum, tatsächlich das Wesen eines Flittchens oder einer Prostituierten anzunehmen, sondern Schattenanteile bei sich zu durchschauen und Ja dazu zu sagen. Was ausgegrenzt wird, manifestiert sich in Untugenden.

Auf Abb. 93 ist deutlich zu sehen, dass die Persönlichkeitsanteile auf der Vaterseite beziehungslos



Abb. 91 Königin Gisela



Abb. 92 Ihr Narr



Abb. 93 Amazone, Lehrer, Sportler, Künstlerin, Narr

B-6. Wenn alles sein darf - Beispiele der großen Tafelrunde

dasitzen. Gisela spürte auch den mangelnden Zugang. Erst als hinter dem Sportler und dem Lehrer die Information *Lac caninum* C1000 eingegeben wurde, änderte sich sofort die gesamte Energielage.

Die kampfberete Amazone spiegelt den Glaubenssatz von Gisela wider, sie müsse sich alles hart erkämpfen, nichts dürfe leicht gehen. *Lac caninum*, ein wichtiges Mittel, um die extrovertierte Kraft in einer Persönlichkeit zu erwecken, führte dazu, dass die Amazone die Waffen niederlegen und sich entspannen konnte.



Abb. 94 Künstlerkraft und Sportler sind erlahmt



Abb. 96 Die erlöste Amazone



Abb. 95 Künstlerin und Sportler sind versöhnt

Dadurch neigte sie sich der Vaterkraft zu und Gisela spürte den durchgehenden Energiestrom bis zum Narren.

Auf der Mutterseite gab es auch viel zu tun, denn Mutter und Kind harmonierten erst, nachdem hinter der Mutter *Pulsatilla* und hinter dem Kind *Calcium carbonicum* „eingegeben“ wurde. Dadurch wurde auch das Schreckgespenst der inneren Arbeiterin gemildert.



B-6. Wenn alles sein darf - Beispiele der großen Tafelrunde



Abb. 97 Mutter, Kind, Arbeiterin, Flittchen



Abb. 99 Beziehung zwischen Arbeiterin, Flittchen und Heilerin

Wie nicht anders zu erwarten, wurde das Flittchen zunächst abgelehnt. Nachdem ihm die Heilinformation *Hyoscyamus C1000* „zugeführt“ wurde, änderte sich sofort der Energiefluss zwischen Arbeiterin, Flittchen und Heilerin.

Die Aufstellung kam zu einem harmonischen Ende; Narr und Königin waren zufrieden mit dem neu erlebten inneren Reichtum.



Abb. 98 Flittchen erhält *Hyoscyamus*



Abb. 100a und b Narr und Königin sind zufrieden



Nach 3 Wochen Hilferuf.

P: Oh je, ich sehe furchtbar aus!

Th: Aha, Pickel an Bord?

P: Ich sehe wie ein Streuselkuchen aus.

Th: Stell ich mir gerade vor. Mit Eiter?

P: Ja, wie damals. Furchtbar!

Th: Können Sie es aushalten?

P: Ja, aber ich wollte Sicherheit haben, dass die wieder weggehen.

Th: Wiederholen Sie Sulfur und sagen Sie Ihren Pickeln, dass sie jetzt auf natürliche Weise ge-

hen dürfen und nicht mehr „abrasiert“ werden wie damals.

P: Mach ich.

Nach 2 Wochen Anruf:

P: Ich fass es nicht. Die Pickel sind tatsächlich weggegangen. Hab ich die weggesprochen wie Warzen?

Th: Das weiß ich nicht. Aber Ihr Organismus hat die Symptome über die Haut rausgelassen. Damit funktioniert auch Ihr Immunsystem wieder, wie es sein soll.

P: Ja, danke. Es geht mir gut. Auf Wiedersehen!

Klara, die Psychologin

Klara hatte lange auf einen Termin gewartet, obgleich ich gute Kollegen vorgeschlagen hatte, bei denen sie sofort mit der ganzheitlichen Therapie hätte beginnen können. Aber nein, sie wartete – mit einem Tumor in der Brust. Früher hatte sie schon einmal einen Tumor in der rechten Brust gehabt, wurde brusterhaltend operiert, mit Chemotherapie und Bestrahlung behandelt. Nun war links in der Brust ein Tumor schnell gewachsen. Sie hatte sich trotz der Bedrängung aller behandelnden Onkologen gegen eine konventionelle Therapie entschieden. Inzwischen war sie bei vielen verschiedenen Therapeuten gewesen.

Doch hatte sich nach ihrer Aussage nichts geändert. Kein Wort konnte sie davon überzeugen, woanders hinzugehen.

Noch am Telefon:

P: Nein, ich warte. Ich will zu Ihnen und sonst nirgendwohin.

Th: Bei wie vielen Therapeuten waren Sie schon?

P: Oh, das sind mindestens 11, 12, alle möglichen Therapierichtungen hab' ich kennengelernt.

Th: Schön. Dann machen wir es so, dass Sie zuerst jeden Tag einem der Therapeuten einen



Dank senden, denn jeder hat ja sein Bestes getan.

P: Wie? Ich soll denen danken, die nichts bei mir geheilt haben?

Th: Ja. Erst den anderen danken; dabei werden Sie zu Erkenntnissen kommen. Wenn Sie dann zu mir kommen, bin ich nicht eine weitere Briefmarke in Ihrer Sammlung, sondern wir setzen neu an und Sie haben schon die wichtigste Hausaufgabe erledigt.

P: Ja, da hört sich doch alles auf! Was soll ich denn denen danken, die keinen Erfolg hatten? Die hatten doch nichts drauf außer Chemo und Bestrahlung und Hormontabletten!

Th: Sie hätten Nein sagen können, niemand zwingt Sie zur Chemo usw.

P: Ja, aber man wird doch so unter Druck gesetzt, dass man sich gar nicht traut, Nein zu sagen.

Th: Sie haben sich unter Druck setzen lassen, haben keinen heilenden Effekt von den Therapien erfahren und erwarten, dass ich jetzt das Wundermittel bereithalte.

P (lacht): Ja, so ungefähr ist das schon. Sie haben viel Erfahrung...

Th: Haben andere Kollegen auch. Also, Sie machen Ihre Hausaufgabe, danken jeden Tag einem der Kollegen und melden sich danach wieder. Sind ja nur 11 Tage.

P (deutlich verärgert): Ja, Wiedersehen.

Nach 2 Monaten (!) Anruf:

P (mit völlig veränderter Stimme): Hallo, ich wollte mich mal melden. Zuerst war ich sehr sauer auf Sie. Aber dann habe ich angefangen. Jeden Tag habe ich die Übung gemacht: „Danke, dass Sie für mich das Beste getan haben.“ Ich muss schon sagen, das hatte eine enorme psychologische Wirkung.

Th: Eben, Sie sind ja Fachfrau.

P: Ich glaube, ich kann jetzt einen Termin gebrauchen – natürlich nur, wenn Sie wollen.

In der Praxis.

Die 43-jährige Dame erschien als Ausbund an Eleganz. Für jeden Homöopathen wäre sofort die Konstitution von Arsenicum album ins Auge gesprungen. Das ganze Verhalten war ästhetisch, hatte eine aristokratische Ausstrahlung. Die Sprache war sehr gewählt, die Haltung aufrecht, die Kleidung komplett schwarz. Sie saß erwartungsvoll im Sessel und strahlte stolz den Gedanken aus: „So, ich habe meine Hausaufgaben gemacht. Jetzt sind Sie dran!“

Der Zufall wollte es, dass ich an diesem Tag nicht so gut gekleidet war wie sonst. Wir waren noch mitten im Umzug. So war ich in sauberer Arbeitskleidung, aber offenbar enttäuschend für die Patientin ausgestattet. Sie schaute öfter mal missbilligend an mir herunter.



Im Gespräch stellte sich heraus, dass ihr größtes Problem nicht der Tumor war, sondern ihre Empfindungslosigkeit. Kein Fühlen, Dumpfheit im Kopf, intellektuelle Überforderung schon bei geringsten Ansprüchen. Früher war sie eine Leserratte, hatte ihr Psychologiestudium genossen und fand theoretische Erörterungen anregend. Doch jetzt war der Kopf lahm und der Zugang zu den Gefühlen gestört.

Das ist typisch für die Bewusstseinsveränderung nach einer Chemotherapie. Die Menschen merken, sie sind nicht mehr sie selbst. Die Manipulation des Gehirnstoffwechsels wiegt ungleich schwerer als der Effekt der Zellabtötung.

Ich hatte es mit einer intelligenten Persönlichkeit zu tun. Das zeigte sich in den Worten:

P (ernst und um Konzentration auf die Sprache und Worte bemüht): Ich bin, glaube ich, zu einer wesentlichen Erkenntnis durch diese Dankesübung gekommen. Heilen hat was mit Dankbarkeit zu tun. Ich habe ja nur darauf geschaut, was die Ärzte oder Heilpraktiker machen, damit der Tumor weggeht oder wegbleibt. Ja, ich habe wohl selbst was mit dem Ganzen zu tun.

Th: Was hinter Ihrer Krankheit steht, werden Sie eines Tages erkennen. Heute fangen wir ganz vorne an. An Ihrem stärksten Glaubenssatz, der Sie daran hindert, in die Heilung zu gehen.

P: Da habe ich gleich zwei Überzeugungen: Erstens bin ich unheilbar krank – das sagt ja auch jeder, zweitens werde ich nie wieder so gefühlsstark sein wie früher. Ich spüre das. Da ist etwas zerbrochen und ich bekomme keinen Kontakt mehr zu mir selbst.

Th: Ja, das sind heftige Themen, für die Sie auch sicher viele gute Argumente bereit haben. Aber Heilung beginnt meistens mit Verwirrung, weil man neue Erfahrungen macht. Das geschieht demnächst beim Patiententag, wo Sie die Übungen lernen, aber auch, mit Ihrem Glaubenssatz neu umzugehen.

P (schaut mich kritisch an, was ich wohl jetzt wieder im Schilde führen könnte): Oh, sind da auch andere?

Th: Ja, wir siezen uns und reden uns nur mit dem Vornamen an. Niemand spricht über seine Krankheit.

P: Dann ist meine Anonymität also gewahrt?

Th: Ja.

Die Patientin bekam Ernährungsanweisungen, Mittel für die Darmsanierung, dazu *Arsenicum album* C30 und *Carcinosinum* C30 im wöchentlichen Wechsel¹³.

¹³ Da es in diesem Buch um die Humorthérapie geht, stelle ich mein ganzheitliches Behandlungskonzept nicht ausführlich vor. Dazu gibt es viele Bücher von mir. Siehe im Literaturverzeichnis.



In der Patientengruppe mit 6 Teilnehmern:

Klara kam nach langem Zögern doch noch, ganz in Schwarz, und saß, die Beine übereinander geschlagen, völlig verkrampft auf dem Stuhl.

Nachdem wir zuerst rhythmische Atem- und Drüsenübungen gemacht haben, komme ich zum zweiten Teil des Treffens. Ich erkläre den Patienten, dass wir jetzt einmal kreativ an einem Glaubenssatz arbeiten. Ich teile sechs rote Schaumstoffnasen aus. Alle schauen erstaunt auf das Ding, dann auf mich, große Fragezeichen auf der Stirn.

„So, meine Damen und Herren. Die Übung geht folgendermaßen. Sie konzentrieren sich auf das, was Sie seit langem für unmöglich halten, auf einen Glaubenssatz.“

Alle sitzen mit geschlossenen Augen, hängenden Schultern, mit leidendem Gesichtsausdruck, energielos.

Nach etwa drei Minuten folgt die Übung: „Sie stehen auf, setzen die rote Nase auf und bewegen sich sofort im Raum.“

Die Patienten setzen die Nase auf und augenblicklich ist der Raum von Lachen und Kichern erfüllt. Alle schauen sich erstaunt an. Sie rücken näher zusammen, fassen sich an die Hände – und lachen.

Ich lasse die Patienten knappe fünf Minuten einfach agieren, wie sie wollen.

Dann kündige ich an: „Nase runter, sich wieder hinsetzen, Augen schließen, reinspüren, was hat sich am Glaubenssatz verändert?“

Die Patienten sitzen kaum, da schlägt sich Klara schallend lachend auf die Oberschenkel. Die anderen öffnen auch die Augen und lächeln oder lachen.

„Wunderbar, jeder erzählt kurz, was sich verändert hat.“

Klara beginnt: „Mir ist so klar geworden, dass ich mir selber im Weg stehe, wenn ich sage, ich bin unheilbar krank.“

Ein Herr stimmt zu: „So ging’s mir auch. Was für’n Blödsinn. Klar kann ich wieder gesund werden. Aber bitte mit Nase! Hihhi.“

Eine ältere Dame: „Ich kam mir erst so wichtig vor, jetzt muss ich lachen über die Wichtigtuerei.“

Ein junges Mädchen (mit piepsiger Stimme): „Ich fand das cool und hab mir vorgestellt, wie die in der Klinik gucken würden. Ich mit der Nase im OP.“

Alle lachen und ermuntern: „Klar, mach‘ das, die lachen ja nie im Krankenhaus. Trau dich. Lass dir bloß nicht die Nase wegoperieren...“ usw.

Ein Herr: „Wenn ich mir vorstelle, ich mit dem Ding im Büro.“

Alle lachen, der Herr setzt die Nase auf und sagt spontan: „Liebe Mitarbeiter, heute arbeiten wir den Stapel Rechnungen ab...“



Großes Gelächter.

Klara setzt die Nase auf: „Ich bezahle aber keine Rechnungen mehr...“

Gelächter. Jeder setzt die Nase noch mal auf und lässt einen Satz los.

Die sechs Patienten hatten sich zu Beginn voneinander distanziert. Jetzt waren sie zusammen gerückt. Klara war die Heiterkeit in Person, die Gruppe spaßte noch weitere zehn Minuten herum. Dann noch einmal die Aufgabe:

„Nase runter. Was hat sich verändert?“

Ich schaue in sechs heitere, lächelnde Gesichter. Alle sitzen aufrecht.

Klara: „Ich rate mal, dass wir jetzt wieder eine Hausaufgabe bekommen?“

Alle kichern.

„Stimmt. Sie haben jetzt erlebt, dass eine Winzigkeit Ihr Denken verändert. Es ist der Humor, der in Ihnen wieder erwacht ist. Zu Hause han-

deln Sie genau so. Wenn Sie der alte Glaubenssatz wieder anfliegt, Nase auf, aufstehen und was tun. Dann wieder hinsetzen und nachspüren.“

Klara war wie ausgewechselt. Die Nasenübung war der Türöffner zur Heilung, denn durch sie gelangte sie wieder Schritt für Schritt in ihre Gefühlswelt. Parallel dazu wurde auch die Gehirnleistung immer besser. Sie verzichtete auf eine konventionelle Tumorbehandlung und erlebte, dass die Körperweisheit eine größere Kraft besitzt als die Kriegserklärung der konventionellen Onkologie. Der Tumor verlor seine Aggressivität, wandelte sich in einen kleinen, verschiebbaren Knoten, den sie nach drei Monaten bei einem befreundeten Chirurgen, der bei mir die Miasmenkurse besucht hatte, herausoperieren ließ. Klara erlebte, was eine ganzheitliche Therapie beinhaltet und wie viel Eigenleistung sie erbringen musste, um wieder in einen so guten Körper-Geist-Zustand zu gelangen. Die rote Nase war unzählige Male nötig und ihre ständige Begleiterin auf dem Heilungsweg.

Bettina, die klassische Homöopathin

Ich möchte vorausschicken, dass sich in der Homöopathie in den letzten 50 Jahren eine zunehmende Engstirnigkeit, distanzierte Kühle, Arroganz anderen Therapieformen und Angstmacherei entwickelt hat. Man wird sofort abfäl-

lig zum „Gipsy-Homöopathen“ erklärt, wenn man mit Ernährung, Darmsanierung, Übungen, anderen Arzneien oder Maßnahmen behandelt, vermeintlich die Wirkung von Homöopathie störend. Andere Bestrebungen werden von





Rosina Sonnenschmidt

[Humor-Therapie](#)

Der sanfte Weg zur psychosozialen Kompetenz

240 Seiten, geb.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de



Rosina Sonnenschmidt

[Humor-Therapie - Mängelexemplar](#)

Der sanfte Weg zur psychosozialen Kompetenz

240 pages, hb
publication 2013



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com