

natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

NATUR & HEILEN 02/2015

Deep Field Relaxation

Tiefenentspannung

Quelle des Wohlbefindens

In jedem von uns steckt eine besondere Kraft, die wirken kann, wenn unser Geist zur Ruhe kommt. In diesem absoluten Zustand der Stille bekommt man Anschluss an das Feld der Tiefenentspannung, in dem wir uns der ordnenden Kraft des Universums anvertrauen – und in dem Heilung möglich wird. Das ist die Botschaft von Clif Sanderson, der vor 40 Jahren die Methode der Tiefenfeldentspannung auf der Basis schamanischer Weisheit der Maori entwickelte.

Auf den ersten Blick scheint der Heilungsansatz von *Clif Sanderson* (1939–2013) unspektakulär und einfach. Die Grundidee ist, dass jeder Mensch imstande ist, sich selbst zu heilen, wenn er in einem Zustand tiefer Entspannung ist und Anschluss an das Informationsfeld der Kreativität und Intuition bekommt. Es ist dieses Feld, das heilt. In diesem Feld, das auch „Feld der Tiefenentspannung“, „universelles Feld“, „Informationsfeld der Kreativität“, „Nullpunkt-Feld“ genannt wird, sei alles stets miteinander verbunden. Im Feld der Tiefenentspannung – mit einem tief meditativen Zustand zu vergleichen – sei alles möglich. Das Feld habe keine Grenzen. Hierin erfahren wir eine nie versiegende Quelle der Freude, des Wohlbefindens, der persönlichen Transformation – schließlich der Heilung.

*„Heilung geschieht einfach.
Die Natur, das Feld, die Quell’ – nenn es, wie du willst –
ist voller Wunder, buchstäblich jenseits von Glauben.“
Clif Sanderson*

Weltweite Erprobung der Methode

Clif Sanderson, geboren und aufgewachsen in Neuseeland, war mit der Kultur der Maori tief verbunden und hat sich zusätzlich mit dem Thema der Heilung und der Heilmethoden auf der ganzen Welt auseinandergesetzt. Alles, was er während seiner Forschungen erfuhr, vereinte er in einer Methode, die er die „Deep Field Relaxation“ (DFR), die Tiefenfeldentspannung, nannte. Mittlerweile, nach 40 Jahren, wird die DFR in 29 Ländern gelehrt und praktiziert. *Clif Sanderson* erprobte seine Methode sieben Jahre lang an radioaktiv verstrahlten Menschen in der Tschernobyl-Region. Vor allem bei Kindern konnten Ärzte bereits nach den ersten Wochen der Anwendung der DFR eine deutliche Erhöhung der roten Blutkörperchen und der für das Immunsystem wichtigen T-Zellen nachweisen. Auch das Wohlbefinden und der Appetit der Kinder hatten zugenommen. Was er während dieser Jahre erreichte, nötigte mehreren Chefarzten von Kliniken und selbst Vertretern des russischen Gesundheitsministeriums höchste Anerkennung ab. 1992 wurde ihm dann auch für seine Verdienste die „Albert-Schweitzer-Auszeichnung“ für humanitäre Dienste in der Medizin verliehen. Und für seine Untersuchung zur Wirksamkeit von DFR bei chronischen Erkrankungen, die er zwischen 1991 und 1994 in Moskau unter der Leitung von *Prof. Leonid Makarov* durchführte, erhielt er den „Yakov Gulperin Preis“ für Leistungen im Dienste der medizinischen Wissenschaft. Auch konnte er im Jahr 2005 im Rahmen einer Pilotstudie an der *Universität Freiburg* mit DFR als begleitende Therapie für Krebskranke im fortgeschrittenen Stadium positive Ergebnisse vorweisen.

Nichts-Tun: Der Grundsatz der Tiefenentspannung

Sanderson versteht einen Heiler eher als einen Unterstützer, der Bedingungen schafft, unter denen der Klient ganz zur Ruhe kommt. In diesem Zustand völligen Loslassens werden seine Selbstheilungskräfte aktiv. Diesen Raum zu schaffen, in dem absolutes Loslassen möglich ist und Klient und Therapeut sich an das „universelle Feld“ anschließen, ist das Ziel der DFR. Ein Grundsatz bei der Tiefenfeldentspannung ist, dass letztendlich niemand definitiv wissen könne, was die Ursache für eine bestimmte Erkrankung ist. Es gibt im Tiefenfeld keine Frage: „Warum ist das so“? Bei Deep Field Relaxation akzeptieren wir, was im Moment ist. Wenn wir nicht genau wissen können, warum ein Zustand ist, wie er ist, können wir ebenfalls nicht genau wissen, was zu tun ist. Also „tun wir nichts“.

Während einer Sitzung gehen Anwender und Klient zusammen in die innere Stille, in einen Zustand der großen Ruhe, ohne ein Ziel erreichen zu wollen. Es ist dieser Moment der Stille, in dem die Verbindung zu dem Tiefenfeld spürbar wird – dann werden Veränderungen möglich, da die natürliche Ordnung des Feldes Informationen neu formieren kann. Eine Herausforderung für viele ist dabei, den Leitsatz „nichts wissen“ zu akzeptieren. Dieser bedeutet nämlich nicht nur „nichts tun“, sondern auch „nichts wünschen“. Und obwohl die meisten Klienten mit einem Anliegen kommen, müssen sie bei Deep Field Relaxation annehmen, dass Veränderungen zwar jederzeit möglich sind, aber nur das Feld arbeitet und entscheidet, was in diesem Moment angemessen ist, um ein neues Gleichgewicht zu erreichen. Das heißt, man weiß nie im Voraus, „ob, was, wo, wie oder wann“ sich etwas ändert. Dieses Loslassen von Kontrolle ist für manch einen sehr überraschend und zugleich schwierig.

Die Macht der ansteckenden Nähe

Bei der Tiefenfeldentspannung arbeitet ein geschulter Anwender mit mindestens einem Klienten. Die Rolle des Anwenders ist die eines Begleiters. Er schafft einen sicheren geschützten Raum, in dem der Klient sich entspannen und loslassen kann. Es braucht nicht viel: eine sanfte menschliche Berührung, die Präsenz von jemandem, der ohne Urteile nur zulässt, was ist.

Stille und der bewusste Atem sind die „Instrumente“, mit denen der Zustand der Tiefenentspannung erreicht werden kann. Der Anwender selbst ist geübt, in seine eigene

innere Stille zu gehen und in eine meditative Geisteshaltung einzutreten, die „nichts erwartet, nichts zurückweist, nichts will und nichts erhofft“. Er wendet nichts an und zielt weder auf Symptome noch auf Krankheitsursachen ab. Seine Rolle besteht lediglich darin, Bedingungen zu schaffen, unter denen der Klient ganz zur Ruhe kommt, weil er sich geborgen fühlt und in diesem Zustand alles zulassen kann, was mit ihm und in ihm geschieht. Die Aufgabe des Anwenders ist es also, einfach präsent zu sein, in einem Zustand inneren Friedens mit dem, was ist, der sich auf den Hilfesuchenden überträgt. Dieser Zustand ist genauso ansteckend wie ein herzliches Lachen oder ein herzhaftes Gähnen, und er unterstützt so den Klienten, Stress loszulassen und ebenfalls sein System herunterzufahren.

„Die Rolle des DFR-Anwenders“, so *Sanderson*, „besteht darin, den Geist in den Augenblick der Stille zu geleiten, in dem Wunder möglich sind.“

Die innere Einstellung des Anwenders beinhaltet Mitgefühl für alle Lebewesen, und als Ausdruck dieses Verständnisses berührt der Anwender den Klienten sanft am Kopf und/oder an der Schulter, um ein Gefühl der Geborgenheit zu vermitteln und das Loslassen zu erleichtern. Außerdem benützt er eine speziell dazu komponierte Musik („Mind Music“), welche abwechselnd die linke und rechte Hirnhälfte anspricht, sodass das „Nichtdenken“ einfacher wird.

Die Wirkung einer DFR-Sitzung

Menschen kommen natürlich mit ihrem Anliegen und somit mit einer Erwartungshaltung in die Sitzung. Aber bei der DFR geht es viel eher darum, diese Erwartungen oder diesen Wunsch völlig fallenzulassen, weil genau das passieren wird, was angemessen ist.

„Der DFR-Praktiker versucht nicht, etwas zu erzeugen, sondern ermöglicht, dass das Richtige für diese Person zu diesem Zeitpunkt an diesem Ort geschehen kann. Es gibt keinerlei Anstrengung, irgendetwas zu erreichen“, sagt *Sanderson* dazu.

Bei Deep Field Relaxation werden keine Versprechungen gemacht. Es ist genauso wichtig, dass ein Klient sowohl das Bedürfnis zur Veränderung mitbringt als auch das Ergebnis einer Sitzung wieder loslassen kann. Aus Erfahrung wissen wir, dass die große Mehrheit der Klienten eine sehr wohltuende tiefe Entspannung erfährt. Der Entspannungszustand, der in den meisten Fällen erreicht wird, ist so tief, dass das Herz-Kreislauf-System sich deutlich verlangsamt und die Klienten somit auch ihren Dauerstresszustand für einige Zeit verlassen können. Als Reaktion auf die Stressverminderung drosselt der Körper den Blutdruck und fährt gleichzeitig die Konzentration wieder hoch.

„Wenn der Stress abgebaut wird und sich vollkommene Entspannung einstellt, kann der Verstand selbstregulierende, selbstheilende und selbstregenerierende Kräfte freisetzen. Der Körper hat somit die Freiheit, sein Gleichgewicht und dadurch seine Gesundheit wiederherzustellen“, sagt *Clif Sanderson*. Stress deutet *Sanderson* nicht unbedingt als negative Emotion, eher als einen Zustand, der bei vielen Menschen im Leben überbetont ist und der uns beständig Entscheidungen abverlangt. Wir sind vielmehr im Außen anstatt im Innen. Im Zustand der tiefen Entspannung dagegen bekommt der Klient wieder Zugang zum Wissen seines Körpers. Dieses erlaubt der natürlichen Ordnung, sich zu entfalten und den Verstand loszulassen.

***„Heilung geschieht, wenn wir eine Chance bekommen,
uns in vollem Umfang mit unserem kreativen Potenzial zu verbinden.“
Clif Sanderson***

Einzelnen oder in der Gruppe entschleunigen

Tiefe Entspannung fördert nicht nur das Wohlbefinden, sondern erhöht unter anderem auch die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit unter gleichzeitiger Verringerung des Krankheitsrisikos.

DFR ist damit geeignet für jeden Einzelnen, der loslassen, seinen Stresspegel senken und entschleunigen möchte oder der auf der Suche ist nach Veränderung, nach einem neuen Gleichgewicht in jeglicher Hinsicht.

Deep Field Relaxation ist ein wunderbares Werkzeug zur Unterstützung der Ausgeglichenheit sowohl bei Einzelkunden als auch in Gruppen sowie zum Beispiel während der Arbeitszeit. Diesbezüglich gibt es Gruppensitzungs-Angebote am Arbeitsplatz. Erfahrungsgemäß sind die Teilnehmer fast ausnahmslos so tief entspannt, dass sie ihr Zeitgefühl verlieren und ihren Stresspegel deutlich herunterfahren. Nach der Entspannung wachen sie erfrischt wieder auf. Doch Eines sollte man immer bedenken: Ob bei Einzel- oder Gruppensitzung – Wirkungen können nie vorhergesagt werden.

Grenzt andere Therapien nicht aus

Diese Arbeit ist kein Ersatz für ärztliche oder heilkundliche Diagnostik und Therapie. Die Anwender von DFR stellen keine Diagnosen, behandeln nicht und verabreichen keine Substanzen. Sie schaffen lediglich einen Raum tiefer Entspannung, in dem es Klienten leichter fällt, loszulassen. Immer wieder beobachten wir, dass dadurch anstehende Veränderungen angeschoben werden. Tiefenfeldentspannung steht nicht in Konkurrenz zu schon eingesetzten Formen der Therapie oder Heilung. Sie unterstützt den Veränderungsprozess lediglich auf einer anderen Ebene. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig und ebenfalls die positiven Erfahrungen, so unter anderem bei Stress, Burnout, Schlaflosigkeit, Angstzuständen, Depressionen, chronischen Schmerzen und vielem mehr. Mit dieser Methode kann nicht nur Menschen geholfen werden, die bereits erkrankt sind, sondern DFR findet ebenfalls einen Ansatz in der Krankheitsvorbeugung. Auch bei emotionalem Ungleichgewicht, wenn es darum geht, alles Belastende hinter sich zu lassen und sich dem Neuen zu öffnen, ist DFR angesagt.

Mit dem Fluss gehen

Im Feld der Heilung ist kein Tun erforderlich, sondern im Gegenteil: Es geht darum, mit dem Fluss zu gehen, mit der universellen Energie zu fließen. Für unseren vernunftorientierten Verstand ist es eine Herausforderung zu akzeptieren, dass es nichts zu tun gibt – das ist das „Wu Wei“, das „Tun im Nichtstun“, wie es in der daoistischen Philosophie zum Ausdruck gebracht wird. Eigentlich ist DFR „keine übliche therapeutische Methode. In der Tat ist es überhaupt keine Methode, es ist ein normaler, natürlicher Zustand des Seins.“ (Clif Sanderson)

Wir entspannen uns tief und lassen es einfach geschehen ...

Birgit Henkes / Roel Henkes

Literatur

Clif Sanderson: Loslassen ... und Heilen. Deep Field Relaxation (DFR) – die Tiefenfeldentspannung. VAK Verlag, Kirchzarten 2011.

Weiterführende Adresse im Internet:

www.deepfieldrelaxation.com