

Knut-Otto Glenewinkel

- Dipl. Verwaltungswirt
- Heilpraktiker-Psychotherapie
- Traumatherapeut (ZPTN)
- Hypnotherapeut (ABH/NGH)
- Supervisor & Org.berater (UNI-OL/C3L)

Reinekeweg 5

26676 Harkebrügge

Harkebrügge, Oktober 2014

Facharbeit

für den Hypnotherapie/Hypnocoaching Master (inhypnos)

Thema:

Hypnose/Trancen und Achtsamkeitsarbeit

in der Supervision mit

Gruppen/Teams/Einzelpersonen

Titel:
Hypnose/Trancen und Achtsamkeitsarbeit in der Supervision
Mit Gruppen/Teams/Einzelpersonen

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Einstieg in die Supervision mittels hypnotischer Interventionen zur Erlangung von:
 - a. Aufmerksamkeits- u. Konzentrationserhöhung
 - b. Anhebung der Arbeitsqualität und der –ergebnisse - unter Einsatz von
 - i. Gruppentrancen
 - ii. Einzeltrancen (Hypnotische Intervention i. d. Fallarbeit)
 - iii. Achtsamkeitsarbeit
3. Blocksupervision:
 - a. Achtsamkeitsarbeit
 - b. Trancearbeit/Hypnose (Atmung; Dann Tien - Dan Zhong)
 - c. Einsatz von Atemübungen (Achtsamkeitsarbeit) nach Pausen
 - i. d. Blocksupervision
4. Einzelsupervision/Coaching:
 - a. Trancearbeit/Hypnose
 - b. Einsatz von Achtsamkeitsübungen
5. Sonstige Interventionsformen in der Supervision:
 - a. Aufstellungsarbeit in der Supervision
 - b. Genogrammarbeit
6. Rückblick und Schlussfolgerungen

Einleitung:

Nach langer Zeit der Überlegung und Ratlosigkeit, was wäre ein geeignetes Thema für die Facharbeit „Hypnotherapie/Hypnocoaching Master (inhypnos), kamen mir mehrere Ideen, die ich aber immer wieder verwarf, aus fehlender Überzeugung und/oder Selbstzweifeln.

Dann die „Erleuchtung“, als mir klar wurde, dass meine derzeitigen Arbeitsschwerpunkte nicht im Bereich der (Hypno)Therapie, sondern im Bereich der Supervision mit all ihren Fassetten liegt.

Diese Fasette beinhalten die Gruppen-, Team-, Fall- und Einzelsupervision/ Coaching).

Somit stand ich jetzt vor der Fragestellung, wie kann ich eine Person, eine Mehrzahl von Personen, als Einzelperson, Gruppe oder Team, dazu einladen, hypnotische Elemente in die Supervision zu integrieren. Hierbei schwebte mir vor, die Elemente Zentrierung, Gruppenrance, Achtsamkeitsübungen und Einzeltrancen in die Supervision einfließen zu lassen, um die Gesamtaufmerksamkeit und die Arbeitsqualität zu erhöhen.

Ich startete dann mit einem Team, welches ich schon länger supervidiere, knapp 2 Jahre, und von dem ich wusste, dass ein gutes gegenseitiges Vertrauen gewachsen war...

doch dazu später mehr.

Ein weiterer Interessenansatz war die Nutzung hypnotischer Elemente im Bereich der systemischen Aufstellungsarbeit in der es der Konzentration auf ein Thema bedarf, auf die Hineinversetzung in angenommene Rollen, um dann, im Rahmen der Übertragungsphänomene (Trancephänomene?), zu einer neuen und eventuell belastbaren neuen Arbeits-hypothese zu gelangen...

auch dazu später mehr.

Aus diesen Überlegungen heraus ergab sich ein weiteres Arbeitsfeld, die Genogrammarbeit. Diese leidet bei der Genogrammerstellung oftmals unter Amnesien der Zentralperson, die sich nicht mehr an familiäre Gegebenheiten erinnern kann, oder von einem Teil der Persönlichkeit (ANP o. EP) daran gehindert wird...

hierzu ebenfalls später mehr.

Nachdem ich nunmehr Ziele fokussiert hatte, war ich gespannt, in welchem Maße eine Umsetzung möglich ist und welche Ergebnisse sich einstellen würden, was ja auch zu einem großen Maße von der Erlaubnis der Supervisanden anhängig ist.

Na, dann mal los...nur keine Bange!!!

Achtsamkeitsarbeit und Gruppentrance im Rahmen einer Supervisionsitzung:

Nun sollte es also losgehen, das erste Mal die Durchführung einer Trancearbeit im Rahmen einer Supervisionsitzung mit einem Gesamtumfang von 2 Stunden.

Zuallererst musste ich feststellen, dass mich eine leichte Nervosität ergriffen hatte, „Lampenfieber ?“, was ich von mir im Rahmen der Durchführung von Supervisionen nicht mehr kannte, da ich in dem Metier ein „alter Hase“ bin.

Dieses war allerdings gepaart mit einer Aufbruchsstimmung und einer hoffnungsvollen Erwartungshaltung.

Zu Beginn der Supervision instruierte ich das Team, zwei Frauen und zwei Männer, Heilsozialpädagogen und Betreuer einer heilpädagogischen Gruppe der Kinder- und Jugendhilfe, über die theoretischen Grundlagen der Hypnose und der darin genutzten Trancen.

Zudem wollte ich Missverständnisse aus dem Weg räumen, die in einschlägigen Foren etc. über Hypnose kursieren, sowie in Hypnoshows dargestellt werden.

Dies sollte dem Abbau von eventuell bestehenden Ängsten, Befürchtungen und Vorurteilen dienen.

Bereits zu diesem Zeitpunkt konnte ich entspannt feststellen, dass mir seitens der Supervisanden, auch auf diesem neuen Weg, ein großes Vertrauen entgegengebracht wurde.

Für die Gruppentrance wurde von den Supervisanden ein gemeinsamer Wunsch vereinbart „in der bevorstehenden Supervisionssitzung konzentriert, bei gleichzeitiger Entspannung, zu arbeiten“.

Einführung:

Einladung zu einer Achtsamkeitsübung:

- Den Organismus aus Geist und Körper zu Zentrieren
 - Anleitung zu einer aufrechten Sitzhaltung bei gleichzeitiger Entspannung der Gesamtkörperhaltung.
 - Einpendeln des Oberkörpers und des Beckens, bis ein gutes Gesamtgleichgewicht gefunden ist.
 - Ausrichtung der Konzentration auf das Innerste und ein Gefühl entwickeln, wo die eigene Mitte sich befindet.
 - (Anfügung der Hilfestellung, dass das in der Regel bei den Menschen unter- oder oberhalb des Bauchnabels ist, aber nicht sein muss)

Es erfolgte zudem noch der Hinweis, dass, wer möchte, die Augen schließen kann, aber nicht muss und, wenn er die eigene Mitte gefunden hat, eine Hand auf diese Stelle legen kann, um das Gefühl der Mitte zu verstärken.

Ergebnis:

Es ereignete sich für mich etwas Erstaunliches:

- Alle Teilnehmer schlossen sehr zeitig und fast gleichzeitig die Augen, folgen meiner Stimme, suchen und finden ihre Mitte.
- Gleichzeitig fühlte ich im Raum eine Atmosphäre aufsteigen, von Ruhe und Gelassenheit, bei gleichzeitig bestehender entspannter Anspannung.

- Eine Gefühl, so hatte ich den Eindruck, dass durch die gesamte Supervision trug.

Gruppenentrance:

Nach durchgeführter Zentrierung bot ich den Anwesenden eine Gruppenentrance an, die ich über die Fokussierung auf die Atmung und das gedankliche „durch den Körper gehen“, einleitete.

Als Vertiefungsmethode bediente ich mich des „Treppe Hinabsteigens“.

Zudem führte ich eine Handlevitation durch, um den Teilnehmern eine Bestätigung des Trancezustandes zu geben und das Vertrauen in die Trancearbeit zu erhöhen.

- Ich lud sie ein:
 - Die Hände ganz leicht auf den Oberschenkeln liegen zu lassen, sodass die Fingerspitzen den Stoff nur leicht berühren.
 - Die Möglichkeit in Aussicht gestellt, dass sich die Hand ganz leicht anfühlt und wie von selbst anfängt zu schweben.
 - Unterstützung durch das Bild der an den Fingern angehängten Luftballons.
 - Aber auch den Einwand (bei einer Person fing die Hand nicht an zu schweben), dass die Hand manchen Menschen schwerer wird und auch dieses ein sehr angenehmes und positives Gefühl sein kann (Utilisationsprinzip).

Ergebnis:

Bei drei Teilnehmern hoben sich die Hände, bei einem Teilnehmer blieb die Hand auf dem Oberschenkel liegen, allerdings nicht leicht, wie zu beobachten, sondern eher schwer.

Alle vier Teilnehmer berichtete im Anschluss, dass sie sowohl die schwebende Hand, wie die Schwere der Hand in einem Fall, als sehr angenehm empfunden hätten.

Danach ließ ich den von den Teilnehmern vereinbarten Wunsch aufsteigen und ließ ihnen ca. 10 Minuten Zeit, sich mit ihrem Wunsch für die Supervisionsarbeit auseinander zu setzen, wobei ich die unbewusste Arbeit mit dem Hinweis auf die Möglichkeit unterstützte, dass das Bewusstsein dem Unterbewusstsein Raum gibt, damit dieses sich entfaltet, um zu kreativen Lösungen zu kommen.

- Die Hinweise beinhalteten auch die Möglichkeit des Aufsteigens von Bildern, Gefühlen, Gedanken, Geräuschen oder auch Gerüchen.

Ziel einer weiteren Tranceverstärkung und Arbeit des Unterbewusstseins verstärkte ich durch positive Bestätigungsformeln:

- So ist es recht! – Genau etc. -

Rückmeldung der Teilnehmer:

Ich war auf das angenehmste überrascht.

Alle Vier sprachen von einer inneren Ruhe und Gelassenheit, bei gleichzeitiger Fokussierung auf die bevorstehende Supervisionsarbeit, in freudiger Erwartung.

Fazit:

Es war für alle Beteiligten, so die Aussagen, eine sehr gute Erfahrung:

- Positive Auswirkung auf das Teamgefüge, den Umgang untereinander, auch bei divergierenden Meinungen.
- Erhöhung des Arbeitsfokus, der Konzentrationsfähigkeit und der Arbeitseffizienz, auch im Vergleich zu vorherigen Sitzungen.
- Insgesamt wurde festgestellt, dass die Supervision mit einem sehr guten Gesamtergebnis endete, was die Supervisanden nicht ausschließlich, aber zu einem großen Teil, mit den Vorübungen in Verbindung brachten.
- In der noch ausstehenden letzten Sitzung, ich verlasse das Team nach zwei Jahren turnusgemäß, soll noch einmal mit Trancen, vielleicht im Rahmen einer Fallsupervision, gearbeitet werden.

Der experimentellen Arbeit mit diesem Team ist somit eine zeitliche Begrenzung gesetzt.

Hypnotische Intervention im Bereich der supervisorischen Fallarbeit:

Das Team gibt mir in der letzten Supervisionssitzung, die Möglichkeit, eine hypnotische Intervention zur Erarbeitung einer Arbeitshypothese, im Rahmen einer Fallbearbeitung, durchzuführen.

Einleitung:

- Zentrierung und Durchführung einer Gruppentrance, ca. 10 Minuten.
- Danach Arbeit mit (Hier genannt Michael), der einen Fall einbringen möchte.

Falldarstellung:

- Es geht um ein weibliches Kind, 8 J., bei der von einer frühkindlichen Traumatisierung, sequentielles Kindheitstrauma, auszugehen ist, hervorgerufen durch psychische, körperliche und (sexuelle Gewalt?) durch die Eltern, gepaart mit Verwahrlosung.
- Herausnahme aus der Familie erfolgte im Alter von 7 Jahren durch das Jugendamt, gemäß § 8 a Soz.GB VIII, Kindeswohlgefährdung und wurde durch ein Familiengericht bestätigt.
- Der Bezugsbetreuer schildert, dass sich eine anfängliche sehr gute Beziehung zu dem Kind immer mehr verschlechtert habe, obwohl er das Kind außerordentlich mag und sich, auch nach Aussagen der anderen Betreuer, aufopfernd kümmert.
- Der Umgang mit dem Kind ist insofern problematisch, da das Kind immer wieder völlig überraschend schwankt zwischen:
 - Anhänglichkeit und in dieser Phase immer wieder nachdrücklich eingeforderten Liebeszuwendungen (Platonisch: Aufmerksamkeit gegenüber dem Kind und Streicheleinheiten).
 - Andererseits aus dem Nichts unter Affektdurchbrüchen leidet, die durch das Kind und das Pflegepersonal, insbesondere Michael, als Bezugsbetreuer, nicht mehr zu kontrollieren sind. In diesen Phasen wird das Kind äußerst aggressiv, verbal und körperlich, gegen Sachen und Personen, vor allem gegen Michael.

Hierfür gibt es aus der Sicht von Michael keinen nachvollziehbaren Grund, den er gesetzt haben könnte.

Fragestellung:

1. Was passiert mit dem Kind, wenn es „ausrastet“?
2. Gibt es etwas in seiner Persönlichkeit, oder im Bereich seines Verhaltens (Trigger), dass das Kind zu seinem aggressiven Verhalten veranlasst?
3. Was kann Michael tun, um das Kind zu beruhigen, ohne Festhaltungsmethoden anwenden zu müssen?

Einschub des Verfassers:

Bei dem Kind könnte sich ein beginnende Borderline Persönlichkeitsstörung (ICD10/60.31 + DSM IV R /301,83) abzeichnen.

- Zu beachten ist allerdings, dass nach DSM IV R und ICD 10 eine o. b. Störung nicht vor dem 14. Lebensjahr diagnostiziert werden sollte (streitig!).

Störungssymptome, die auch auf das Mädchen zutreffen:

- Bei Affektdurchbrüchen keine Kontrolle über Wut/Ärger etc.
- Affektlabilität.
- Dissoziative Symptome (Keine Selbst- und Fremdkontrolle mehr möglich).
- Schuldgefühle nach Affektdurchbrüchen.
- Verhindern des alleine gelassen Werdens.
- Intensive, aber instabile Beziehungsgeflechte.

Intervention durch Hypnose:

- Siehe Anlage I – Hypnoseprotokoll

Ergebnisse aus Sicht von Michael (In der Sitzung und im Nachgespräch):

- Erkenntnis, dass er dem Kind sehr zugetan ist und es aus diesem Grund mehr als die anderen Kinder umsorgt, vielleicht **übermäßig** versorgt, damit es dem Kind gut geht!
- Das geht mit der Einsicht einher, dass er als Bezugsbetreuer u. U. die nötige professionelle Nähe und Distanz nicht mehr eingehalten hat, er also zu nah an dem Kind dran ist, was im Bereich einer Traumatisierung durchaus Affekte durch Triggern auslösen kann. (Instabile Beziehungsgeflechte)
- Auf den negativen Affekt des Kindes erfolgt dann zwangsläufig eine Sanktion im Rahmen der Gruppenregeln, was wiederum das Kind darin bestätigt, dass es schlecht ist und nichts anderes verdient hat.
 - Der Schreckenskreislauf kann neu beginnen!
- Erkenntnis, dass M. diesen Kreislauf unterbrechen muss, indem er eine größere Distanz einnimmt (beobachtende Wertschätzung), was Verletzungen auf beiden Seiten eindämmen sollte.
- [(Kein „Time out“, sondern Time intensiv) = Im Affekt das Kind sich abregieren lassen, wobei eine Fremd- und Eigengefährdung für Personen und Sachen ausgeschlossen werden muss; bei distanzierterem auf das Kind Einwirken.]
- Hierbei wird dem Kind ein geschützter Rahmen aus Nähe und Distanz geboten, dass das Kind unter Umständen auch als paradoxe Intervention empfindet, da gegenzyklisch, es sich frei bewegen und ausagieren kann.
- Beendigung der Totalfokussierung auf das Kind und Fokuserweiterung auf die Gruppe und die dortigen Geschehensabläufe.

Achtsamkeitsarbeit:

- Angewandte Methoden:
 - a. Die innere Mitte Finden (Qi Gong für Dummies – Seite 41 ff)
 - b. Erste und zweite Atemübung (Qi Gong für Dummies – Seite 121 ff)
 - c. Ausgleich von Yin und Yang (Qi Gong für Dummies – Seite 125 ff)

Ergebnis:

Obige Übungen führe ich nunmehr seit ca. 3 Monaten mit unterschiedlichen Gruppen zu Beginn von Supervisionssitzungen auf freiwilliger Basis durch.

Die meisten Teilnehmer berichten von einer nach den Übungen empfundener Lockerheit, gepaart mit Themenfokussierung und guter Konzentriertheit.

Blocksupervision:

Darunter verstehe ich, dass in größeren Zeitabständen die Supervision über mehrere Stunden durchgeführt wird.

- Gründe hierfür können sein:
 - Entfernungen die zu überbrücken sind.
 - Zeitliche Verfügbarkeit der SupervisandInnen.

Diese Art der Supervision habe ich schon mehrfach durchgeführt, hier aber zum ersten Mal in diesem speziellen Kontext.

Problemstellung:

- Hohe Belastung, physisch und psychisch, bei der Ermittlung im Bereich der Tötungs- und Sexualdelikte (Gewaltkriminalität).
- Tatortermittlung, Tathergangs Nachstellung, Obduktionen, intensive Befassung, Imaginierend, Hypothesenbildung zur möglichen Psyche des Täters.
- Arbeit mit sekundär Betroffenen.
- Umgang mit den Fremd- und Eigenerwartungshaltungen.
- Fehlendes Feedback, auch im Bereich der Wertschätzung der Arbeitsleistung, sowie zu Täterermittlungen und Verurteilungen.

Für die bevorstehende Supervision hatte ich mir zur Einbindung der Themenbereiche nachstehendes vorgestellt:

- Achtsamkeitsarbeit im Bereich der
 - Atmung.
 - Körperwahrnehmung.
 - Entwicklung eines Gefühls für die innere Mitte.
- Durchführung einer Gruppen-Entrance zu Beginn der Supervision mit
 - Handlevitation.
 - Einen Wunsch aufsteigen lassen für die Supervision nach St. Gilligan
 - Weitere Durchführung einer Achtsamkeitsübung immer dann, wenn aufgrund der Themen eine spürbare Schwere den Raum einnimmt, und/oder die Konzentration der Teilnehmer nachlässt.

- Nach der Mittagspause.

Ich habe dann in der Supervision genau diesen Fahrplan umgesetzt, mit Einverständnis der SupervisandInnen.

Am Ende der Supervision kam von Seiten der SupervisandInnen dann eine Idee, die ich zum Ende dieses Kapitels noch einmal aufgreifen werde, da ich sie für äußerst interessant halte.

Ergebnis:

- Bei den Teilnehmern war zuerst eine gewisse Skepsis zu bemerken, obwohl ich vorweg bekannte und unbekannte Vorurteile, sowie die Wirksamkeit von Hypnotischen Interventionen, dargestellt hatte, die sich aber schnell legte und in Vertrauen umschlug.
- Über die Achtsamkeitsübung wurde berichtet, dass das eine völlig neue Erfahrung gewesen sei, einmal sich selbst in den Mittelpunkt der eigenen Beobachtung zu stellen, nicht narzisstisch, sondern bewusst/unbewusst, auf die natürlichen (unbewussten) Abläufe im Körper zu achten und zudem den Körper in seinen Teilen und Grenzen zu empfinden.
 - Alle meldeten zurück, es habe sich ein Gefühl von Geborgenheit, Wärme und Zuversicht eingestellt.
- Auch die Gruppenrance wurde als Erfolg gewertet. Alle erlebten die Handlevitation als beeindruckend, die einen mit einer schwebenden Hand, die anderen mit einer Hand die immer schwerer wurde und wie mit dem Oberschenkel verwachsen erschien (Alles wurde entsprechend von meiner Seite gewürdigt und als Erfolg dargestellt – Utilisationsprinzip).
- Zudem erfolgte das Feedback, dass sich der „aufkommende Wunsch“ (Einen Wunsch aufkommen lassen nach Gilligan) bei allen umsetzen ließ, was sich dann aus meiner Sicht im Verlauf der Supervision in sehr guten Arbeitsergebnissen widerspiegelt.
- Zwischenzeitliche Achtsamkeitsübungen mussten nicht eingestreut werden, da die Aufmerksamkeit und Fokussiertheit während der gesamten Supervision hoch blieb.
- Aktivierungsübungen, Atmung und Abklopfen der Körpermeridiane in Partnerschaften, wurde nach der Mittagspause durchgeführt.
 - Rückmeldung: „Wir sind wieder hellwach, es kann weitergehen!“

Fazit:

- Eine gute Idee wurde geboren, initiiert über die Ausbildungsaufgabe „Masterarbeit/Inhypnos“, die Eingliederung von hypnotischen Tranceelementen und Achtsamkeitsübungen in die Blocksupervision.
- Ein voller Erfolg, so die Rückmeldungen aller Beteiligten, die ihre Konzentrationsfähigkeit, Motivation und Freude an der Arbeit, durch vorgenannte Inter-

ventionen gesteigert sahen und sich nach ihrer Ansicht auch in den Arbeitsergebnissen widerspiegelten.

Anmerkung:

Sie oben (kursiv) bemerkt, hatte ein Supervisand eine Idee, auch für das nächste Supervisionstreffen:

- „Wie kann Hypnose in der Ermittlungsarbeit eingesetzt werden, wie in der Fallarbeit, z. B. bei der Erstellung eines Täterprofils?“
- „Wie kann evaluiert werden, welche positiven/negativen Ergebnisse, die entstandenen Arbeitshypothesen, gebracht haben – Als Fakten oder auch für die persönlichen Entwicklungen der Ermittler?“

Hier werde ich nachhaken und versuchen eine Vision in Entwicklung umzusetzen, die der obigen Forderung Rechnung trägt. Die Einbindung von Achtsamkeitsübungen und hypnotischer Elemente als fester Bestandteil in der Supervision.

Einzelcoaching/-supervision:

Hier coache ich die Gruppenleitung einer Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung, Frau B., die nach einer schweren verbalen Attacke, Beleidigungen der übelsten Art, einem Kind den Mund mit Seife ausgewaschen hat.

Im Rahmen der Situationsschilderung (Anamnese), stelle sich heraus, dass ihr als Kind das Gleiche widerfahren ist, durch ihre Großmutter.

Zudem wurde durch Mutter und Vater wenig emotionale Wärme entgegengebracht, bei gleichzeitig überhöhten Erwartungshaltungen, Schule und späteres Studium, Leistungen wurden abgewertet.

- „Vor allem meinem Vater konnte ich es nicht recht machen, nie war eine Leistung gut genug!“

Hypnoseeinsatz:

In der dritten Supervisionssitzung habe ich Frau B. eingeladen, in Trance eine Zeitreise zu unternehmen (Time-Line Arbeit), in der sie einerseits auf aus ihrer Bewertung heraus negativen Situationen, es wurde dann eine exemplarische Situation ausgesucht, andererseits positiv bewertete Situationen betrachten könne, die sie dann als Ressourcen nutzen könne.

1. Die Ressourcen dann in die Zeit zurückschicken, in der sie so dringend gebraucht wurden und dort für das jüngere „Du“ eine Heilung ermöglichen.
2. Einen Zukunftstransfer im Rahmen einer posthypnotischen Suggestion.

Durchführung:

Siehe auch Anlage II - Hypnoseprotokoll

Frau B. konnte in der Hypnosesitzung, unterstützt durch Veränderung der Betrachter Perspektive, sich mit der belastenden Situation gut auseinandersetzen.

Hierbei habe ich besonders auf Atemkontrolle geachtet und diese aktiv unterstützt.

Im Weiteren fand Frau B. auf und an ihrem „Fluss des Lebens“ viele positive Ressourcen und sammelte diese ein und sendete sie an die belastende Situation, in der sie damals hilfreich gewesen wären, was eine sichtbare äußere Entlastung/ Erleichterung zur Folge hatte.

Nachfolgend wurde ein Zukunftstransfer im Rahmen einer posthypnotischen Suggestion vorgenommen.

Ergebnis:

Nach Aussage von Frau B., auch in späteren Sitzungen, wurde durch die hypnotische Intervention ihr mentales „Ich“ gestärkt, sie fühlt sich in ihren beruflichen Handlungen sicherer, nicht mehr so angreifbar und ist sich nunmehr ihrer guten beruflichen wie privaten Lebensleistungen bewusst, was sich auch in einem gesteigerten Selbstwertgefühl widerspiegelt.

Zur weiteren Unterstützung habe ich mit Frau B. zwei Achtsamkeitsübungen einstudiert.

1. Atemübungen
 - (Qi Gong für Dummies)
2. Den Ist-Zustand wahrnehmen
 - (Der innere Garten – Michaela Huber)

Frau B. nutzt diese Übungen regelmäßig, was ihrer Aussage nach eine beruhigende Wirkung und Gelassenheit entfaltet.

Fazit:

Mich stützend auf die Aussagen der Frau B., ist festzustellen, dass die Anwendung von Hypnose auch im Coaching- und Einzelsupervision außerordentlich gute Wirkungen zeigt.

Allerdings ist anzumerken, dass hier die Grenze zwischen Coaching/Supervision und therapeutischer Intervention verschwimmt, was aus meiner Sicht allerdings nur für Puristen der reinen Lehre von Coaching und Supervision eine Rolle spielen wird.

Ich halte mich da an das Utilisationsprinzip von Milton Erickson, nutze alles was der Klient anbietet, alles ist willkommen...

Ich erweitere es um – nutze alles was dem Klienten hilft -!

Sonstige Interventionen in der Supervision:

- Aufstellungsarbeit:

Um neue und vielleicht auch einmal andere Arbeitshypothesen zu kreieren, setzt ich oftmals Aufstellungsarbeit ein.

In der Ausbildung habe ich das so gelernt, dass der Themeneinbringer für sich und die für die Aufstellungsarbeit benötigten Personen, Stellvertreter, auswählt und diesen im Raum einen Platz gibt.

Die Rolleneinweisung erfolgt dann durch den Supervisor, der auch die weitere Umstellung in der Aufstellung anleitet und wenn nötig, Impulse gibt.

Der wichtigste Aspekt ist der, dass sich die Stellvertreter in die Rolle einspüren müssen, um dann geleitet von den aufkommenden Gefühlen, Gedanken, etc., sich im Raum verändern.

Diese Umgestaltung wird so lange durchgeführt, bis für alle Teilnehmenden die Positionen stimmig sind.

Danach übernimmt wieder der Themeneinbringer seine Rolle und spürt nach, ob auch für ihn das Bild stimmig ist.
Der nächste Schritt ist das „Entrollen“ der Stellvertreter.

Aus dem Bild werden dann eine oder mehrere Arbeitshypothesen gebildet und bearbeitet.

Im Rahmen der „Masterausbildung Inhypnos“ kam mir dann die Idee Elemente aus der Hypnose, z. B. Trancen, in die Aufstellungsarbeit zu integrieren, da für mich bereits das Hineinversetzen in eine Rolle einer leichten oder sehr leichten Trance entspricht.

Ich habe mich gefragt, was passiert, wenn ich die Gruppe und insbesondere die Stellvertreter in eine Trance versetze; was verändert sich?

Ich habe das dann mit Unterstützung einer Gruppe ausprobiert.

Gruppen-/Stellvertretertrance:

In der o. b. Gruppe einer Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe, wurde sich im Rahmen der Supervision die Frage gestellt, in wie weit es hilfreich oder nicht hilfreich sei, die Eltern und Großeltern eines Kindes in die Arbeit mit dem Kind einzubinden.

Ich habe dann eine Gruppentrance eingeleitet, mit dem Fokus auf die anstehende Fragestellung für die Aufstellung:

„Ist es sinnvoll im Rahmen der Erziehungsarbeit in dem vorliegenden Fall die Eltern (Elternarbeit) und die Großeltern eng einzubinden?“

Danach wurden die Stellvertreter aufgestellt und positioniert.

Ich habe die Teilnehmer noch einmal auf ihre Aufgabe eingestimmt, indem ich die Augen schließen ließ und über Atmung und Körper, einschließlich Erdung, eine Trance eingeleitet habe. Die Augen ließ ich dann wieder öffnen.

Vor jeder neuen Umstellungs- und Einfindungsrunde habe ich die Augen wieder schließen lassen, die Atmung und den Körper angesprochen und den Hinweis gegeben, sich offen zu zeigen für das was „aufsteigt“.

Zum Schluss der Aufstellung wurde die Trance zurückgenommen, die Personen entrollt.

Ergebnis:

Die nicht an der Aufstellung beteiligten Gruppenmitglieder sprachen in der Nachbesprechung von einer erhöhten Aufmerksamkeit und Fokussierung auf das Aufstellungsthema, insbesondere im Vergleich zu vorherigen Aufstellungen, in denen keine Gruppentrance vorgeschaltet war.

Diese Sichtweise teilten auch die Stellvertreter. Weiterhin, dass sie sich in der Trance hätten besser von äußeren Einflüssen abschotten können, was der Konzentration auf das zu bearbeitende Thema gut getan hätte.

Auch das nachstehende Ergebnis der Aufstellungsarbeit wurde von allen getragen.

- Einbindung der vom Kind geliebten Großmutter in die „Elternarbeit“.
- Verringerung der Elternkontakte, wenn möglich mit Zustimmung der Eltern.

Jetzt, ca., ½ Jahr später, kann gesagt werden, dass sich die Arbeitshypothesen als passend herausgestellt haben, da sich der Entwicklungsstand des Kindes erheblich verbessert hat.

Meine Vermutung, dass über eine Tranceinduktion im Rahmen der Aufstellungsarbeit, eine Verbesserung der Arbeitsergebnisse wahrscheinlich ist, hat sich bestätigt.

▪ Genogrammarbeit:

Für die Verbesserung meiner Arbeit und die Arbeitsergebnisse habe ich nachstehende Idee, die ich leider noch nicht umsetzen konnte, aufgrund einer fehlenden Anwendungsmöglichkeit (Keine vorliegenden Amnesien).

In der Vergangenheit habe ich im Rahmen der Genogrammarbeit feststellen müssen, dass manche Indexpersonen (die, um die herum das Genogramm gebaut wird), sich nicht mehr oder nur sehr wenig an Personen und/oder Ereignisse, die zurückliegen, erinnern können.

Mein Hypnoseansatz:

Im Rahmen einer Trance erscheint es mir realistisch, dass sich die Personen an verdrängte, abgespaltene oder auch nur vergessene Details erinnern, die für die Wertschöpfung aus einem Genogramm sehr wertvoll sein können.

Mir schwebt dabei vor, mit nachstehenden Interventionen zu arbeiten:

- Time-Line-Arbeit
- Altersregression
- Affektbrücke (Achtung bei Tauma)
- Past life

Es ist mir klar, dass darauf geachtet werden muss, dass eine Traumatisierung vorliegen kann und daraus die Möglichkeit einer Retraumatisierung entsteht, besonders beim Einsatz der Affektbrücke.

Das sollte abgeklärt werden, um dann mit Dissoziierungstechniken, z. B. Screening, zu arbeiten.

Erwartete Ergebnisse (Hypothesenbildung):

Ich gehe davon aus, dass, wenn sich die Personen wieder erinnern, dieses tiefere Erkenntnisse nach sich zieht, welche für neue Arbeitsansätze genutzt werden können.

- Familiengeschichten
- Familiengesetze und –tabus (bewusste u. unbewusste)
- Generationenverschiebung
- Rollenübertragung (unbewusste)
- Hinweise auf Sucht-, Sexualverhalten (Muster)
- Psychische Erkrankungen
- Suizidalität

Mal sehen, wann sich die Gelegenheit für eine wie vor beschriebene Intervention bietet, ich bin guten Mutes und gespannt...

Rückblick – Schlussfolgerungen - Ausblick:

Insgesamt bin ich mit dem Erfolg für die sich mir anvertrauenden SupervisandInnen und der Themenbearbeitung zufrieden.

Das gilt auch für meine Person.

Natürlich gab es Rückschläge, über die ich in dieser Arbeit nicht berichtet habe, um der Facharbeit keinen negativen Touch zu geben.

Es gab z. B. Gruppen, die sich auf keine „Abenteuer“ einlassen wollten, häufig männerdominiert, die Trance und Hypnose ungeprüft als Hokusfokus ablehnten...

Vielleicht war ich nicht überzeugend, oder auch die Angst vor Neuem im Spiel.

Ich habe das gelassen hingenommen, vertrauend auf andere Chancen und die Gewissheit, dass das Betreten neuer Wege häufig schwierig ist.

Insgesamt kann ich auf erfolgreiche hypnotische Interventionen im Rahmen von Supervision zurückblicken, was mir Mut und Zuversicht gibt, es weiter voranzutreiben und zu experimentieren – denn es wird immer wieder etwas Neues geschehen, sich entwickeln, durch Ausprobieren, Erfahrungen, die gesammelt werden und Fortbildung.

Bei vielen vielleicht auch durch die Öffnung der eigenen Person für neue Dinge und unbekanntes.

Für mich selbst war diese Arbeit auch noch einmal eine gute Möglichkeit der Selbstreflexion, die ich gern genutzt habe.

So weiß ich, dass ich das, was ich vorstehend geschildert habe, nicht hätte leisten können, ohne eine fundierte Ausbildung in den Bereichen Supervision, Traumatherapie und klinischer Hypnose.

So habe ich auch außerordentlich profitiert von dem vielen Mitlernenden, deren Offenheit, ausgewogenem Feedback, das zur Verfügung stellen bei Übungen und die hohe Wertschätzung, die mir entgegengebracht wurde.

Den vielen Seminarleitern, die mir ihr Wissen zuteil werden ließen, wertschätzend, für jedes, auch kritische Wort, offen.

So wurde von allen an meiner Startrampe in meinen nunmehr dritten Beruf „gebastelt“.

Ihnen allen möchte ich meinen herzlichsten Dank aussprechen!

- *Dipl. Psych. Prof. Dr. Joseph Rieforth (UNI-OL/C3L)*
- *Lutz Besser (Kinder- und Jugendpsychiater - zptn)*
- *Dr. PD Karl-Heinz Brisch (Klinikum UNI München)*
- *Elmar Woelm PH. D*

- *Allen MitstreiterInnen der Fortbildungen*

Literaturnachweis:

- Manual für die Ausbildung in klinischer Hypnose nach Milton Erickson –
Praktitioner/Inhypnos
 - Elmar Woelm
- Unterlagen für die Ausbildung in klinischer Hypnose nach Milton Erickson –
Master/Inhypnos
 - Elmar Woelm
- Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin
 - Revenstorf, Peter
- Es ist schwer die Tür zu finden, wenn es keine Wände gibt
 - Elmar Woelm
- Generative Trance
 - Stephen Gilligan
- Therapeutische Trance
 - Stephen Gilligan
- Qi Gong für Dummies
 - Cornelius Hennings
- Der innere Garten – Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung
 - Manuela Huber

Hypnoseprotokoll:

Anlage I:

Name des Therapeuten/Coaches: Knut-Otto Glenewinkel

Name der Person (KlientIn): „Michael“

Datum: Sept. 2014

1. Die wievielte Sitzung wird hier behandelt?
 - 1.
2. Welches Thema (Problem) möchte die Person lösen?
 - Wie kann ich, Michael, das Kind beruhigen, ohne auf Festhaltungsmethoden zurückgreifen zu müssen?
 - Was in seiner Persönlichkeit, seinem Auftreten, könnte das Kind dazu veranlassen (Triggern), auszurasten und ihn als Bezugsbetreuer verbal und manchmal auch physisch, anzugreifen?
3. Was ist ihr Ziel? Wie klar ist ihr das Ziel?
 - Das Ziel ist zwar sprachlich klar definiert, dahinter steht aber eine große handlungsunsicherheit und Ratlosigkeit.
4. Welche Erfahrungen hat die Person in Trancearbeit?
 - Keine
5. Welche Eigenarten konntest du am Verhalten der Person feststellen (typische Haltung, Mimik, Gestik, Wortwahl, Stimme (Tempo, Lautstärke, Rhythmus etc.)?)
 - Haltung aufrecht, bei leicht geneigtem Kopf, Hände locker auf den Oberschenkeln liegend.
 - Sprachtempo etwas verlangsamt, bei herabgesetzter Lautstärke, manchmal suchend im Rhythmus.
6. Welche Vorlieben/Schwerpunkte im Repräsentationssystem konntest du beobachten (V-A-K-O)? Gibt es ein System, das nicht oder schlecht zugänglich ist?
 - Visueller Schwerpunkt, hatte das kleine Mädchen in den Zwei geschilderten Fassetten, liebevoll und wutentbrannt, vor Augen.
 - Kognitive Wahrnehmungen im Bereich von Sprache.
 - A und O swenig ausgeprägt, bzw. nicht vorhanden.
7. Welche „Schlüsselworte“ hat die Person benutzt? (Z.B. über Befindlichkeit, Ziele etc.)
 - Trauer; nicht weh tun wollen; was mache ich falsch?
8. Wie war die emotionale Befindlichkeit der Person?
 - Trauer; Niedergeschlagenheit; später Hoffnung ausstrahlend.
9. Welche Ressourcen braucht die Person um ihr Ziel zu erreichen?
 - Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Einsicht, dass er es hier mit einem Kind zu tun hat, was unter einem sequentiellen Kindheitstraum leidet, und aus diesem Grund in die Dissoziation geht, aus welcher dann ihre Handlungen nicht mehr steuerbar sind.
 - Veränderung des eigenen Handlungsspektrums.
10. Was war deine Strategie um der Person zu helfen?
 - Reflexion des eignen Handelns in einer Trance.
 - Bei dem Liebevollen Kind.

- Bei dem wütenden Kind.
 - Einfühle in eine für beide Seiten nützliche professionelle Nähe und Distanz.
11. Welche Induktion hast du benutzt?
- Ateminduktion; durch den Körper gehen; Handlevitation;
12. Welche Vertiefungsmethode hast du benutzt?
- Eine Treppe hinunter gehen.
 - Defraktion.
13. Welche Methoden zur Lösung hast du angewendet, welche Methode der eigentlichen Trancearbeit? Was ist dabei geschehen, was hat sich entwickelt?
- Problem-Trance-Exduktion nach Schmidt im Dialog
 - M. konnte in der Sitzung sein Verhältnis zu dem Kind hinterfragen und zu dem Ergebnis kommen, dass er zu sehr um das Wohl des Kindes besorgt ist und er in diesem Zusammenhang dem Kind emotional sehr nahe kommt, was das Kind aufgrund seines Traumas aber nicht zulassen kann und es als Bedrohung empfindet, was wiederum zu Affektdurchbrüchen führt.
 - Hierauf wiederum muss er aufgrund der „Hausordnung“ und aus Gründen der Gleichbehandlung aller Kinder, mit Sanktionen reagieren, was das Kind in seiner Meinung über sich selbst „Ich bin schlecht und an allem Übel schuld“, bestärkt – der Kreislauf kann neu beginnen.
14. Welche hypnotischen Phänomene hat die Person von sich aus entwickelt?
- Ideomotorische Bewegungen.
 - Visuelle und kognitive Phänomene.
 - Zeitverzerrungserleben.
15. Welche Trancephänomene hast du benutzt um den Prozess zu unterstützen?
- Atemunterstützung.
 - Bejahende Verstärker.
 - Aufrechterhaltung der eigenen Achtsamkeit.
16. Wie hast du eventuelle Trancephänomene erzeugt (die Person erzeugen lassen)?
- Die Wahrscheinlichkeit des auftauchens solcher Phänomene in Aussicht gestellt.
17. Welche Strategien für posthypnotische Suggestionen/Brückenschlagen hast du benutzt? Welche posthypnotischen Suggestionen verwendet?
- Die Möglichkeit angesprochen, dass oftmals auch vom Bewusstsein nicht wahrgenommen, dass Unterbewusstsein zu einem beliebigen Zeitpunkt, der nicht näher bestimmbar ist, ihm Unterstützung zukommen lassen wird.
18. Wie hast du die Trance beendet?
- Herunterzählen mit Reorientierung in Zeit und Raum.
19. Auf welche Weise hast du den Rapport während der Trance überprüft?
- Beobachtung des M.
20. Welche Minimalhinweise der Person sind dir bei dieser Arbeit aufgefallen?
- Ideomotorische Fingerbewegungen.
 - Unmerkliche Schluckbewegungen.

21. Fiel/fällt es der Person leicht in Trance zu gehen? Was gab es (eventuell) für Probleme? Wie konntest du sie bei der Übewindung dieser Probleme unterstützen?
- Ja.
22. Was hat die Person später über die Trance berichtet? Wie hat es geklappt? Was hat sie erlebt, gefühlt usw.?
- Schweregefühl, bei gleichzeitiger Losgelöstheit, in Worten schwer zu fassen.
23. Wie bewertest du den Erfolg dieser Trance a) für dich selbst, b) für die Person/KlientIn?
- Gut.
 - Gut.
24. Wie gut ist es dir nach deiner Einschätzung gelungen, die Individualität (Landkarte) der Person zu berücksichtigen (ihre Sprache, Werte, Metaphern und Bilder etc.)?
- Gut.
25. Hat es weitere Sitzungen mit der gleichen Person gegeben?
- Nein.
26. Zum gleichen Thema?
- Nein.
27. Mit welchem Erfolg?
- Entfällt.
28. Konnte die Arbeit mit dieser Person abgeschlossen werden?
- Ja.
29. Nach wieviel Sitzungen?
- Einer.
30. Mit welchem Erfolg?
- Problemlösung.

Hypnoseprotokoll:

Anlage II:

Name des Therapeuten/Coaches: Knut-Otto Glenewinkel

Name der Person (KlientIn): „Miriam B.

Datum: 21.01.2014

!!Bitte beachtet die Anmerkungen am Ende dieser Seiten!!

31. Die wievielte Sitzung wird hier behandelt?
2.
32. Welches Thema (Problem) möchte die Person lösen?
- Möchte in ihrer Arbeit selbstbewusster werden und Erfahrungen aus ihrer Jugend, Abwertung durch den Vater, nicht mehr über sie bestimmen lassen.
33. Was ist ihr Ziel? Wie klar ist ihr das Ziel?
- Ziel ist sehr allgemein gehalten, wird auch auf Nachfrage nicht weiter präzisiert.
34. Welche Erfahrungen hat die Person in Trancearbeit?
- Eine Vorerfahrung.
35. Welche Eigenarten konntest du am Verhalten der Person feststellen (typische Haltung, Mimik, Gestik, Wortwahl, Stimme (Tempo, Lautstärke, Rhythmus etc.)?
- Ruhige, gleichmäßige Atmung;
- Schlucken, Zucken im linken Mundwinkel, tiefes Ausatmen; Fußwippen; lächeln.
36. Welche Vorlieben/Schwerpunkte im Repräsentationssystem konntest du beobachten (V-A-K-O)? Gibt es ein System, das nicht oder schlecht zugänglich ist?
- V = - Bilder von einer Radausfahrt mit ihrem Bruder an einem kleinen Flusslauf entlang durch ein Wäldchen.
- Erlernen des Radfahrens im Alter von 5 J.
- Abwertung von Leistungen durch den Vater
- A = - Lob des Vaters, nach dem Studienabschluss.
- Lob der Leiterin während eines Camps, in dessen Verlauf die eine sehr gute Andacht hielt.
- K = - Gefühl der Traurigkeit, als sich der Vater nicht dafür interessierte, dass sie das Radfahren erlernt hatte.
Freude über Lob und Wertschätzung bei der Erinnerung an andere Gegebenheiten.
37. Welche „Schlüsselworte“ hat die Person benutzt? (Z.B. über Befindlichkeit, Ziele etc.)
- Enttäuschung (fehlendes Lob und Wertschätzung durch den Vater)
- Ich kann alles Erreichen
- Wenn ich das richtig will
- Es fällt mir schwer auf die guten Sachen zu schauen
38. Wie war die emotionale Befindlichkeit der Person?
- Schwermütig, jedoch während der Zeitreise immer wieder aufgeheitelt.
39. Welche Ressourcen braucht die Person um ihr Ziel zu erreichen?
- Vertrauen in sich selbst, ihr Können und ihren Fleiß

40. Was war deine Strategie um der Person zu helfen?
- Eine weiter Arbeit in Trance kennenlernen und weiteres Vertrauen in diese Arbeitsmethode gewinnen.
 - Stärkung des Selbstbewusstseins in Erinnerung an die positiven Ressourcen, die im bereits Erreichten liegen.
 - Möglichkeit der zukünftigen Nutzung der gesammelten positiven Ressourcen aufzeigen.
41. Welche Induktion hast du benutzt?
- 3 Punkt Methode
42. Welche Vertiefungsmethode hast du benutzt?
- Atmungssteuerung (Wirbelsäulenatmung)
 - Herabzählen
43. Welche Methoden zur Lösung hast du angewendet, welche Methode der eigentlichen Trancearbeit? Was ist dabei geschehen, was hat sich entwickelt?
- Time-Line-Arbeit
 - Altersregression bis zur Rückerinnerungsfähigkeit (5 J.); Klientin ging an einem Waldweg, entlang eines kleinen Baches, und fand an verschiedenen Stellen Episoden in ihrem Leben, die erfolgreich waren und als positive Ressourcen auch zukünftig nutzbar sind. Dies waren auch die Augenblicke, in denen in der Trance eine Aufhellung der Mimik der Klientin festzustellen war.
44. Welche hypnotischen Phänomene hat die Person von sich aus entwickelt?
- Ideomotorische Signale wie Veränderungen in der Mimik, Atmung und Fingerzeichen
45. Welche Trancephänomene hast du benutzt um den Prozess zu unterstützen?
- Positives Verstärken von Ressourcenrückmeldungen
 - Detailnachfragen, um das Positive herauszustellen
 - Atemunterstützung
46. Wie hast du eventuelle Trancephänomene erzeugt (die Person erzeugen lassen)?
- Vereinbarung von Rückmeldesignalen, in diesem Fall Kopfnicken auf bejahende Fragen.
47. Welche Strategien für posthypnotische Suggestionen/Brückenschlagen hast du benutzt? Welche posthypnotischen Suggestionen verwendet?
- Nondirektive Vorschlagsunterbreitung, insbesondere im Bereich des Zukunftstransfers
 - Positives Reframing von Negativäußerungen
 - Verweis auf die Möglichkeit der Nichtsofortwirksamkeit, bzw. der Unterstützungsarbeit aus dem Unterbewusstsein, also unbemerkt.
48. Wie hast du die Trance beendet?
- Selbständige Rückkehr
49. Auf welche Weise hast du den Rapport während der Trance überprüft?
- Atmung
 - Trancekommunikation

50. Welche Minimalhinweise der Person sind dir bei dieser Arbeit aufgefallen?
- Ideomotorische Signale wie Finger- und Mundwinkelzucken
51. Fiel/fällt es der Person leicht in Trance zu gehen? Was gab es (eventuell) für Probleme? Wie konntest du sie bei der Überwindung dieser Probleme unterstützen?
- Ja, keine Probleme
52. Was hat die Person später über die Trance berichtet? Wie hat es geklappt? Was hat sie erlebt, gefühlt usw.?
- Belastende Gefühle, wenn sie dem Vater begegnete und dieser mit ihrer Arbeit zumeist unzufrieden war und mehr forderte, bzw. die geleistete Arbeit nicht wertschätze.
 - Andererseits die glücklichen und frohen Gefühle, die bei den Ressourcenfunden auftraten, wenn Menschen sie lobten und mit ihr als Mensch und ihrer Arbeit völlig zufrieden waren.
53. Wie bewertest du den Erfolg dieser Trance a) für dich selbst, b) für die Person/KlientIn?
- a. In der Durchführung traten keine Probleme auf.
 - b. Die Klientin berichtete, dass ihr das Auffinden und die Rückerinnerung an die positiven Augenblicke in ihrem Leben neuen Mut und Zuversicht gegeben haben, die ihr im beruflichen und privaten Bereich hilfreich sein können.
54. Wie gut ist es dir nach deiner Einschätzung gelungen, die Individualität (Landkarte) der Person zu berücksichtigen (ihre Sprache, Werte, Metaphern und Bilder etc.)?
- Gut
55. Hat es weitere Sitzungen mit der gleichen Person gegeben?
- Eine Vorsitzung, mit anderem Thema
56. Zum gleichen Thema?
- Nein
57. Mit welchem Erfolg?
- Kann nicht drüber berichtet werden, da die Klientin es für sich behalten wollte.
58. Konnte die Arbeit mit dieser Person abgeschlossen werden?
- Nein
59. Nach wieviel Sitzungen?
- Entfällt
60. Mit welchem Erfolg?
- Entfällt