

**Name:** Dr. Matthias Probandt

**Datum:** 09.09.2017

---

**Zertifikatskurs Practitioner (inhypnos, ABH)**

[www.inhypnos.de](http://www.inhypnos.de)

**BUCHBESPRECHUNG**

Elmar Woelm

**Es ist schwer, die Tür**

**zu finden, wenn es**

**keine Wände gibt**

Die Metapher des inneren Richters in der  
Hypnotherapie

---

# Inhaltsverzeichnis

1. Einführung
  - 1.1. Über-Ich vs. innerer Richter
  - 1.2. Der innere Richter: Positiv oder negativ?
  - 1.3. Diametral einander gegenüberstehende Widersprüchlichkeiten
  
2. Die Konstitution/Beschaffenheit des inneren Richters
  - 2.1. Wer oder was ist das ICH? Wie gliedert sich das SELBST?
  - 2.2. Der innere Richter: Das Ergebnis von Prägung?
  - 2.3. Die wahren Gesichter hinter der Metapher des inneren Richters
  - 2.4. Opfer oder Täter?
  
3. SELBST-Bild
  - 3.1. Über die Beschaffenheit des SELBST
  - 3.2. Am Anfang war das ES:  
Die Geschichte über den Überlebens-/Selbsterhaltungstrieb
  - 3.3. Innerer Richter: Veränderungsscheu, zumindest renitent oder gar debil?
  - 3.4. Der innere Richter: Relikt und Fluch zugleich!
  
4. Psychologische/therapeutische Ansätze zum Über-Ich/inneren Richter
  - 4.1. Definition Gestalttherapie
  - 4.2. Selbstbewusstsein durch Reintegration
  - 4.3. Innerer Richter sei mir gnädig?
  
5. (Lebens-)Wahrheit vs. innerer Richter
  - 5.1. Wie geht der innere Richter mit Fakten um?
  - 5.2. Welche Person hat der innere Richter? MAN, DU oder gar ICH?
  - 5.3. Los-/Zulassen sowie An-/Aufnehmen
  - 5.4. Wege hin zur Erkenntnis über die genaue Ausprägung/Beschaffenheit des inneren Richters
  - 5.5. Einfluss des inneren Richters auf zwischenmenschliche Beziehungen aller Art

## 6. Hypnotherapie

6.1. Trancezustand: Schlafend und gleichzeitig wacher als wach!

6.2. Un(ter)bewusstsein

6.3. Der innere Richter. Ein begabter Hypnotiseur?!

6.4. Neugierde: Das Pfund, mit dem es zu wuchern gilt!

6.5. Umgang mit widersprüchlichen Standards innerhalb der  
hypnotherapeutischen Arbeit

## 7. Zusammenfassung

## Quellenverzeichnis

## 1. Einführung

### 1.1. Über-Ich vs. innerer Richter

Der Autor setzt sich in diesem Buch, wie dessen Titel zu entnehmen ist, mit dem inneren Richter und dessen Bedeutung innerhalb der Hypnotherapie auseinander. Zunächst wird dem Leser durch eine Einführung ein Grundverständnis über die verschiedenen Begrifflichkeiten vermittelt. So gelingt es dem Autor, den von ihm als Synonym für das Freudsche Über-Ich bevorzugt verwendeten Begriff des inneren Richters einzuführen, näher zu beleuchten und im Gesamtkontext verschiedener Grundannahmen zu thematisieren.

Demnach ist der innere Richter als Konglomerat aus den innerhalb der (non-)verbalen Phase der Prägung – insbesondere durch das direkte Umfeld von Bezugspersonen – erschaffene Moralverständnis zu begreifen, welches die Funktion eines inneren Gewissens übernimmt. Aufgrund der verschiedenen Faktoren und der nur zu häufig im Affekt – und damit absolut spontan – stattfindenden Reaktionen auf gewisse Umweltumstände kann leicht der Eindruck entstehen, dass mangels direkter Zuordenbarkeit gerade alles andere aber nicht der innere Richter seine Wirkung entfaltet. Dies vermag der Autor anhand der Sensibilisierung für die unbewussten Bestandteile des Über-Ich's zu (er-)klären.

Genauso versucht er, behutsam und einladend wie nur eben möglich – in Anerkenntnis der Existenz von Zweiflern und „Ungläubigen“ sowohl auf Ebene des Klienten/Patienten wie auch des Hypnotherapeuten – ein Verständnis für ein Ich zu entwickeln, welches in seiner Komplexität mit Nichten ausschließlich anhand direkt zu benennender/verifizierender Faktoren wie beispielsweise dem vorhandenen Genpol hinreichend zu erfassen/bestimmen ist. In jedem Ich wirkt etwas Spirituelles, was nur zu häufig nicht durch das Ich (an-)erkannt wird. Sowohl das Ich, also der Klient/Patient selbst wie auch der (Hypno-)Therapeut tun Gutes daran, ein unbekanntes Etwas innerhalb des Seins eines jeden Menschen ins Kalkül zu ziehen und aus einer interessierten, respektvollen und auf die Ressourcen des jeweiligen Ich's ver-

trauenden Perspektive heraus zunächst erkunden und anschließend betrachtend, aber ohne jegliche Bewertung, vorzugehen.

Einen Bewertungs- und schließlich gegebenenfalls einen Veränderungsprozess einzuleiten sollte allein der Freiheit des Klienten/Patienten überlassen bleiben. Denn nur so kann es möglich werden, dass der Klient/Patient sein Ich, welches sich annähernd ausschließlich aus seiner aktuellen Selbstwahrnehmung speist, in ein erweitertes Verständnis über ein Auch-Ich fortzuentwickeln. Das inkludiert das Bewusstwerden von eigenen (Un-)Möglichkeiten, der (An-)Erkenntnis des triebhaften Ich's (= Es) sowie der Reise/Suche nach dem Über-Ich, welches vom Autor als die Metapher des inneren Richters begriffen wird.

Den inneren Richter möglichst gut zu verstehen und ihn bei Bedarf neu zu konfigurieren hält der Autor für immanently wichtig. Dies zu schaffen können die heilenden Kräfte der Hypnotherapie wirkungsvollste Dienste erweisen. Denn im Rahmen der Hypnose/Trance wird ein Zugang zum Unterbewusstsein ermöglicht, in welchem der innere Richter zu einem hohen Anteil vertreten ist.

## 1.2. Der innere Richter: Positiv oder negativ?

Der Autor vermag sich aus seiner tiefsten humanistischen Überzeugung heraus nicht der negativen Grundhaltung Freud's anzuschließen, dass dem Über-Ich – wie im Übrigen der gesamten menschlichen Natur – etwas Negatives innewohnt. Deswegen führt er auch die Metapher des inneren Richters ein, die es ihm ermöglicht, die im Inneren eines jeden Menschen (un-)bewusst wirkenden Kräfte näher zu beschreiben. Der innere Richter wird dabei „als Ergebnis eines Lernprozesses durch Reiz und Reaktion angesehen“. Der Autor macht es sich mit seinem Buch zur Aufgabe, die Funktionen des inneren Richters zu benennen und im Besonderen auf die heilsam auf ihn einwirkenden Methoden der Hypnotherapie hinzuweisen.

Ich schließe mich der vorstehenden Auffassung des Autors an. Alle Bestandteile des Ich's sind willkommen, so sie denn der eigentlichen Natur des Klienten/Patienten entsprechen. Zumal erst das Vorhandensein von Gegenpolen die Art von Kommunikation ermöglicht, welche im Inneren eines jeden Menschen stattfindet bzw. stattfinden sollte. Friedemann Schulz von

Thun hat in seinem Buch „Miteinander reden 3 – Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation.“ Die Notwendigkeit für und den Ablauf von inneren Teamkonferenzen dargestellt und aufbereitet. Als Quintessenz daraus kann erkannt werden, dass negativ konnotierte Gefühlsregungen wie beispielsweise Gefühle von Neid als Motor und Ansporn für die eigene Weiterentwicklung angesehen werden können. So ist es im Ende gerade diese Mischung aus Gut und Böse, dieses Spiel von dem Engelchen auf der einen und dem Teufel auf der anderen Schulter, die/was ein lebendiges Leben ausmacht und uns in unserem Menschsein auf Schritt und Tritt begleiten möge.

Ein weiterer Grund dafür, dass alles sein darf was ist, ergibt sich aus „Der Verrat am Selbst“. Wie der Titel bereits offenbart ist der Selbstverrat das Gift, welches den Menschen verschwinden lässt, obwohl er physisch vorhanden ist. In diesem Fall wandelt der Mensch quasi als Hülle seiner eigenen Existenz, die in Wahrheit gar nicht (mehr) existiert. Dieses scheinote Dasein ist als dem Zombiedasein ähnlich anzusehen. Wenige Jahre vor seinem Tod hat Arno Gruen durch sein Zitat „Wir werden als Originale geboren, sterben aber als Kopien.“ zum Ausdruck gebracht, dass ihn der Titel/das Thema seiner Erstveröffentlichung weiterhin umgetrieben hat und die in seinem vorgenannten Buch enthaltenen Ausführungen zum Selbstverrat nach wie vor – wenn nicht sogar mehr denn ja – Gültigkeit besitzen.

### 1.3. Diametral einander gegenüberstehende Widersprüchlichkeiten

Der Grund, warum der innere Richter eine ganz intensive Wirksamkeit auf den Menschen erzeugen kann, liegt in seinen Widersprüchen, so der Autor. Der innere Richter inszeniert dabei häufiger Kriegsschauplätze, die auf Double-Bind-Situationen beruhen und den Menschen in eine innere Zwickmühle manövrieren, aus der es kein heilvolles Entrinnen zu geben scheint. Was auch immer er/sie machen wird: Es ist falsch! Diese einander diametral gegenüberstehenden Positionen des inneren Richters entstehen ganz besonders in einer auf Widersprüchen basierenden Kommunikation. Der Autor nennt als Beispiel die Reaktion einer Mutter, die mit allem überfordert ist, dem Kind kaum Beachtung schenkt, aber gleichzeitig strafend und maßregelnd eingreift.

Dem Autor gelingt es, durch viele weitere Beispiele das Thema für den Leser – und so auch für mich – greifbar zu machen. Mir ist dadurch nochmals besonders bewusst geworden, in welchem Maße Doppel- und/oder Fehlprägungen vorliegen können und welches Potential diese besitzen, negative Auswirkungen auf die seelische Grundkonstitution eines Menschen auszuüben. Allein aus diesen auf Widersprüchlichkeiten beruhenden Kontexten ist es daher möglich, dass ein Mensch als Klient/Patient eine (hypno-)therapeutische Unterstützung in Anspruch nimmt bzw. nehmen sollte.

## 2. Die Konstitution/Beschaffenheit des inneren Richters

Diese Fragestellung wird vom Autor ganz zu Beginn seiner Ausführungen gesetzt, um den inneren Richter als Bestandteil des Selbst einer Ursachenforschung zu unterziehen.

Diese Ursachenforschung empfinde ich als sehr einladend. Da bestehende Kausalzusammenhänge einen so hohen Grad an Verständnis über ein Thema vermitteln können, fühle ich mich durch den Autor des Buches in profunder Art und Weise informiert. Zumal dieser auch die Verantwortung übernimmt, den von ihm eingeführten Begriff des inneren Richters in einen Gesamtkontext einzubetten und dessen Entstehung näher zu durch-/beleuchten.

### 2.1. Wer oder was ist das ICH? Wie gliedert sich das SELBST?

Das ICH ist etwas, dass sich im Verlauf des Lebens erst herausbildet. Der Autor weist aber darauf hin, dass in jedem Fall nicht zu verkennen ist, dass ein jedes Individuum mit einem Wunder von Einzigartigkeit, gar einer gewissen Göttlichkeit, auf diese Welt kommt. Dennoch verfügt ein Neugeborenes nicht über ein SELBST, da ihm das Bewusstsein hierfür fehlt. Das Ein und Alles, quasi der Fixstern im Universum des Neugeborenen, bezieht sich zunächst auf die direkten Bezugspersonen: Mutter und Vater!

Diese Mutter und dieser Vater stehen im besten aller denkbaren Fälle für das Neugeborene als Symbioseobjekte zu Verschmelzungszwecken zur Verfügung. Ich konkretisiere weiter, dass das Objekt insofern als Ersatzsubjekt/Surrogat für etwas dient, was erst entstehen muss. Die symbiotische Beziehung zwischen Mutter und Kind wird Schritt für Schritt aufgelöst, indem sich das Neugeborene immer weiter von der Mutter abgrenzt/-löst. Erst durch diese Separation entsteht allmählich ein SELBST. Weitere Herausforderungen des Kindes bestehen schließlich in der Beziehungsgestaltung im Allgemeinen, die fortan nicht mehr nur zweidimensional, sondern auch triadisch ausagiert wird.

Der Autor stellt heraus, dass das Neugeborene und spätere Kind in allen Entwicklungs(vor)stufen auf das Außen fixiert ist: Zunächst im non-/präverbalen, schließlich zusätzlich im verbalen Kommunikationsbereich. Die Geburt des Über-Ich's bzw. des durch den Autor liebevoll als den inneren Richter erkannten ICH-Bestandteils ist im vollen Gang!

Daraus drängt sich mir die Erkenntnis auf, dass je mehr Erfahrungen gemacht werden, umso mehr Figuren/Facetten des inneren Richters vorhanden sind und sich im (er-)wachsenden SELBST des Kindes verankern können.

Auch an dieser Stelle richtet der Autor den Appell an den Leser, dass der innere Richter dabei nicht als generell böse oder bedrohlich zu bewerten ist, sondern immer auch ein wichtiger Orientierungspunkt ist bzw. sein kann. Wenn dieser aber (un-)bewusst dazu beiträgt, dass die wahren Belange/Bedürfnisse des ICH's unterdrückt werden, dann ist der psychopathologische Anteil des inneren Richters wirksam.

## 2.2. Der innere Richter: Das Ergebnis von Prägung?

Anhand von mehreren Beispielen aus der Literatur kommt der Autor zu dem Schluss, dass die auf die Prägungsphase zurückzuführenden Bestandteile des inneren Richters einen großen Raum einnehmen. Das ist dann schließlich auch die Ursache dafür, dass so viele Aktionen, die in Wahrheit auf das Konto des inneren Richters gehen, nicht ohne Weiteres als diese erkannt/enttarnt werden können.

Es erscheint mir damit nur zu nachvollziehbar, dass auch die Erkenntnis/das Bewusstsein für bzw. über das eigene SELBST fehlt. Die Deformation in Form von Fragmentierung ist dann keine Seltenheit, sondern der anzunehmende Grundfall! Je weniger Anteile des inneren Richters bekannt sind bzw. als solche erkannt worden sind, umso geringer das Maß an Erkenntnis über das wahre Ausmaß der ICH's. Allein hieraus lässt sich ein mangelndes Selbstbewusstsein ableiten! Denn selbst wenn der Mensch eine Ahnung von seinem ICH und seinem ES hat, das Über-Ich bzw. der innere Richter allerdings nicht hinreichend entschlüs-

selt/demaskiert worden ist, mangelt es an einem ausreichenden Bewusstsein über das SELBST. „Jede Kette ist so stark wie ihr schwächstes Glied!“. Dieses Sprichwort ist damit 1:1 auch auf das SELBST anwendbar!

Darüber hinaus vermag der Autor dem Leser ein Verständnis über den Begriff von Gesundheit und Krankheit zu vermitteln. Er stellt klar, dass es sich hierbei – wie bei so vielen anderen Dingen – um ein bloßes idealistisches Konstrukt, gar um eine Utopie, handelt. Er stellt damit selbstbewusst die Frage, was gemeinhin – und damit in einer mit Vorsicht zu genießenden Selbstverständlichkeit – als „gesund“ und „krank“ oder als „nicht-pathologisch“ und „pathologisch“ klassifiziert wird.

Weiter nutzt der Autor die Möglichkeit, vor im Rahmen der Ego-State-Therapie als gesund bezeichneten Ich-Zuständen zu warnen. Denn hierbei handelt es sich – in die Metapher des inneren Richters eingebettet – um eine Identifizierung mit den unterschiedlichen Rollen unseres Lebens. Soweit diese Identifizierungen nicht sorgfältig auf deren Ich-Kompatibilität hin untersucht wurden besteht die Möglichkeit, ja sogar die virulente Gefahr, dass es den Menschen von seiner wahren NATUR trennt.

Den differenzierten, sorgsamen und gleichzeitig selbstbewussten Umgang des Autors mit den Begriffen Saluto- und Pathogenese begrüße ich sehr und kann mich dieser Sichtweise aus tiefstem Herzen heraus anschließen. Die Titulierung als „gesund“ oder „krank“ führt nur zu häufig zu Fehldeutungen/-einschätzungen, die die wahren Schuldigen als Unschuldige erscheinen lässt und die in Wahrheit Unschuldigen mit ungerechtfertigten Gefühlen von Schuld konfrontiert.

### 2.3. Die wahren Gesichter hinter der Metapher des inneren Richters

Nicht nur Eltern – und damit in der Regel die Bezugspersonen Nr. 1 im Leben – geben dem inneren Richter sein Gesicht. Der Autor führt aus, dass es genauso die Idole und Helden aus unserer Kindheit sind, die uns tiefgreifend prägen können.

Nach meiner Auffassung haben auch Indoktrinationen oder jegliche Formen von Ideologien ihren festen Platz innerhalb der Repräsentanz des inneren Richters. In meiner therapeutischen Arbeit mache ich immer wieder die Erfahrung, wie stark die Einflüsse von Kirche bzw. Religion auf die Klienten/Patienten sind bzw. sein können. Am Beispiel der christlich-monotheistischen Glaubensrichtungen wird für mich immer wieder offenbar, wie sehr die Themen Schuld und Buße im Vordergrund stehen, was dazu führt, dass der Dekalog einen gleichrangigen Stellenwert einnehmen kann wie die von den Eltern in die Metapher des inneren Richters eingeführten Glaubenssätze.

Der Autor schildert, dass auch die verschiedenen Identitätseinflüsse, Attribuierungen und Rollenbilder die Metapher des inneren Richters komplettieren. Neben der Tatsache, dass wir Kind sind, können wir demnach auch von der Bruder-/Schwesterrolle geprägt werden oder aber von einem Status als Außenseiter, der uns beispielsweise in der Kindergartenzeit oder aber in der sich daran anschließenden Schullaufbahn oktroyiert wurde.

All das – und noch viel mehr – zeichnet das Bild des inneren Richters und gibt ihm sein Gesicht. Dies zu (er-)kennen und zu ergründen ist für jedes Individuum nach Auffassung des Autors, der ich mich uneingeschränkt anschließe, immanent wichtig. Denn das bedeutet gleichermaßen Selbsterkenntnis wie -bewusstsein!

Weil so viel Unbewusstes auf Ebene des inneren Richters stattfindet, ist es nur zu naheliegend – und dennoch irgendwie genial –, dass der Autor ein leidenschaftliches Plädoyer für die Anwendungen der Hypnotherapie hält, die zu einer behutsamen Demaskierung des inneren Richters nur zu dienlich sein können.

Mir wird durch die Ausführungen des Autors eindeutig klar, dass sich mit Bewusstsein allein nicht ergründen lässt bzw. lassen kann, was tief in uns „funktioniert“, ohne dass wir von dessen Funktion jemals ohne Weiteres bewusst Kenntnis erlangen könnten.

Mitfühlend wie anschaulich gelingt es dem Autor dazustellen, wie der Mensch ob des Vorhandenseins von einem diffusen, höheren, kaum näher zuordenbaren Etwas mit sich in dieser Welt hadert.

Für mich mutet das an wie eine unsichtbare Macht, die Schicksal getauft werden könnte. Etwas, das einfach geschieht, etwas, das vermeintlich unbeeinflussbar ist, gleich einer höheren Gewalt, die in Form eines Unwetters oder sonstigen Unheils einfach über die Welt kommt. Ziemlich spooky! Oder vielleicht doch nicht? Entpuppt sich der Gedanke an das Schicksal nicht ebenso als der latente Wunsch eines jeden Menschen, einfach mal nicht verantwortlich zu sein bzw. sein zu wollen und in der ach so bequemen Opferrolle verhaftet zu sein/verharren zu können? Ich denke, dass dem so ist oder dies zumindest hypothetisch möglich sein kann.

#### 2.4. Opfer oder Täter?

Es liegt nach meiner Auffassung in Anbetracht der ganzen „Magie“ des diffusen Unbewussten nur zu nahe, die dem inneren Richter innewohnenden Kräfte als das SELBST unterjochend – und damit ausschließlich aus der Perspektive der Opferrolle heraus – zu betrachten. Und es ist zudem sympathisch menschlich, da die eigene Verantwortung, damit gleichermaßen die aktive Täterschaft und schließlich die Schuld meidend!

Der einzige Schlüssel, der hin zu mehr Selbstbestimmung und -bewusstsein führt, ist jedoch die Anerkennung eigener Verantwortlichkeit, Täterschaft und Schuld! Dies vermag aber nur dann überhaupt zu gelingen, wenn die Themen des inneren Richters als solche benannt und an die Oberfläche gebracht werden. So behutsam wie nur möglich zu begreifen, dass im Wesentlichen der eigene (Un-)Wille und die eigene (Nicht-)Entscheidung einen Einfluss auf die

Richtung des SELBST haben, nimmt zum einen in Haftung. Andererseits befreit es auch von dem Zwang, anderen die Schuld für etwas in die Schuhe zu schieben, was man letztendlich SELBST hätte anders entscheiden können.

Indem der Fokus so von einem Außen, welches einst den inneren Richter prägte, zurückverlagert wird auf das Inner(st)e, kann eine heilsame Rekonfiguration des SELBST stattfinden. Dass trotz wertvoller und hilfreicher Moralvorstellungen bei sich bleiben können ist erst möglich, wenn die Bestandteile des inneren Richters einer Realitäts-/Aktualitätsprüfung unterzogen worden sind, das Diffuse dem Konkreten weicht und so seinen Schrecken verliert. Dissoziation ist damit gleichzeitig erkannt als Schutzmechanismus, den wir uns sparen können, wenn wir uns auf den Weg zu unserem SELBST – und damit zur möglichst genauen (Aus-) Gestalt(-ung) des inneren Richters – machen.

Dafür plädiert im Ergebnis auch der Autor, indem er das Diffuse durch das Konkrete zu ersetzen sucht. Durch viele Beispiele zeigt er auf wie es gelingen kann, die Metapher des inneren Richters in ihrer wahren Beschaffenheit/Konstitution sichtbar zu machen. Aus diesen Beispielen habe ich viele Anregungen für meine therapeutische Arbeit gewonnen. Die Art und Weise, wie der Autor Schritt für Schritt vorgeht, um sich mittels subtilster Anbahnungen/Hinleitungen einen Weg in das Un(ter)bewusstsein des Klienten/Patienten zu verschaffen beweist, wie sehr er sich mit dem Ericksonschen Verfahren identifiziert.

### 3. SELBST-Bild

#### 3.1. Über die Beschaffenheit des SELBST

Der Autor stellt dar, dass das SELBST auf einem Konstrukt basiert. Es ist in gewisser Weise eine Illusion über die Beschaffenheit der eigenen Persönlichkeit. Daraus drängen sich die folgenden Fragestellungen auf: Wieviel Persönlichkeit wird tatsächlich wahrgenommen? Wie viele Bestandteile des SELBST liegen (noch) im Verborgenen und werde dissoziiert, um die mutmaßliche Wirklichkeit ertragen zu können?

Nach Auffassung des Autors, der ich mich ohne jegliche Einschränkungen/Ergänzungen anschließe, sind folgende Anteile als das vermeintliche SELBST-Bild maßgeblich prägend anzusehen:

- materiell,
- abstrakt,
- objektivierbar,
- moralisch kontaminiert.

Das SELBST-Bild entpuppt sich daher eher als eine Art Fremdbild, da es die Sicht der Anderen auf sich selbst wiedergibt. Der Autor macht klar, dass es an dieser ABER-Instanz mangelt, die sagt, so sieht man mich, ABER so bin ich in Wirklichkeit!

Der Begriff SELBST-Bild ist damit in vielen Fällen gleichbedeutend mit einem funktionierenden – und gleichzeitig fragmentierten – Ego, was zwangsläufig mit Selbstverraten und der Kastration eigener Potentiale einhergeht.

Die Identitätsstruktur basiert nach den Ausführungen des Autors im Wesentlichen auf der Metapher/Instanz des inneren Richters. Das Kind, welches seine Grundbedürfnisse von Anerkennung, Liebe und Schutz wirksam geltend mache möchte, wählt Anpassungsreaktionen, um eine Bedürfnisbefriedigung zu erlangen und nicht alleine gelassen zu werden. Der innere

Richter lernt und mahnt zugleich, dass nur ein gewisses Verhalten/Betragen erwünscht ist. Der innere Richter ist damit ein Produkt von (non-)verbaler Konditionierung eines Individuums weg von seiner eigentlichen Individualität hin zur mehr und mehr Konformität.

Da, wo ein Klima der Bedingungslosigkeit herrschen sollte, nistet sich eine Art Leistungsaustausch ein. Das vergiftet nach meiner Auffassung die emotionale/psychische Entwicklung eines Kindes in ganz erheblichem Maße. Das ist mit dem Zustand vergleichbar, der sich ergibt, wenn das Kind lernt, dass es nichts zu lernen gibt. In gewisser Weise also die angewandte Lehre der eigenen Selbstunwirksamkeit! „Der Verrat am Selbst“ liefert hier eindrückliche Erkenntnisse. Aber auch die „Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn“ von Gerald Hüther vermag einen Einblick in die wahren Bedürfnisse eine Un-/Neugeborenen sowie des Kindes und späteren Erwachsenen zu liefern.

Gepaart mit den Ausführungen des Autors ist für mich die Vorstellung regelrecht schmerzhaft, wie das Kind aus unbändigem Durst nach Liebe, Schutz und Geborgenheit sowie dessen Bestätigung darbt und faule, das SELBST entstellende und partiell immer weiter vernichtende Kompromisse eingeht. Diese akrobatischen Übungen stellen im Zirkus des Lebens des Applauses würdige Attraktionen dar. In der Seele des Kindes jedoch findet ein Tod statt, ein Tod auf Raten! Denn es wird nicht bei der einen akrobatischen Figur bleiben. Es verlangt nach mehr!

Anstatt dass sich das Kind schließlich auf die Suche nach seinem wahren SELBST begibt, findet es sich hadernd und wankend auf der Bühne eines Lebens wieder, welches kein Leben ist: Desorientiert, verunsichert, fragil und nur zu schutzlos den Gefahren des Lebens ausgesetzt. Dabei ist das Leben doch eigentlich so schön!

### 3.2. Am Anfang war das ES:

#### Die Geschichte über den Überlebens-/Selbsterhaltungstrieb

Der Autor wirbt nachvollziehbar um Verständnis dafür, dass Über-Ich-Strukturen grundsätzlich sinnvoll und richtig sind bzw. sein können, da sie die Fähigkeit besitzen und gleichzeitig vermitteln, über den eigenen Tellerrand hinwegzuschauen und sich in eine Gesellschaft/Gemeinschaft einfügen zu können.

Er findet jedoch auch mahnende Worte. So tragen insbesondere ungerechtfertigte Delegationen von Schuldgefühlen durch Eltern bzw. Dritte in ganz wesentlichem Umfang zur Vergiftung/Kontaminierung von Über-Ich-Strukturen eines Individuums bei. Denn hier geht es gerade nicht um ein Fehl- bzw. unerwünschtes Verhalten, welches es zu sanktionieren und zum Wohle des großen Ganzen abzustellen gilt. Hier spielen ausschließlich niedere Beweggründe eine Rolle, die in der nicht vorhandenen eigenen Frustrationstoleranz und Leidensfähigkeit der Eltern/Dritten begründet liegt. Daraus resultieren unnötige Irritationen und Identitätskonflikte innerhalb eines SELBST, welches nur zu häufig von unachtsamen Identifikationen überflutet, ja regelrecht geschüttelt wird. Der Autor stellt nachvollziehbar fest, dass das Selbstwertgefühl hierdurch zusätzlich – und auch noch absolut unbegründet – geschädigt wird.

Im Weiteren greift der Autor noch den Problembereich der Introjekte auf. Er schließt sich der Auffassung der von ihm zitierten Literaturfundstellen an, dass das Vorhandensein von Introjekten nach dem Gestaltansatz der kardinale Hinderungsgrund für eine wahre Begegnung mit dem ICH und der Umwelt ist. Der Autor diagnostiziert, dass es sich hierbei wieder um einen Abwehrmechanismus handelt, der den Konflikt internalisiert, anstatt ihn einer reifen Lösung zuzuführen.

So kommt es überhaupt erst zu der Crux, dass Objekte aus purer Angst vor dem Alleinsein/Verlassen-Werden geliebt werden. Der Selbstverrat ist dann der Preis, der neben Treue und bedingungsloser Liebe gezahlt wird. Der Autor führt aus, dass daraus ein Märtyrertum resultiert, welches dazu führt, dass emotional oder körperlich misshandelte Menschen die

Schuld ihrer Peiniger tragen-. Neben ihren Traumata, die es zu verarbeiten gilt, fungieren die Phantasiemutter/der Phantasievater als Pseudolösungen und dienen damit als Seelentröster.

### 3.3. Innerer Richter: Veränderungsscheu, zumindest renitent oder gar debil?

Das Leben an sich ist im stetigen Wandel begriffen und von fortwährenden Veränderungsprozessen begleitet. Der Autor stellt fest, dass es daher faktisch möglich ist, dass der innere Richter sich jeden Tag wieder neu um weitere – wenn auch nur kleine -Bestandteile ergänzt.

Das Alte/Bestehende zu verteidigen ist der innere Richter ganz groß. Nach den Ausführungen des Autors birgt jede Veränderung für die Metapher des inneren Richters ein Risiko in sich: Konfrontation mit dem Leben!

Da hatte man es sich trotz aller Unannehmlichkeiten in Form von Selbstverraten, die jedoch nicht als solche wahrgenommen wurden, recht gut in seinem Leben eingerichtet. Alles funktionierte doch nur zu gut! So strafend der innere Richter auch sein mochte: Er gab uns Halt, Sicherheit und richtete uns auf, gab uns Orientierung und vermeintliche Klarheit über Situationen, Personen, Dinge etc.: Eine Sicherheit, die nicht mit Selbstsicherheit zu verwechseln ist!

### 3.4. Der innere Richter: Relikt und Fluch zugleich!

Der Autor schildert in differenzialdiagnostischer Art und Weise, dass es im Kindesalter mehr als sinnvoll ist, über einen inneren Richter zu verfügen. Denn er dient u.a. als Orientierungspunkt.

Im späteren Leben kann und wird ein zu starker innerer Richter aber nach Auffassung des Autors dazu führen, dass wir uns zu häufig selbst im Wege stehen. Einerseits stellt der Autor die These auf, dass es allein durch erwachsene Identitätsstrukturen möglich ist, die Herausforderungen des Lebens zu bestehen/meistern. Andererseits wird vom Autor eine Fundstelle

bemüht, wonach wissenschaftliche Erkenntnisse darüber vorliegen, dass das ICH in Notsituationen zuverlässig auf das Kindheits-ICH rekurriert, also den inneren Richter, dessen Strukturen im Hirnareal des Präfrontalen Cortex vorhanden sind.

An dieser Stelle drängt sich mir der Vergleich des inneren Richters mit dem Dekalog auf, der einer kritischen Prüfung durchaus standhalten kann. Den wie ich bereits im Vorstehenden ausgeführt habe, wirken auch Indoktrinationen und Ideologien maßgeblich auf die Art und Weise der Ausprägung der Metapher des inneren Richters ein. Zurück zum Vergleich mit den 10 Geboten: An vorderster Front nehmen die Eltern die Funktion eines Moses ein. Es geht um möglicherweise tradierte (Verhaltens-)Regeln und Glaubenssätze. Und die darüber von den Eltern gehaltenen (non-)verbalen „Predigten“ verfehlen – genauso wie die Bergpredigt auf dem Berg Sinai – nicht ihre Wirkung auf die kindliche Seele! Und seien es auch nur schräge Blicke oder ein abweisendes Verhalten dem ungefügigen Kind gegenüber: Alles führt dazu, dass der innere Richter konfiguriert wird!

Der innere Richter ist damit vergleichbar mit einem Rucksack, den wir immer und überall mit uns herumschleppen. Dessen Gewicht auf das Mindestmaß zu beschränken/reduzieren sollte Ziel eines jeden Menschen sein. Aber warum lässt sich der Rucksack so schwer „ausmisten“? Die Metapher des inneren Richters baut sich im Lauf der Entwicklung schrittweise auf. Und schließlich wird daraus der Stoff, aus dem Mauern sind: Steine! Steine des Zweifels, der Anklage, der Schuld, der Unfähigkeit etc.

Wenn der innere Richter nach alledem also doch im Erwachsenenalter nicht einfach „ab(be)stellbar“ ist, so kann nur das Motto „You have to deal with it!“ gelten. Zum Ende des Buches entscheidet der Autor sich ebenfalls dafür, über ein „wahres Gewissen“ – und damit über einen inneren Richter – zu verfügen, welches er wie folgt definiert: „Meiner Ansicht nach ist wahres Gewissen tatsächlich mit etwas größerem, göttlichen verbunden, beziehungsweise hat dort seinen Ursprung.“

Darüber hinaus nutzt der Autor nach Abwägung verschiedener Stimmen aus der Literatur die Gelegenheit, seine Auffassung über den inneren Richter abschließend zu platzieren. Dieser ist – und das deckt sich absolut mit meiner Auffassung – weder NUR-gut noch NUR-böse.

#### 4. Psychologische/therapeutische Ansätze zum Über-Ich/inneren Richter

Der Autor stellt einige Verfahren dar, die zur Reintegration dissoziierter Anteile des Selbst dienen können, wobei den Verfahren kein definiertes Konzept von Über-Ich/innerem Richter zugrunde liegt. Als praktizierender Gestalttherapeut möchte ich nach einer kurzen Definition der Gestalttherapie die aus meiner Sicht sich hieraus für die Metapher des inneren Richters ergebenden Potentiale/Möglichkeiten beleuchten.

##### 4.1. Definition Gestalttherapie

Der Autor führt zur Gestalttherapie aus, dass Perls den Topdog und den Underdog unterscheidet: „Der Topdog (...) bezieht sich auf den Teil unserer Persönlichkeit, der die strafenden und bedrohlichen Eltern repräsentiert, den inneren Richter“, der Underdog übt „die Macht des Unterdrückten“ aus. Während sich der Topdog in Anschuldigungen gefällt, entschuldigt sich der Underdog brav und ist dabei auch noch in Wahrheit der Gewinner. Ziel der Gestalttherapie ist es, Top- und Underdog zu integrieren. Hierzu kann beispielsweise die Arbeit mit einem leeren Stuhl dienlich sein, die eine Kommunikation zwischen Top- und Underdog ermöglicht.

Die vorstehenden Ausführungen des Autors zur Gestalttherapie möchte ich wie folgt ergänzen:

Die Gestalttherapie basiert auf einem ganzheitlichen Weltbild, wobei der Mensch als die Einheit von Körper, Seele und Geist, eingebunden in ein soziales und ökologisches Umfeld, verstanden wird. Der Gestalttherapie wohnt also die Idee inne, dass man die in der Wahrnehmungspsychologie evaluierte Erkenntnis über das Bestreben des Menschen nach Vervollständigung auf die therapeutisch seelische Ebene übertragen kann.

Elemente der Gestalttherapie sind das therapeutische Theater sowie das Psychodrama (Perls und Moreno haben sich oft darüber gestritten, wer von wem geklaut hat). Beziehung, Begegnung und Kontakt sind das Medium, mit dem gearbeitet wird. Guntram Colin Goldner schreibt in seinem Buch „Psycho“, dass die meisten Gestalttherapeuten die ganze Zeit Hypno-

se anwenden würden, ohne es zu verstehen oder es zu reflektieren. Interessant ist, dass NLP sich außer von der familientherapeutischen Arbeit Virginia Satirs und der hypnotherapeutischen Arbeit Ericksons vor allen Dingen aus der Gestalttherapie von Perls und Goodman zusammensetzt. Insofern scheint es ja viel Gemeinsames in diesen Verfahren zu geben und möglicherweise auch eine Verwandtschaft beim Blick auf den inneren Richter.

Die Gestalttherapie, deren theoretische Grundlage tief in der freudianischen Psychoanalyse verwurzelt ist, hat sich ja vornehmlich zur Aufgabe gemacht, das unerzogene Kellerkind „Es“ gegen das versagende und strafende Über-Ich zu ermutigen. Das Ich soll dabei eher kleiner werden. Aus diesem Kontext heraus kann man auch verstehen, warum im amerikanisch-angelsächsischen Raum der Psychotherapeut als shrink (Schrumpfer) bezeichnet wird, denn aus Sicht der gestalttherapeutischen Vertreter – übrigens eins der Verfahren, das in den USA heute am Verbreitetsten angewendet wird – geht es in der Psychotherapie auch vor allem darum, die kontrollierenden Ich-Anteile zu verringern und die spielerischen, zurückgedrängten kindlichen Anteile wieder zu ermutigen. „Lose your mind and come to your senses“ ist demzufolge das angemessene Motto für die Headshrink-Fraktion unter den Psychotherapeuten.

Wie in der Hypnotherapie auch ist das Dictum der Gestalttherapie im Idealfall ein „anything goes“, d. h. wenn du Zugriff auf deine Ressourcen und Möglichkeiten hast und dich frei machen kannst von allzu starken sozial-moralischen Überbauten kannst du lernen, verantwortlich frei zu sein. Die Gestalttherapeuten der ersten Stunde – so u. a. Laura Perls – haben propagiert, dass ein guter therapeutischer Prozess zur Charakterauflösung führt und haben dabei den Charakter als Manifest prinzipiell strukturiertes Gerüst verstanden, das sich der lebendigen interaktionalen Dynamik entgegenstellt.

So fällt auf, dass in der genaueren Betrachtung beim Vergleich zwischen Hypno- und Gestalttherapie der innere Richter als Metapher in der Hypnotherapie eher dem Begriff des Charakters in der Gestalttherapie nahekommt. Das Unterbewusste oder/und Unbewusste spielt in der Gestalttherapie nur insofern eine Rolle, als dass die Durchlässigkeit der Unbewusst-Bewusst-Schranke durchlässiger werden soll und damit die Verfügbarkeit des eigenen Selbst über sich erhöht werden kann. Scharfetter hat in seinem Buch „Der spirituelle Weg und seine Gefahren“ die verschiedenen Bewusstseinssebenen dezidiert beschrieben.

Ich persönlich glaube, dass Gestalttherapie und Hypnotherapie zwei Seiten einer Medaille sein können, die sich gut ergänzen können.

#### 4.2. Selbstbewusstsein und Reintegration

Wie auch bereits der Autor einleitend dargestellt hat ist das Über-Ich/der Charakter bzw. der innere Richter basierend auf der Freudschen Grundannahme – genauso wie das Ich und das Es – ein Bestandteil des SELBST. Um ein Bewusstsein für das SELBST zu erlangen ist es erforderlich, Kenntnis über die genaue Art und Ausprägung der Persönlichkeit zu gewinnen, die im Regelfall über dissoziierte/abgespaltene Anteile – sogenannte blinde Flecken – und damit gerade nicht über sich selbst verfügt.

Ziel (m)einer gestalttherapeutischen Arbeit ist es, dem Klienten/Patienten schrittweise einen Zugang zu seinem SELBST zu vermitteln/ermöglichen, indem er lernt, seine eigentlichen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse zuzulassen. Es geht also immer um die Bewusstmachung dessen, was der wahren NATUR des Klienten/Patienten entspringt/-spricht. Im gleichen Zuge geht es darum, das SELBST um keinen Preis zu vermeiden/-leugnen und damit Konflikte einzugehen, Schuld zu ertragen, Ängste, Wut und Trauer zuzulassen. Das SELBST des Klienten/Patienten wird so für ihn erst überhaupt erfahr-/erlebbar!

Darüber hinaus wächst das Bewusstsein dafür, dass jedes Tun/Dulden/Unterlassen in der Verantwortung des Klienten/Patienten liegt. Auf dem Weg hin zu einem möglichst umfassenden Selbstbewusstsein ist die Erkenntnis über die Selbstbestimmtheit und -wirksamkeit eine heilsame, wenn auch zugleich sehr schmerzvolle Komponente. Schließlich meint Leben nicht etwa eine Anhäufung von freudigen Ereignissen, sondern die Fähigkeit, Leid und Frustration zu ertragen sowie mit allen Gefühlen – Angst, Wut, Trauer und Freude – adäquat umzugehen.

#### 4.3. Innerer Richter sei mir gnädig?

Angst weist den Weg! Da der innere Richter nur zu häufig die Funktion übernimmt, Angst/Furcht in das Bewusstsein einzustreuen (z. B. über das sog. schlechte Gewissen, Schuld, Scham etc.), eröffnet der gestalttherapeutische Ansatz die Möglichkeit, sich bewusst den Ängsten/der Furcht zu stellen, und zwar durch eine bewusste Verantwortungsübernahme und ein dadurch einhergehendes Verstärken der Angst.

Es geht um die Reaktualisierung einer/mehrerer möglicherweise in der Vergangenheit als traumatisch erlebten Situation/en und ihrer reifen Lösungszuführung/en. Ziel dabei ist es, dass aus dem inneren Richter ein innerer Helfer, Wegweiser und Ratgeber wird, der seinerseits sukzessive seine Tendenz zur Entwertung verlernt und durch die – wenn man so will – neue Es-Ich-Über-Ich-Balance eine integralere und kompatiblere Rolle innerhalb des Selbst einnehmen kann.

## 5. (Lebens-)Wahrheit vs. innerer Richter

Der Autor vermag mit seinen Ausführungen beim Leser ein Verständnis dafür zu entwickeln, dass ein neutraler Ausdruck von Wahrheit genau das NICHT ist, was den inneren Richter prägt. Es sind vielmehr die ganzen Unwahrheiten, die sich im Laufe der Jahre in der Metapher des inneren Richters angesammelt und zu einer geradezu stinkenden Brühe angereichert haben.

Diese (un-)bewussten Unwahrheiten als solche zu enttarnen ist nach Auffassung des Autors, der ich mich zu 100% anschließe, die Kunst und gleichzeitig der Schlüssel, um ein Selbstbewusstsein zu erlangen, welches in reifen Kontexten agiert und aus den strengen Vorgaben des inneren Richters schließlich ein ICH erschaffen kann bzw. konnte, welches bewusst lebbar ist.

Lebbar kann nach meiner Auffassung nur das sein, was wahr ist. Damit müssen auch immer die eigenen Unzulänglichkeiten und Schwächen anerkannt werden. Denn wenn es darum geht, eine Reintegration von zuvor (un-)bewusst dissoziierten Persönlichkeitsbestandteilen zu erreichen, mag es um das Thema der Herbeiführung einer geschlossenen, ganzen Gestalt gehen (s. o.), was aber mit Nichten etwas mit Perfektion oder bloßer Selbstoptimierung zu tun hat.

Diese Auffassung vertritt auch der Autor, indem er sich in einem Unterkapitel dem Mythos Perfektion widmet und unmissverständlich herausarbeitet, dass es bei der Dechiffrierung des inneren Richters nicht um bloße Selbstoptimierung oder gar der Perfektionierung der Persönlichkeit geht. Denn das Resultat solcher Bemühungen kann immer nur etwas Artifizielles sein, etwas Falsches, eine Utopie! Genauso wie es DIE Gesundheit oder DIE Krankheit in Wahrheit gar nicht gibt, existiert auch keine Perfektion.

Dies vermag ich allerdings beim Blick in unsere wunderbare Natur zu bezweifeln. Wenn ich allein die Erkenntnis aus der vergleichenden und der funktionellen Morphologie heranziehe, werde ich ob dieser göttlich anmutenden Genialität und Perfektion ganz demütig, im selben Atemzug aber auch tief dankbar.

### 5.1. Wie geht der innere Richter mit Fakten um?

Der Autor arbeitet heraus, dass Wissen nicht ausreicht, um Emotionen zu verändern. Gedachte Gefühle entfalten keine Wirkung auf die Psyche! Das tiefste Innere eines Menschen ist immer dann zugänglich, wenn es erfahr-/erlebbar wird. Ereignisse lösen gewisse Gedanken aus, aus denen dann Gefühle resultieren. Beispielsweise ein Gefühl der Hilflosigkeit, welches auf einmal einfach da ist und seinen Grund in einer Repräsentanz des inneren Richters aus Kindertagen hat. So glaubt das Kind von damals und der vermeintlich Erwachsene von heute tief und fest an eine gewisse Sache und wird hierbei sicherlich auch von Wissen und Erfahrung beeinflusst. Dennoch: Innere Standards sind in manchen Fällen nicht der Logik oder anderen intellektuellen Überlegungen zugänglich und einfach wegen einer un-/vorbewussten prä-/nonverbalen Prägung vorhanden. Schließlich gelangt der Autor zu der Auffassung, dass dem inneren Richter gerade deswegen das Potential innewohnt, psychopathologische Störungen hervorzurufen oder mindesten in ihrer Entstehung zu begünstigen.

Ich könnte an dieser Stelle meinerseits viele Beispiele dafür nennen, warum der innere Richter auf irrationaler Basis agiert. Wichtig scheint an dieser Stelle jedoch, nochmals zu erkennen und hervorzuheben, wie sehr der innere Richter im Untergrund – und damit im Unter(ter)bewusstsein – verankert ist. Umso mehr bedarf es der Antwort auf die Frage nach einer therapeutischen Perspektive für die Metapher des inneren Richters.

### 5.2. Welche Person hat der innere Richter? MAN, DU oder gar ICH?

Der Autor hebt hervor, dass der Weg zum wahren Selbst durch personifizierte Konkretisierung geebnet wird bzw. überhaupt erst entsteht. So wird der Klient/Patient im Zuge der Therapie darauf aufmerksam gemacht, wenn er das generalisierende MAN verwendet, obwohl eigentlich er selbst bzw. die Forderungen des inneren Richters gegen ihn selbst gemeint sind.

Der Autor vermag aufzulösen, dass die Verwendung des ICH nicht gerade als ein probates Mittel anzusehen ist, um sich der Bandbreite seines eigenen inneren Richters bewusst zu wer-

den. Denn hier besteht die Problematik der Überidentifizierung des Klienten/Patienten mit dem inneren Richter, der in seiner Vielschichtigkeit/-fältigkeit unterschätzt wird und (mal wieder) im Untergrund agiert.

Anhand verschiedener Beispiele schildert der Autor, wie es dem Klienten/Patienten ermöglicht wird, sich von einem MAN zu einem DU weiterzuentwickeln. Darüber hinaus wohnt dem DU nach Auffassung des Autors noch eine weitere Kraft inne: Die Kraft des maßvollen Abstands! Denn schließlich ist das Ich im DU zwar angesprochen, aber nicht so nahe betroffen/tangiert wie bei Verwendung der Anrede/des Wortes ICH. Das Ich muss so nicht dem Reflex folgen, den Kopf einzuziehen und zu verschwinden. Ganz im Gegenteil: Es wird ermutigt, sich als Beobachter in die erste Reihe zu setzen und mit einem Sicherheitsabstand alles in Ruhe zu betrachten. So wird der Prozess des Zulassens und schließlich des (Re-)Integrierens von zuvor dissoziierten Persönlichkeitsanteilen begünstigt. Eine Ode auf das DU!

### 5.3. Los-/Zulassen sowie An-/Aufnehmen

Die Chance eines jeden Menschen besteht darin, die Entscheidung dafür zu treffen, sich mit sich und zu sich auf den Weg zu machen. Das ist im besten aller Fälle die Grundhaltung zu Beginn, während und nach Abschluss einer (hypno-)therapeutischen Arbeit.

Der Autor wirbt dafür, alle möglicherweise aufkommenden unerwünschten Gefühlen oder Ablenkungsmanöver möglichst liebevoll, niemals gleichgültig, immer wertschätzend und gleichzeitig nicht (be-)wertend zur Kenntnis zu nehmen. Dies resultiert aus der Grundauffassung des Autors, sich dem Ericksonschen Modell der Hypnotherapie und damit gleichermaßen dem Utilisationsprinzip unterzuordnen.

#### 5.4. Wege hin zur Erkenntnis über die genaue Ausprägung/Beschaffenheit des inneren Richters

Der Weg der Erkenntnis ist die Bewusstmachung. Der Autor stellt heraus, dass es (erst recht) zu keiner Bewusstwerdung kommt, wenn negative durch positive Glaubenssätze ersetzt. Diese Auffassung kann ich eindeutig teilen. Denn positive Glaubenssätze vermögen lediglich, das Schlechte/Maligne mit einem Mantel von Gut/Benigne zu umhüllen/verbergen; der Kern des Ganzen wird aber immer noch unverändert bleiben und unverminderten Krankheitswert besitzen.

Der Autor arbeitet eindrucksvoll heraus, wie u. a. innerhalb der Ideen des positiven Denkens der Eindruck erweckt, gar die Erkenntnis geschürt werden soll, dass mal eben alles „übergemalt“ werden kann. Es gilt hier nicht der Schlachtruf „Mach´ kaputt, was Dich kaputt macht!“, sondern „Mach´ doch einfach positiv, was Dich negativ macht! Kauf´ Dir einen Kübel Farbe und male mal schön alles ganz bunt und fröhlich an: Das bringt Freude!“

Auf eine schonungslose Art und Weise vermag der Autor mit diesem „Quatsch“ abzurechnen. Dabei wird gleichermaßen deutlich, wie sehr ihm daran gelegen ist, dass der innere Richter – und damit jedes Individuum – wahr-/ernst genommen wird und gleichzeitig wertschätzend gewürdigt wird. So entlarvt er die Methode des positiven Denkens als Scharlatanerie, die den Klienten/Patienten glauben lässt, etwas bewirkt zu haben, ohne sich auch nur einen Zentimeter emotional weiterentwickelt zu haben. Und genau das ist das Anliegen des Autors: Er wünscht jedem Individuum echte Erkenntnis und die Erlangung inneren Friedens.

Ich kann mich aus tiefstem Herzen dieser Auffassung anschließen. Für mich dient als Vergleich die Methode der Verhaltenstherapie im Verhältnis zur Gestalttherapie. Während es bei der Verhaltenstherapie im Gegensatz zur Gestalttherapie um ein anerkanntes Verfahren handelt, geht es nur darum, ein bestimmtes Verhalten X durch ein Verhalten Y zu ersetzen, ohne die wahren (Beweg-/Hinter-)Gründe für Verhalten X zu entschlüsseln, sich auf Ursachenforschung zu begeben und den wahren Kern des Problems näher anzusehen. Aus meiner gestalttherapeutischen Arbeit heraus bin ich immer wieder mit Klienten/Patienten konfrontiert, die

nach mehreren erfolglosen Therapieversuchen – u. a. auch rein verhaltenstherapeutische Interventionen – hilfeschend in meine Praxis kommen und trotz jahrelanger Arbeit, die sich als Pseudoarbeit herausstellt, sich das erste Mal auf den (professionell angeleiteten) Weg zu sich selbst begeben. Häufig entstehen dann Gefühle von Wut und Trauer, die an den ehemaligen Therapeuten adressiert sind, aber auch die „umsonst“ verschleuderte Zeit betreffen.

Zurück zum inneren Richter! Um ihm seine Wirkung und seinen Schrecken zu nehmen, braucht es die Anerkennung dessen, was ist: Der Wahrheit! Diese zu erlangen sind nach Auffassung des Autors alle Methoden der Achtsamkeit geeignet. Da diese allerdings jeweils dem Zustand der Bewusstheit zuzuordnen sind und die Metapher des inneren Richters sich aus vielen unbewussten Bestandteilen konfiguriert hat, bedarf es einer das Un(ter)bewusstsein erreichenden therapeutischen Methode.

Egal, ob die unbewussten oder die bewussten Bestandteile des inneren Richters angesprochen sind: Der Autor stellt im Ergebnis deutlich heraus, dass erst nach der Bewusstmachung/-werdung über die möglichst genauen Ausprägungsformen des inneren Richters die daraus resultierenden physischen und psychischen Auswirkungen der Metapher des inneren Richters erkannt und die erforderlichen Gegenmaßnahmen ergriffen werden können. Erst dann ist der innere Richter wahrhaftig ein zahnloser Tiger!

#### 5.5. Einfluss des inneren Richters auf zwischenmenschliche Beziehungen aller Art

Der Autor bringt ein schönes Beispiel, indem er veranschaulicht, dass eine Ehe nie eine Verbindung zwischen nur zwei Personen ist, sondern eine „ménage à quatre“: 2 x ICH + 2 x innerer Richter! Genauso wie die Ich's im besten aller Fälle aufeinander ab-/eingestimmt sein sollten, gilt dies demnach auch für die Metapher des inneren Richters. So mag ein Partner der tiefsten Überzeugung sein, dem anderen jeden Wunsch erfüllen zu müssen. Wenn der andere Partner hingegen das Bedürfnis hat, Wünsche jeglicher Art wie selbstverständlich erfüllt zu bekommen, dann kommt es zu einem „fitting“, welches bei allem diesem Konstrukt/Deal zugrunde liegenden Ungleichgewicht für beide beteiligten Personen eine große Genugtuung bedeuten kann. Dies aber nur so lange, wie der innere Richter nicht einer kritischen (Über-

)Prüfung unterzogen wird. Was der Autor hier meint ist wohl auch die sog. therapeutische Schere: Während ein Partner emotional stehen bleibt oder sich verhältnismäßig schwach/langsam (weiter-)entwickelt hat, ist der andere Partner durch therapeutische Unterstützung bereits um Längen voraus und in einem emotional (aus-)gereifteren Zustand befindlich, was zu ernsthaften Kompatibilitätsproblemen und schließlich zu einer Trennung/Scheidung führen kann.

Der Autor weist darauf hin, dass das, was für Paarbeziehungen gilt, auch auf die übrigen zwischenmenschlichen Kontexte anwendbar ist. Und es kommt noch ein Weiteres hinzu: Immer, wenn wir interagieren, sind wir mit unserem Rucksack, der mit den Standards des inneren Richters angefüllt ist, unterwegs. Weil wir so wenig, was in Wahrheit dem inneren Richter zuzurechnen ist, auch tatsächlich bewusst wahrnehmen können, verlagern wir viel in das Außen. Es finden Projektionen statt, die im Kern nichts mit der beteiligten Person zu tun haben, sondern eigentlich nur eine als solche erkannte Reaktualisierung von erlernten (Abwehr-)Mustern ist. Hiervon bleibt auch ein Hypnotherapeut nicht verschont. Der Autor warnt daher, dass auch auf dieser Ebene Obacht geboten ist.

Nach meiner Auffassung ist es aus der Perspektive eines Philanthropen geradezu eine Verpflichtung, sich mit sich und zu sich auf den Weg/die Reise zu begeben. Denn schließlich geht es auch immer darum, Schaden von anderen abzuwenden. Darüber hinaus kann Grundlage für Begegnung und Kontakt nur eine Atmosphäre/Grundhaltung sein, die von einer Menschenfreundlichkeit geprägt und daher in der Lage ist, das Gegenüber als solches wahr- und anzunehmen, wie er/sie ist. Der Mensch ist ein soziales Wesen und will nicht alleine sein. Wenn er/sie es erlernt hat: Sehr gut! Aber an sich strebt ein Mensch nach Gemeinschaft und im besten aller Fälle nach einem Zustand der Symbiose mit einem Du.

Ich möchte sogar soweit gehen, dass ein wirkliches inneres Wachstum und die Kreation eines Ich's niemals ausschließlich egozentrisch betrachtet möglich ist. Grundlage für meine These ist folgendes Zitat von Martin Buber, welches meines tiefsten inneren Überzeugung entspricht: „Das Ich wächst am Du.“

Diese Grundannahme gilt nach meiner Auffassung auch für eine (hypno-)therapeutische Beziehung. Die Segnungen, die in Verbindung mit (hypno-)therapeutischen Kontexten auf uns herabregnen, sind allerdings nicht mit „normalen“ zwischenmenschlichen vergleichbar. Denn es herrscht ein gewolltes/erwünschtes Ungleichgewicht zugunsten des Klienten/Patienten. Selbst wenn der Therapeut nie allwissend ist und sein kann, so hat er zumindest Erfahrungen damit, einen Menschen (hypno-)therapeutisch zu begleiten. Das führt gleichzeitig dazu, dass es im Wesentlichen um die Themen, Probleme, Wünsche und Bedürfnisse des Klienten/Patienten geht.

## 6. Hypnotherapie

Wie in den vorstehenden Kapiteln mehrfach herausgearbeitet, ist der innere Richter nach Auffassung des Autors, die ich vollumfänglich teile, in nur zu vielen Bereichen im Unterbewusstsein beherbergt und arbeitet damit quasi im Untergrund. Daher bedarf es einer therapeutischen Intervention, die diese Sphäre des Seins erreichen kann und mit ihr zu kommunizieren in der Lage ist. Die Hypnotherapie ist ein solches Verfahren. Nachdem der Autor eine allgemeine Einführung zum Thema gibt und darüber hinaus kurz auf die klassischen direkten/autoritären hypnotherapeutischen Anwendungen eingeht, bietet er – mit vielen hilfreichen Beispielen unterfüttert – einen umfassenden Einblick in die von ihm favorisierte hypnotherapeutische Behandlungsform nach Milton Erickson. Wenn ich in den nachfolgenden Unterkapiteln nicht explizit auf meine Auffassung zum Thema hinweise, gebe ich diejenige des Autors wieder, der ich mich anschließe.

### 6.1. Trancezustand: Schlafend und gleichzeitig wacher als wach!

Während einer Hypnose befindet sich der Klient/Patient in Trance, innerhalb derer Körper und Geist in einem sehr fokussierten Zustand sind, der auf das Innerste konzentriert ist. Milton Erickson ist der Auffassung, dass das Potential für alle Problemlösungen in dem Klienten/Patienten selbst bereits angelegt ist und nicht erst von außen hinzugefügt werden muss (Utilisationsprinzip). Dem liegt eine wertschätzende Grundhaltung des Therapeuten gegenüber seinem Klienten/Patienten zugrunde, welche zudem den Rapport oder die sogenannte Ja-Haltung – und damit die ganze hypnotherapeutische Arbeit – verbessert.

### 6.2. Un(ter)bewusstsein

Das Un(ter)bewusste ist das im Augenblick oder dauerhaft nicht mit dem bewussten Wahrnehmungszustand Zugängliche. In der Hypnotherapie ist das Unterbewusstsein eher das Unbewusste, das ein Ort und/oder Vorgang ist, der Ressourcen bereitstellen und damit eher eine stärkende Dynamik entwickeln kann. Es erfüllt zum Beispiel auch die Funktion, traumatische

Erinnerungen zum Schutz von Körper, Geist und Seele dem Bewusstsein fernzuhalten. Darüber hinaus hat das Unterbewusstsein die Aufgabe, eine Art Containment für das Bewusstsein zu bilden, innerhalb dessen sich das Bewusstsein sozusagen korrespondierend mit dem Unterbewusstsein über die zu erinnernden und abrufbaren Inhalte verständigen kann.

Das Unterbewusstsein verfügt über unterschiedliche Repräsentationssysteme, die auf die jeweils individuell ausgeprägten Sinnessysteme – visuell (sehen), auditiv (hören), kinästhetisch (Körper, fühlen), olfaktorisch (Geruch), gustatorisch (Geschmack) – zurückzuführen sind. Es sollten nach Möglichkeit die vom Klienten/Patienten subjektiv präferierten Repräsentationssysteme durch den Hypnotherapeuten angesprochen werden.

Da die Metaphorik die Sprache des Unterbewusstseins ist, können innerhalb der hypnotherapeutischen Sitzungen Metaphern hilfreichste Dienste erweisen. Dem inneren Richter können so Brücken gebaut werden. Eine sehr erfolgreiche Methode, um die einzelnen Bestandteile des inneren Richters in einen reiferen Zustand zu überführen, ist das sog. Reframing. Dieses Wort steht übersetzt für Umdeutung/Neurahmung. So können vermeintlich negative Eigenschaften mit einer positiven Konnotation versehen und somit neue Perspektiven eingenommen werden.

Schließlich wird es auch immer die Aufgabe des Hypnotherapeuten sein, die im Rahmen der metaphorisch angebahnten Lernprozesse resultierenden Veränderungen in dem für den Klienten/Patienten verträglichen Maße in das Bewusstsein zu transferieren und so den inneren Richter schrittweise seiner dissoziierten Anteile zu entledigen.

### 6.3. Der innere Richter: Ein begabter Hypnotiseur?!

Der innere Richter kann einen regelrecht um den Verstand bringen! Er verfügt über ein großes Instrumentarium an Manipulationsmechanismen, die er schamlos ausspielt/-nutzt. Er kommt mit scheinbar unkündbaren/-verrückbaren Glaubenssätzen daher, die unter rationalen Gesichtspunkten jeglicher Logik entbehren und fordert sein Recht: Gewohnheitsrecht! Weil die

Instanz des inneren Richters auf so vielen archaischen Strukturen beruht, ist ihm nur mit viel Fingerspitzengefühl überhaupt beizukommen.

Ob ihm jemals seine tranceinduzierende Wirkung gänzlich genommen werden kann, wage ich in Anbetracht seiner Komplexität zu bezweifeln. Dennoch: Je mehr Bewusstheit in Bezug auf die Art und Ausprägung der Metapher des inneren Richters besteht, umso weniger Unbewusstsein herrscht, desto weniger vermag der innere Richter seine Berufung als begabter Hypnotiseur zu folgen.

#### 6.4. Neugierde: Das Pfund, mit dem es zu wuchern gilt!

Die Neugierde auf das Leben, auf alles Neue an sich ist eine ebenso archaische Struktur wie diejenige, die der Metapher des inneren Richters in Bezug auf seine prä-/nonverbale Prägenungsphase zugrunde liegt. Und darin liegt ein großes Potential! Der Autor nutzt an dieser Stelle die Gelegenheit, mit funkensprühender Überzeugung ein Plädoyer für die magischen Kräfte der Neugierde zu halten und gleichzeitig an den Therapeuten zu appellieren, diese zum (erneuten) Erwachen zu bringen. Und dem Therapeuten stehen hierzu so manche Möglichkeiten innerhalb der indirekten/permissiven Therapiemethode nach Milton Erickson zur Verfügung. Die innerhalb der hypnotherapeutischen Sitzungen möglichst geschickt/subtil eingestreuten Suggestionen sollen die Neugierde des Klienten/Patienten wecken, seine Phantasie anregen und mithilfe der sog. Trance-Logik Lösungen hervorbringen.

#### 6.5. Umgang mit widersprüchlichen Standards innerhalb der hypnotherapeutischen Arbeit

Um die komplexen und heimtückischen, gleichzeitig aber wohl am wirksamsten operierenden widersprüchlichen Standards des inneren Richters aufzulösen, bedarf es eines möglichst subtilen, aber gleichzeitig kreativen Herangehensweise in Form eines Perspektivwechsels. Der Autor gibt einige sehr anschauliche Beispiele wie es gelingen kann, den inneren Richter um Double-Binds zu dezimieren. Gerade die hypnotherapeutische Arbeit ermöglicht es, dem Un-

terbewusstsein auf die Schliche zu kommen und noch so widersprüchliche Instanzen des inneren Richters aufzuspüren und schließlich aufzulösen.

## 7. Zusammenfassung

Der Auszug aus dem Gedicht „Herbstlaub“, welches auch der Feder des Autors entspringt, fügt geradezu liebevoll alles zusammen, was die hypnotherapeutischen Potentiale in Bezug auf die Metapher des inneren Richters betrifft. Denn dem Gedicht wohnt die Grundhaltung inne, dass alles bereits wie von selbst passiert und gleichzeitig in etwas Höheres eingebettet ist, dessen Existenz es nicht zu fürchten braucht/gilt.

Hinzu kommt noch die stimmig gewählte Metapher des Baumes, der sich im Lauf des Jahreskreises – und damit in seinen natürlichen Abläufen – als wunderbares Bild für das Wachstum und gleichermaßen für die Endlichkeit eignet. Der Baum ist lebendig und beständig, aber dennoch fragil. Er fügt sich in die Umwelt ein, ist und bleibt aber ein Unikat: Keine andere Rinde ist so wie die seine, keine Jahresring gleicht dem eines anderen Baumes.

So wie der Baum ein Sinnbild für das Leben ist, bietet er auch das Bild der Vergänglichkeit an. Das Herbstlaub ist der jährliche Beweis dafür und sicherlich im Ende auch der Tod des ganzen Baumes an sich. So erscheint es tröstlich, dass selbst der still und stumm dastehende Baum im Nirgendwo Prozesse zu durchlaufen hat und nur vermeintlich auf der Stelle stehen bleiben kann. Die Neugierde und das archaische Bedürfnis nach (innerem) Wachstum verbinden uns alle auf eine ganz wundersame Weise mit dem Baum, der uns ein Freund ist.

Der Baum ist gleichzeitig ein Sinnbild für Stabilität und damit für den Hypnotherapeuten, dem es gelungen ist, eine vertrauensvolle Beziehung zu seinem Klienten/Patienten aufzubauen und so auf den Weg zu SEINEM Baum und zu SEINEN Blättern zu begleiten.

## Quellenverzeichnis

Goldner, Guntram Colin: Psycho. Therapien zwischen Seriosität und Scharlatanerie. Augsburg 1997.

Gruen, Arno: Der Verrat am Selbst. Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau. München 1984.

Hüther, Gerald: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen 2006.

Perls, Fritz Samuel, Hefferline, Ralph F., Goodman, Paul: Gestalttherapie. Wiederbelebung des Selbst (Bd. 1) und: Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung (Bd. 2). Stuttgart 1979 (engl. Orig.: Gestalttherapy, excitement and growth in the human personality. New York 1951.).

Perls, Laura: Leben an der Grenze. Essays und Anmerkungen zur Gestalttherapie. Köln 1989.

Scharfetter, Christian: Der spirituelle Weg und seine Gefahren – Spiritualität, Begriff, Typen. Bewusstseinsbereiche, Induktoren und Inhalte. Meditation. Spirituelle Krise. Sekten und totalitäre Kulte. Eine Übersicht für Berater und Therapeuten. Stuttgart 1991.

Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 3 – Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. Reinbek 1998.