

Harry Potter, Hypnose und Trauma

oder

Als ich begann, Hypnose zu erlernen

Erfahrungsbericht und Ausarbeitung zum Erwerb des Practitioner of Hypnotherapy

Dozent: Elmar Woelm, PhD

Inhaltsverzeichnis

Eine unfreiwillige, jedoch höchst willkommene Erkenntnis.....	3
Was sich unter Trance-Arbeit verstehen lässt – ein Beispiel.....	5
Induktion.....	5
Vertiefung.....	6
Nutzung	7
Transfer in den Alltag.....	8
Das Erlernen von Hypnose.....	9
Meine erste beeindruckende Trance-Erfahrung im Kurs.....	9
Utilisation - Vom Schaden zur Nutzung der Dissoziation.....	10
Die Zeitlinienmetapher.....	11
Was sind Kriterien für ein sinnvolles Ziel?	13
Ideomotorik – Wertvolle Arbeit nicht nur bei Traumatisierungen.....	13
Symbol- und Stellvertreterarbeiten.....	15
Die Symboltrance.....	16
Das Symptom als Landschaft.....	17
Der innere Heiler – die Innere Weisheit.....	18
Zuletzt: Die Metaphern-Schachtel.....	19
Abschlussbemerkung.....	20
Literaturverzeichnis.....	22

Eine unfreiwillige, jedoch höchst willkommene Erkenntnis

Ich muss gestehen, es ist mir erst im Nachhinein aufgefallen: Ich kann mich selbst erfolgreich hypnotisieren und nutze diese Technik unbewusst offensichtlich schon eine ganze Zeit. Wer hätte das gedacht ...

Wenn ich mich so zurück entsinne, habe ich meine ersten hypnotischen Erfahrung wohl bereits in der Schule gemacht, an der Universität allerdings erst habe ich diese Erfahrungen auch mit einem nachvollziehbaren und messbaren Erfolg verbinden können. Anstatt wie die meisten meiner Mitschüler und Kommilitonen mitzuschreiben, das war mir aufgefallen, hatte ich damals die Seminare, ähnlich wie auch schon zu Schulzeiten den Unterricht, vor allem dazu genutzt, hinzuhören und dabei meinen eigenen Gedanken nachzuhängen. Ich hing also aufmerksam fokussiert an dem Geräusch einer Stimme und ließ mich, meinen Interessen folgend, treiben. Kein Wunder also, dass ich in der Schule nur mäßigen, an der Uni jedoch einen deutlichen Lernerfolg verzeichnete: In der Schule saß ich gegen meinen Willen und war in Gedanken in der Freizeit; an der Uni war ich nicht nur freiwillig und aus eigenem Interesse, sondern vor allem auch war ich an den komplexen Zusammenhängen interessiert, die sich mir im Seminar – oder war es in meinen Gedanken? – eröffneten.

Es liegt daher auf der Hand, dass ich mein Schulwissen vor allem in der Freizeit, nicht aber zu den Klausuren abrufen konnte: Es war ja schließlich mit den Emotionen und Bildern meiner Freizeit verknüpft und nicht mit der mir unangenehm scheinenden Atmosphäre der Schule. So konnte ich z.B. abends mit einem Schulkameraden gemütlich vor dem offenen Kamin im Haus seiner Eltern plaudernd Watzlawicks Kommunikationsaxiome anhand praktischer Beispiele erklären, obwohl mein Schulkamerad Stein und Bein geschworen hätte, dass ich im Unterricht – alles andere als aufmerksam – auf meinem Koffer geschlafen hätte. Ich selber konnte mich nur mühevoll daran erinnern, wie anstrengend der Unterricht zu diesem Thema gewesen war und dass ich lieber meinen eigenen Gedanken hinterhergegangen war.

An der Uni hingegen hatte ich meine Lernerfahrungen nicht nur mit der Seminaratmosphäre und damit mit meiner Lernbegeisterung verknüpft, sondern

auch mit dem, was ich im Alltag und sogar an mir selbst beobachten konnte. Referierte der Dozent also über z.B. die Implikationen in Norbert Elias' Texten (u.a. Etablierte und Außenseiter, Über den Prozess der Zivilisation), war ich bereits in Gedanken eifrig bemüht, Elias' Schriften mit meinen Kenntnissen in psychoanalytischer Theorie und Krankheitslehre zu verknüpfen. Ich genoss das so entstehende Hochgefühl insbesondere dann, wenn im Seminar diejenigen Zusammenhänge, die ich mir in der Stunde zuvor erschlossen hatte, nicht nur mir Klarheit verschafften, sondern gelegentlich sogar unserem Dozenten Anerkennung abrangen – ein seltenes Phänomen.

Hätte ich damals schon geahnt, welches Potential in dieser Technik liegt, hätte ich vermutlich schon früher meine Abneigung gegen Prüfungen – die in meinem Bilde ja so gar nicht dem lernfreundlichen Seminarcharakter des Sich-Ergänzens und Befruchtens entsprachen – ablegen können. So blieben die Prüfungen auch weiterhin verknüpft mit den Erfahrungen der Schulzeit und damit mit dem Gefühl, dass Prüfungen bestenfalls eine willkürliche und allein subjektive Bewertung durch andere darstellen, deren Ergebnisse sich nicht auf das tatsächliche Lernen beziehen, sondern lediglich darauf, gleichsam wie dressiert all das zu reproduzieren, was das Gegenüber als Maßstab vorgibt. Das entsprach nicht nur nicht meinem Lernen, sondern presste mich zugleich in das Prokrustes-Bett eines anonymisierenden und menschen- und damit lernfernen Schulsystems. Wie gut kann ich daher die Kritik an diesem Schulsystem, die Prof. Dr. Gerald Hüther von der Uni Göttingen in immer kürzeren Abständen übt, nachvollziehen (vgl. z.B. Hüther, Was wir sind und was wir sein könnten). Gut, dass ein jeder Mensch – auch in einem solchen System – dennoch lernt!

Doch, auch wenn selbst beim Schreiben Erkenntnis gewonnen wird: für jetzt mag es genügen mit der Selbstreflexion, denn es geht in diesem Text vordringlich um Erfahrungen mit Hypnose und weniger um die durch sie gewonnenen persönlichen Erkenntnisse. Von daher möchte ich mich zunächst mit einer typischen Lernsituation unter Anwendung von hypnotischer Technik auseinandersetzen und diese ein wenig in ihre Einzelteile zerlegen.

Was sich unter Trance-Arbeit verstehen lässt – ein Beispiel

Eine erfolgreiche Trance-Arbeit – so habe ich es in meiner eigenen Ausbildung gelernt – setzt in der Regel eine wie auch immer geartete Induktion und eine sich daran anschließende Vertiefung der Trance voraus. Die Trance selber wird dabei definiert als das Hinübergleiten und Verharren in einem Zustand fokussierter Aufmerksamkeit, wobei diese hochkonzentrierte Aufmerksamkeit sich sinnvollerweise auf ein vorher bestimmtes Thema bezieht. Im Allgemeinen vergeht kein Trance-Zustand ohne einen bestimmten Nutzen, wenngleich die Gefahr bei einer ungerichteten und nicht aktiv herbeigeführten Trance besteht, dass zwar psychische Arbeit vom Unbewussten verrichtet wird, diese sich jedoch oftmals – ähnlich wie bei (Tag-)Träumen – als unstrukturiert herausstellt und sich damit für den Augenblick weniger nutzbar erweist. Einen wirklichen Nutzen erreicht man daher vor allem, wenn man im bewussten Zustand auf ein bestimmtes Thema fokussiert und so bereits die Idee sät und dabei die Richtung der Trance beeinflusst. Die Umsetzung und Nutzbarmachung für den Alltag erleichtern überdies die sogenannten post-hypnotischen Suggestionen.

Im konkreten Beispiel handelt es sich um eine Lernerfahrung in Trance, die bei der Lektüre von Fachliteratur und dem Roman-Zyklus „Harry Potter“ entstanden ist. Fachlich hatte ich zu dem Zeitpunkt begonnen, mich mit der Narzissmus-Theorie und der Kernberg-Kohut-Kontroverse auseinanderzusetzen sowie mir zugleich das Konzept psychischer Traumatisierungen nebst ihren intra- und interpersonellen Auswirkungen zu erschließen. Im Rahmen meines damaligen studentischen Nebenjobs als Nachtportier in einem familiengeführten Hotel hatte ich hierfür dankenswerterweise ausreichend Zeit und widmete mich daher während der Nachtstunden u.a. der Lektüre von Harry Potter.

Induktion

Ich habe ein ausgesprochen bildliches Vorstellungsvermögen und gerade Harry Potter schaffte es, mich in den Bann zu ziehen. Vor meinem inneren Auge konnte ich förmlich sehen, wie er bei seinem Onkel Vernon Dursley wohnte und

eine Erniedrigung nach der anderen verspürte, ja, ich konnte sogar zum Teil seine empfundenen Verletzungen ob der Erniedrigung und Zurücksetzung nachempfinden.

Die Geschichte und die durch sie ausgelösten Gedanken und Gefühle hatten zur Folge, dass ich mich erinnerte, dass in der Fachliteratur maligne Entwicklungen des Narzissmus vor allem auf frühkindlich erfahrenen Zurückweisungen und seelischen Verletzungen beruhen (vgl. Freud, Zur Einführung des Narzissmus; Kohut, Narzissmus), die eine Rückwendung der libidinösen Energie auf ein idealisiertes Ich (vgl. Freud, Zur Einführung des Narzissmus), bzw. ein übersteigertes Größenselbst (vgl. Kohut, Narzissmus) notwendig machen. Die Romanlektüre lässt sich daher in diesem Sinne als Induktion verstehen, der geweckten Erinnerung an sowohl den wissenschaftlichen Hintergrund meiner damaligen Gedanken, als auch der reaktivierten Erinnerung an eigene Zurückweisungen zu folgen, was nun einer entsprechenden Vertiefung bedurfte. Eine ausreichende Unterstützung erfuhr die Induktion durch eine relative Fixation der Augen auf den gelesenen Text und das dadurch eingeleitete Ausblenden der Realität des Hotels.

Also begleitete ich den jungen Zauberschüler mit dem Knight Bus ...

Vertiefung

... auf seinem verschlungenen Weg über den Leaky Cauldron und die Diagon Alley nach Hogwarts. Was auch immer auf der Fahrt geschah, ich freute mich bereits darauf, anzukommen – ein Teil von mir, vielleicht ein kindlicher, ebenfalls verletzter Anteil, musste sich auf irgendeine magische Art und Weise mit Harry Potter identifiziert haben. Je weiter also die Geschichte erzählt wurde, je mehr Harry – oder ich? - erlebte, desto tiefer drang ich in die Geschichte ein, desto stärker wurde sie auch zu meiner eigenen. Spürte Harry Aufregung, war ich aufgeregt, spürte Harry Erleichterung, fühlte ich mich erleichtert.

Am Beispiel der Reise nach Hogwarts lässt sich gut verfolgen, wie simple Wendungen im Roman eine Dissoziation im Bewusstsein des Lesenden hervorrufen können. So lässt sich die Fahrt mit dem Knight Bus in der Tat als eine Flucht (im psychologischen Sinne spricht man hier von einer Form der Dissoziation) aus einer als bedrückend empfundenen Realität verstehen, die

zugleich auch jenen mit Harry Potter identifizierten Teil meines Unbewussten mit auf die Reise in eine tiefe Entspannung nahm, während doch ein anderer Teil ganz aktiv lesend der Geschichte als Beobachter folgte. War zu diesem Zeitpunkt bereits das Hotel aus meiner aktiven Wahrnehmung ausgeblendet, tauchte ich immer tiefer und weiter in die Geschichte ein und vergaß bereits nach kurzer Zeit scheinbar mehrfach, die Seiten umzublättern. Es stellten sich dabei zugleich klassische Tranceanzeichen ein: Defokussierung der Augen, Atemberuhigung und auch die Zeit wurde ausgesprochen relativ.

Es war der optimale Zustand ...

Nutzung

... innere Suchprozesse einzuleiten, Ressourcen zu aktivieren und gleichzeitig das erlernte Wissen anhand einer interessanten Geschichte mit eigenen Emotionen und Bildern zu verknüpfen. Insbesondere jene Szene, in der Harry, umringt von Dementoren, den Patronuszauber einsetzt, hat sich als eine solche Nutzung herausgestellt.

Etwa ein Jahr, bevor ich diese Geschichte las, war mein eigener Vater verstorben. Es verwundert wenig, dass ich ihn sehr vermisste und dann zu lesen, dass Harry von Dementoren – Wesen also, die ihn seiner ureigensten Gedanken und Erinnerungen beraubten – bedroht war, erwies sich als eine sinnvolle Metapher für das, was ich selbst gerade erlebte: der Schmerz fraß die Seele und fand keinen Ausdruck. Wäre mir nicht der Auslöser klar vor Augen gewesen, hätte ich mich vermutlich wegen einer Depression in Behandlung begeben. So aber ahnte ich, dass dies alles ein Teil des natürlichen Prozesses der Trauerarbeit war.

Ähnlich also wie Harry, vermisste ich den Vater, der viel zu früh von mir gegangen war, dessen Sterben und Tod ich bis in die letzte Minute begleitet und unmittelbar erlebt hatte. Und als Harry nur einen kleinen, kaum hilfreichen Patronus-Zauber wirkte, spürte ich in seiner Schwäche auch meine eigene.

Ein Patronus ist vergleichbar mit dem in der Hypnotherapie genutzten inneren Begleiter, einer wertvollen Ressource also, die sich in Notsituationen schützend an die Seite des Betroffenen stellt. Kurz bevor Harry also ganz die Kraft verlor, erstand also ein mächtiger Patronus in Form einer Hirschkuh – Harry schien mit

letzter Kraft eine seiner frühesten Erinnerungen aktiviert zu haben, den Patronus seiner Mutter (erst später, im letzten Band, wird deutlich, dass dies zugleich der Patronus von Professor Snape, seinem geheimen Beschützer und Förderer, war, den dieser ihm gesandt hatte, als er seine Schwäche erkannte). Ich muss lange über diesem Bild verharren haben und ich weiß, dass sich in mir dabei sehr viel bewegte. Plötzlich waren eigene Erinnerungen wach an meine Kindheit und an Zeiten, in denen mein Vater für mich da war – in all meinem Schmerz verstand ich unbewusst, dass mein Vater in der Wirklichkeit zwar tot war, in der Erinnerung für mich allerdings zugleich noch sehr lebendig sein konnte. Ich schaffte mir also meinen eigenen Patronus, in dem ich meine Angst und meinen Schmerz um diesen Verlust mit einem Bild verknüpfte, in dem mein Vater ruhig hinter mir stand, eine Hand auf meiner Schulter, und sagte: „Ich bin immer für Dich da!“

Transfer in den Alltag

Dieses Bild ließ sich in den Alltag mitnehmen. Zugleich – und das ging mir erst Wochen später auf – hatte ich jetzt ein mit mir selbst und mit meiner ureigensten Erfahrung verknüpftes Bild, was Ressourcen-Aktivierung in der Psychotherapie bedeuten konnte. Das Bild selber hatte daher als Unterstützung in der Trauerarbeit nicht nur einen Nutzen für meine Persönlichkeitsentwicklung, es entpuppte sich zudem im Rahmen meiner Arbeit zur Narzissmus-Theorie – und in der Folge zur Trauma-Theorie – als hilfreiche Ressource, um Therapie-Prozesse sowohl intellektuell, als auch auf der Erfahrungsebene von Therapeut und Klient zu verstehen. In aller Regel schließt im Übrigen der Transfer in den Alltag die Trance-Arbeit ab, denn nun bekommt das Unbewusste Zeit, gleichsam im Hintergrund zu wirken, während der Alltagsverstand das Ruder zurück in die Hand nimmt und sich von den Ergebnissen der Arbeit überraschen lassen kann.

Mittelbar, das sei an dieser Stelle ebenfalls gesagt, floß dieses Bild in die Erstellung meiner Diplomarbeit ein und dient außerdem als Anker für mein Verständnis von Selbsthypnose. Es ist eignet sich daher als ein wunderbarer Aufhänger für das Thema dieser Arbeit, anhand dessen sich zugleich die ersten und wesentlichen Schritte einer Trance-Arbeit ablesen lassen.

Das Erlernen von Hypnose

Nun, natürlich lässt sich bei einer solchen zufälligen und nicht absichtlich herbeigeführten Situation nicht von Hypnose im eigentlichen Sinne sprechen, wenngleich es sich um ein konkretes Tranceerleben und überdies sogar um eine tatsächliche Nutzung handelte. Solcherlei Alltagstranceerleben ist nicht absichtlich induziert und damit fehlt die der Hypnose innewohnende Gerichtetheit der Aufmerksamkeitsfokussierung. Ungeachtet dessen allerdings lässt sich so untermauern, was Brian Alman und Peter Lambrou in ihrer Anleitung zur Selbsthypnose schreiben: „Selbsthypnose ist eine natürliche Fähigkeit wie Radfahren; sie wird Ihnen helfen, dorthin zu kommen, wohin Sie wollen.“ (Alman/Lambrou, Selbsthypnose, S. 67) Diese natürliche Fähigkeit gerichtet nutzen zu lernen – für mich selbst, wie auch für andere – war ich Jahre später in Osnabrück angetreten, um die klinische Hypnose nach Erickson im Kontext systemischen Arbeitens zu erlernen. Und in der Tat, die Erinnerung an diese und ähnliche alten Erfahrungen kam sehr schnell wieder und half mir, den etwas verspäteten Einstieg in den Kurs und meine so entstandene Unsicherheit zu kompensieren. Hypnose begann, plastisch zu werden.

Meine erste beeindruckende Trance-Erfahrung im Kurs

Eine der ersten gerichteten Arbeiten meines Kurses war es, einen anderen Teilnehmer in Trance zu begleiten, ihn durch eine – im Kurs noch vorzulesende – Prozessanleitung zu führen und seinem Unterbewussten dann zwei Minuten „Stille Zeit“ zu geben, die eingeleiteten Suchprozesse in die entsprechende und stimmige Richtung zu kanalisieren. Eine in der Tat sehr spannende Erfahrung, denn hier kam es darauf an, nicht nur sprachlich ausgesprochen generell zu bleiben, sondern sich in den Klienten hinein zu versetzen, ohne dass er direktes Feedback geben sollte – der Klient durfte seine Trance von vorne bis hinten genießen und auskosten. Ich war überrascht, wie leicht mir das doch fiel, wenngleich ich in der Nachbesprechung doch noch hören durfte, dass ich an

manchen Stellen viel zu konkret und damit meinem eigenen Bilde folgend, geworden war – nun, nur so lernt man!

Wenig später war ich dann dran und mein Begleiter machte eine vorzügliche Arbeit. So tief habe ich mich noch nie zuvor unter Anleitung und bei Bewusstsein entspannt. Ich konnte einer ruhigen, bedachten Stimme folgen und merkte bereits nach kurzer Zeit, wie mein Körper ganz schwer wurde – die kleinsten und nach außen kaum wahrnehmbaren Bewegungen meines Kopfes (sogenannte ideomotorische Bewegungen) kamen mir vor, als ob ein wahrhaftiger Sturm die Blätterkrone einer uralten Eiche schüttelt. Ich hatte bei diesem Erleben zugleich Angst vom Stuhl zu fallen und fühlte mich im selben Moment doch vollkommen sicher und geborgen. Was auch immer mein Unbewusstes mir in der stillen Zeit hat geben wollen, wird es ohne mein bewusstes Wissen getan haben, ich jedenfalls war nach der Rückkehr ins Hier und Jetzt zutiefst beeindruckt und bin es immer noch.

Utilisation - Vom Schaden zur Nutzung der Dissoziation

Wie die viele Beispiele aus der Literatur (vgl. z.B. Huber, Trauma und die Folgen) belegen, ist die Dissoziation im Rahmen einer Trauma-Erfahrung einer der wesentlichen psychischen Mechanismen, mit denen es der Betroffene, aber auch seine Helfer zu tun bekommen. Ist die traumatische Situation durch einen sogenannten Auslösereiz (Trigger) erst einmal aktiviert und wird im Innenleben z.B. durch Flashbacks wiedererlebt, ist das Trauma-Schema (TS), wie Gottfried Fischer und Peter Riedesser es nennen, aktiv (vgl. Fischer/Riedesser, Lehrbuch der Psychotraumatologie). Dem entgegen steht das traumakompensatorische Schema (tkS), das durch die Vermeidung von Auslösereizen und andere Bewältigungs- und Schutzmechanismen gekennzeichnet ist. Der diese beiden Schemata verbindende Spannungsbogen kennzeichnet hierbei das sogenannte minimal kontrollierbare Handlungsfeld (mkH). Schließen sich diese beiden Schemata daher aus und blockieren sich, kann es durchaus sein, dass das mkH in der Tat nur noch ein Erstarren als Möglichkeit vorgibt – gleich dem Erstarren in der traumatischen Situation. Hier tritt dann in der Regel – sowohl in der Situation, als auch später als letzte Möglichkeit im mkH – die Dissoziation, d.h. das Abspalten der als zu belastend empfundenen Erfahrung und der damit

verbundenen Emotionen ein. Diese Dissoziation lässt sich als sogenannter Frozen State begreifen, ein Zustand, in dem gleichsam eingefroren für alle Zeiten, das emotionale Wissen um die traumatische Situation erhalten bleibt, welches im Moment des Auftauens (Triggern) in aller Regel unkontrolliert über den Betroffenen hereinbricht. Der Trigger, ein wie auch immer gearteter Reiz, der untrennbar mit der traumatischen Situation verknüpft ist, lässt sich in diesem Sinne auch als Induktion einer Negativ-Trance verstehen, während die Spannung zwischen TS und tkS sich als Abwärtsspirale, als circulus vitiosus begreifen lässt.

Sowohl Michaela Huber (vgl. Huber, Wege der Traumabehandlung) als auch Luise Reddemann (vgl. Reddemann, Imagination als heilsame Kraft) weisen immer wieder darauf hin, dass es gerade Traumapatienten sind, die von Phantasiereisen und Hypnose profitieren können, da bei ihnen die Fähigkeit zur Dissoziation (als Überlebensmechanismus) besonders ausgeprägt ist und so bestens zu utilisieren wäre. Es zeigt sich daher, dass es auch jene Phänomene sein können, die ein Mensch als ausgesprochen schrecklich erlebt, welche ihm in einem anderen Zusammenhang – hier z.B. in der therapeutischen Nutzung – als eine wahrhafte Ressource und Hilfe erscheinen mögen. Es gilt in der Traumabehandlung daher, diese Fähigkeit nutzbar und in den Dienst des gesamten Klientensystems zu stellen. Hier sind neben Bildschirmtechniken zur Distanzierung vom Geschehen genauso auch Ressourcen- und Sicherheitsübungen denkbar. Ebenfalls bewährt hat sich die Arbeit mit dem Inneren Team/ der Inneren Teamkonferenz im geschützten Raum (vgl. Huber, Multiple Persönlichkeiten) sowie die situative Um- und Neubewertung der entsprechenden Auslösereize (Entschärfung) mithilfe der sogenannten Affekt-Brücke.

Die Zeitlinienmetapher

Das Unbewusste arbeitet vermutlich am besten mit Metaphern, also mit der Fähigkeit, Sprache in bildhaftes Erleben zurückzuverwandeln und somit dem Gehörten eine implizite Erlebensqualität zu geben. Hier wird Sprache in der Tat zum Medium der Kommunikation, denn alles, was Menschen miteinander erleben, löst in ihnen bestimmte Emotionen aus, die sie oftmals in Lautmuster

verpacken, um sie einander mitzuteilen. Diese Lautmuster werden ihnen von ihren Zuhörern gedeutet – und das darf man auch gerne als ein bildhaftes Deuten auf das Erlebte verstehen. Diese Zuhörer geben durch Ihr Deuten dem Gehörten zu erkennen, was sie verstanden haben. Wenn ihr Deuten mit dem in erkennbarem Maße übereinstimmt, was der sich Äußernde meinte, wird das, was beide einander mitteilen, zu einer gemeinsam geteilten Bedeutung des Lautmusters und damit zu einer Abrufbarkeit auf der Als-Ob-Ebene der erinnerten Emotion werden, die zudem sprachlich repräsentiert und abrufbar ist (vgl. Mead, Soziales Bewusstsein). Auf diese Art und Weise umschreiben daher Metaphern mit ihrer Vielzahl an Lautmustern ganze innere Geschichten und geben so ihren Sendern und Empfängern die Möglichkeit, trotz der Verwendung hochabstrakter Sprache und damit trotz der Aktivierung primär der elaborierteren Ebenen kognitiver Verarbeitung, bildhaftes Erleben hervorzurufen und damit auf die direkte Ebene auch emotionaler Qualität vorzudringen: sie können sich auf diesem Wege miteinander verständigen.

Eine der ansprechenderen Metaphern, die in der Hypnotherapie geläufig sind und häufig Verwendung finden, ist die Zeitlinien-Metapher, die ich bereits im Grundkurs kennenlernen konnte. Hierbei wird der Klient nach dem Säen der Idee einer Zeitlinie durch seinen Begleiter eingeladen, z.B. hoch über genau dieser Zeit zu schweben und sich dann in seinem eigenen Tempo in Richtung auf einen angenommenen Punkt in der Vergangenheit zu schweben. Welcher Punkt das genau ist, ist sowohl vom Thema, als auch vom metaphorischen Verständnis und dem Ziel der Arbeit abhängig, kann dieser Punkt schließlich sowohl im aktuelle (Er-)Leben des Klienten als auch, im Rahmen von z.B. Rückführungen, in einem (angenommenen) Leben vor seinem eigenen liegen. Auch ist der Punkt davon abhängig, ob es sich darum handelt, eine belastende Situation genauer zu betrachten und Lehren aus ihr zu ziehen, bzw. sie aufzulösen oder ob es eher darum geht, Ressourcen aus der Vergangenheit in die Gegenwart oder sogar in die Zukunft in Richtung auf ein bestimmtes Ziel zu transferieren.

Was sind Kriterien für ein sinnvolles Ziel?

Wie im systemischen Arbeiten und Denken üblich, erfolgt kaum eine Intervention ungerichtet, d.h. so gut wie jede Arbeit verfolgt ein vorher durch den Klienten benanntes und mit dem Begleiter ausgehandeltes Ziel. Da in der Regel die meisten Menschen zumindest genau wissen, wovon sie weg wollen und was ihnen garantiert nie wieder geschehen soll, ist es ratsam, diesen Klienten Hilfestellung bei der Zielsuche zu geben, denn in aller Regel geht es im hypnosystemischen Arbeiten darum, konkrete, positive Ziele zu erreichen. Das bedeutet, dass Klient und Therapeut sich darüber einig sind, wo der Klient hin will und wie es dort dann aussehen soll. Hierbei hat sich die Verwendung des Akronyms SMART bewährt.

Ein SMARTes Ziel ist daher eines, das specific (konkret), measurable (messbar), attractive (anziehend), realistic (realistisch) und zuletzt tangible (berührend) ist¹. Um ein solches Ziel zu erreichen, hatte der Dozent uns im Seminar einen ausgesprochen praktikablen Fragebogen an die Hand gegeben, mithilfe dessen sieben Fragen sich ein solches Ziel erarbeiten lässt. Die sich daran anschließende Übung hat für mich vor allem die Erkenntnis gebracht, dass es sich nicht nur lohnt, ein solches Ziel zu erarbeiten, sondern dass es vor allem lohnt ist, sich für die Erarbeitung eines solchen Ziels ausreichend Zeit zu nehmen. Dies deckt sich im Übrigen mit meinen Erfahrungen aus den Bereichen Mediation und Coaching.

Ideomotorik – Wertvolle Arbeit nicht nur bei Traumatisierungen

Einen weiteren interessanten Aspekt der Arbeit mit Hypnose stellt die sogenannte Ideomotorik dar, ein Phänomen, dass sich auf die gleichsam autonom erscheinenden unbewussten Muskelreaktionen bezieht, welche sich bei dem Gedanken an eine bestimmte Bewegung vollziehen. So kann z.B. das Heben eines Fingers mit einer bestimmten Aussage (in der Regel sind dies „Ja“, „Nein“ oder „Ich will darüber jetzt nicht reden!“) gekoppelt werden. Dies hat zum

¹ Anm. d. Verf.: In der Literatur finden sich für das Akronym z.T. unterschiedliche Bedeutungen. So kann z.B. das „a“ auch für „achievable“ (erreichbar) stehen und das „t“ für „terminated“ (beendet).

Vorteil, dass in der Trance-Arbeit auch beim Erreichen tieferer (z.T. kataleptischer) Trance-Zustände, in denen Sprechen nicht möglich oder auch unsinnig scheint, eine Kommunikation zwischen Klient und Begleiter ermöglicht wird.

Die Arbeit mit solchen Signalen setzt voraus, dass diese Signal zuvor eindeutig vereinbart werden. So kann z.B. ein Klient eingeladen werden, eine Frage zu beantworten, bei der die Antwort „Ja!“ bereits im Vorfeld feststeht. Er wird dabei zusätzlich eingeladen – und hier kommt die Ideomotorik zum Tragen – bei dem Denken an das Wort „Ja!“ darauf zu achten, welcher Finger sich zuerst bewegt und einmal genau dort hin zu spüren, wenn er an „Ja!“ denkt. In aller Regel bewegt sich dabei tatsächlich ein bestimmter Finger, der dann auch bei ein oder zwei Kontrollfragen auf dieselbe Art reagiert. Als kleiner Hinweis sei hierzu angemerkt, dass der Begleiter im Rahmen dieser Arbeit so sitzen sollte, dass er die angesprochenen Körperteile auch beobachten kann.

Insbesondere im Rahmen einer Trauma-Bearbeitung kommt der Ideomotorik eine besondere Bedeutung zu. Klienten mit traumatischen Erfahrungen haben in der Regel erlebt, dass ihre körperlichen und psychischen Grenzen trotz all ihrer Gegenwehr, ihrer Versuche der Situation zu entkommen oder gar trotz ihres eingetretenen Totstellreflexes überschritten wurden. Es kann daher auch in einer Behandlungssituation der Fall eintreten, dass solche Klienten in ein Erleben abrutschen, das sie nicht mehr alleine kontrollieren können – sie sind und bleiben für eine gewisse Zeit emotional gefangen in einer für sie schier unaushaltbar scheinenden Situation.

Oft tritt ein solches Abrutschen dann auf, wenn der Therapeut eine Arbeit mit dem Klienten macht und diesem nicht die für ihn notwendige Zeit gibt. Der Klient erlebt sich in einem solchen Fall möglicherweise der Situation, und damit dem Therapeuten, ausgeliefert und gerät in einen Abwärtsstrudel, in dessen Verlauf sich der Körper an das erinnert, was Überleben geholfen hat – der Klient dissoziiert während der Arbeit und erlebt das Phänomen der sogenannten Re-Traumatisierung aufgrund des invasiven Agierens des Therapeuten.² Ein

² Anm. d. Verf.: In diesem Zusammenhang sind insbesondere für die Arbeit mit Trauma-Patienten auch die von vielen Therapeuten gern genutzten und in der Hypnotherapie üblichen Entspannungsübungen zu nennen. Gerade Trauma-Patienten, die sich oftmals durch eine erhöhte Wachsamkeit gegenüber ihrer Umwelt und möglichen Auslösereizen auszeichnen, können sich durch eine zu tiefe oder zu frühe

solcher „Übergriff“ muss ihm Übrigen nicht zwangsläufig ein missbräuchliches Ausagieren einer Gegenübertragung sein, sondern kann ebenso Ausdruck mangelnder Ausbildung, situativer Empathiefehler aufgrund eigener unbearbeiteter Erfahrungen oder aber das zu frühe Nachgeben gegenüber dem Patientenwunsch, es solle endlich Heilung geschehen, sein.

Ist allerdings zuvor die Arbeit mit ideomotorischen Signalen ausreichend geübt und verankert worden, können solche Situationen sowohl dem Klienten wie auch dem Therapeuten erspart bleiben, denn in der Regel kann der Therapeut nun auf eine stimmige Antwort des schweigenden und in Trance arbeitenden Klienten hoffen: „Ist die Situation für Sie ausreichend sicher?“, „Ist das, was Sie gerade erleben für Sie noch aushaltbar?“, „Geben Sie mir ein deutliches JA, wenn Sie sich bereit fühlen, an dieser Stelle weiter zu gehen!“. Der Therapeut kann dazu auf diese Art auch den Rapport mit dem Klienten überprüfen und aufrecht erhalten. Dazu gibt, neben der Sicherheit für den Therapeuten, den Klienten z.B. in der Stabilisierungsarbeit nicht zu überfordern, ein solches Kommunikationsverfahren auch dem Klienten eine Grundform der Sicherheit: „Ich bestimme selbst, was wann mit mir geschieht!“ – und, ein solches Selbstbestimmenkönnen ist gerade in einer Traumatherapie ein wertvoller Erfolg für den Klienten, bekommt er doch so ein kleines Stück seiner Situationskontrolle zurück, die ihm während der traumatischen Situation abhanden gekommen ist. (vgl. Huber, Reddemann und Fischer/Riedesser)

Symbol- und Stellvertreterarbeiten

Wie schon bei den Metaphern erwähnt, „spricht“ das Unbewusste eine vornehmlich bildhafte Sprache. Freud bezeichnete diese Sprache als den sogenannten Primärprozess – eine direktere, libidinös hoch aufgeladene Kommunikationsform –, während er die verbale Denk- und Kommunikationsstruktur als Sekundärprozess der Verarbeitung bezeichnete. (vgl. in Kürze: Brenner, Grundzüge der Psychoanalyse, S. 52 ff.) Es ist diese bildhafte Sprache des Primärprozesses, derer man sich im Zuge der Symbol-

Entspannung in der Hypnose ihrer Sicherheitsmechanismen (u.a. die Wachsamkeit gegenüber der Außenwelt) beraubt fühlen und, bedingt durch die Entspannung, das Einfließen traumatischer Erlebnisinhalte in die Trance nicht ausreichend verhindern. Hier gilt es für Therapeuten, besonders wachsam gegenüber der Wünsche und Bedürfnisse ihrer Klienten zu sein.

oder Stellvertreterarbeiten bedient.

Die Symboltrance

Eine Möglichkeit, eine solche Arbeit durchzuführen, ist, den Klienten einzuladen, sich in Bezug auf ein vorher bestimmtes Thema ein Symbol vorzustellen und sich dann, in der Trance-Arbeit, z.B. ein Kino vorzustellen, in dem ein Film zu genau diesem Symbol läuft. Nach einer entsprechenden Einleitung und Vertiefung (Wie sieht das Kino aus? Wie fühlt sich der Sitz an? Wo sitze ich?) lässt man dann den Vorspann laufen und irgendwann das Symbol auf der Leinwand erscheinen. Dann lädt man den Klienten ein, dieses Symbol aus den unterschiedlichsten Winkeln und Perspektiven zu betrachten und es zu beobachten, ja, einmal gespannt zu sein, an welcher Stelle es sich wie zuerst und ganz wie von selbst verändert. Allein durch diese Suggestionen lassen sich bereits wirkungsvolle Effekte erzielen.

In meinem Fall hatte ich diese Arbeit als eine Situationsanalyse in Bezug auf meine Sportmannschaft (Volleyball) begonnen. Zuerst wollte trotz guter Begleitung kein Symbol erscheinen, doch irgendwann stellte sich heraus, dass ich einen Konzertsaal betrachtete, in dem ein Orchester übt. Bei genauerem Hinsehen im Zuge der Arbeit stellte sich heraus, dass es sich zwar um leidlich gute Musiker handelte, die aber fast alle ihre Noten falsch herum auf den Notenständern hatten, bzw. in einigen Fällen auch die Instrumente falsch hielten. Der Dirigent war gar nicht zu erkennen, ich ahnte allerdings, dass er vor der Tür stand.

Da hatte ich also meine Mannschaft: Alles leidlich gute und motivierte Spieler, die in der Regel niemanden hatten, der ihnen ihre technischen und koordinatorischen Fehler aufzeigte und entsprechend Abhilfe verschaffen könnte, sowie ein Trainer, der sich genau von dieser Verantwortung distanzierte. Kein Wunder, dass wir keinen Erfolg hatten ...

Das Symptom als Landschaft

Eine weitere Arbeit in dieser Reihe ist die, sich ein bestimmtes körperliches oder psychisches Symptom oder eine bestimmte Situation als eine Landschaft vorzustellen. Hierbei lädt man den Klienten ein, sich eine seinem Symptom entsprechende Landschaft vorzustellen und diese ausgiebig zu explorieren. Vielleicht lässt sich für den Klienten sogar erkennen welche Art von Leben in dieser Landschaft möglich ist und was dieses Leben brauchen könnte. Danach – entweder in der gleichen Trance oder aber auch nach einer kurzen Unterbrechung – lädt man den Klienten ein, sich eine Landschaft vorzustellen, die dem entspricht, wie sie beispielsweise ein Mensch ohne das Symptom erleben würde. Auch hier lässt sich nach dem dort vorhandenen Leben fragen. Im Anschluss daran ist es in der Regel möglich, den Klienten einzuladen, sich vorzustellen, was die erste, also die Problemlandschaft, von der anderen lernen könnte, bzw. was die andere Landschaft der Symptomlandschaft geben könnte. Es ist recht spannend, zu beobachten, wie gut dieser Austausch normalerweise funktioniert. Ohne über den Inhalt meiner eigenen diesbezüglichen Arbeit sprechen zu wollen, kann ich allerdings sagen, dass mich der Effekt erstaunte – ich fragte mich im Nachgang tatsächlich, was mich im bewussten Zustand von einer solchen Erkenntnis abgehalten hatte und welcher Sinn wohl hinter dem Abhalten steckte.

Eine kleine, verspielte Variante dieser Arbeit lässt sich übrigens ausprobieren, wenn man die Landschaft zuerst mit Hilfe der Vertiefungsmethode „Reise auf dem Fluss“ auftauchen lässt – gleichsam wie aus einem Nebel – und dann den Klienten einlädt, zuerst einmal aus seinem Boot heraus zu schweben und über den Nebel hinweg sich die Landschaften anzuschauen. Ganz sicher wird er feststellen, dass eine Landschaft auf dem linken Ufer, die andere auf dem rechten zu finden sein wird und er selbst ist später eingeladen, selbst zu bestimmen, inwieweit eine Verbindung zwischen den beiden Landschaften zulässig ist und wie diese konkret aussehen kann (Boot, Brücke, Furt, Flugzeug, usw.). Der Vorteil dieser Variante ist, dass der Klient bereits mit der Idee von Landschaften in die Trance geht und diese Ideen sich ganz auf ihre Art, gleichsam wie im Fluss, entwickeln können und lassen.

Der innere Heiler – die Innere Weisheit

Eine letzte Arbeit in dieser Reihe ist die Arbeit mit Inneren Entitäten, denen gerne der Name Innere Weisheit oder Innerer Heiler gegeben wird. Hierbei wird der Klient eingeladen, sich vorzustellen, irgendwo tief in ihm selber befände sich eine Instanz, die über alles Bescheid weiß, was der Klient erlebt, erfährt und braucht – allein, sie ist nur im Unbewussten angesiedelt und wird oft vom Alltagsverstand übertönt. Es wäre daher ein Frage, wie diese Stimme sich wohl anhörte, würde der Alltagsverstand es womöglich einmal – genauso wie Jetzt – erlauben, zuzuhören, zu folgen und diese leise Stimme wahrzunehmen. Wie würde die Stimme klingen und wo wäre ihr Ursprung? Wie sähe jene Entität aus, die mit dieser Stimme spräche? Mit einer Reihe solcher und ähnlicher Fragen lässt sich eine Fokussierung auf den Körper und zugleich eine leichte Dissoziation vom Alltagsverstand erreichen. In aller Regel kann der Klient dann (auf) die Stimme der Inneren Entität hören, ganz gleich, wie er sie selbst benennt.

Ich selber habe mit dieser Arbeit eine fruchtbare Erfahrung im Kontext eines Sportthemas gemacht. Ich hatte zu der Zeit häufig Schmerzen in der rechten Schulter, die eindeutig auf das Volleyballspielen zurückzuführen waren. Also fragte ich meinen Inneren Trainer, was er dazu denkt. Er zeigte mir deutlich auf, dass ich einen technischen Fehler beim sogenannten Stemmschritt, dem Absprung kurz vor dem Angriffsschlag, machte, nämlich derart, dass ich als Rechtshänder mit dem linken Fuß voran abspringen müsse, aber faktischen den rechten zuletzt setzte. Die dadurch entstehende Körperfehlhaltung hatte über die letzten Jahre, zusammen mit mangelhaftem Aufwärmen, zu diesen Schmerzen geführt. In der Umsetzung stellte sich nach einer kurzen Zeit heraus, dass der Innere Trainer nicht nur recht hatte, sondern dass sein Tipp zusätzlich auch den Vorteil brachte, dass ich nun nicht mehr mit aller Kraft nach oben und vorne sprang und so den Ball immer unterlaufen musste (der Ball wird dann aus der ungünstigen Position hinter dem springenden Körper geschlagen), sondern dass mein neues Timing mir neben einem schmerzfreieren Sport auch zugleich mehr Überblick verschaffte. 30 Minuten Arbeit und ein tragbarer und guter Erfolg – was will man mehr!

Zuletzt: Die Metaphern-Schachtel

Eine meiner Lieblingsarbeiten bildet den inhaltlichen Abschluss dieses Berichtes: Die Metaphern-Schachtel, eine Arbeit mit mehreren hintereinander gefügten und in einander verschachtelten Metaphern zu einem bestimmten Thema/Klienten.

Hierbei werden, gleich jenen russischen Puppen, den Matrjoschkas, mehrere Metaphern verwandt. Mit einer von Ihnen beginnt der Begleiter nach einer kurzen Induktion, zu erzählen, wechselt aber kurz vor der Auflösung in eine weitere Metapher und fügt dieser beliebig viele – sinnvoll können etwa 5 Metaphern sein – hinzu, die er ebenfalls offen lässt. Am „Ende“ der letzten Metapher fügt der Begleiter dann einige vorbereitete und auf den Klienten abgestimmte Suggestionen ein, aus denen er dann ganz selbstverständlich überleitet, all jene Metaphern in nunmehr umgekehrter Reihenfolge zu ihrem tatsächlichen Ende zu bringen.

Es ist dieses eine der wirkungsvollen Konfusionstechniken, bei denen der bewusste Verstand etwas tut, was Watzlawick in anderem Zusammenhang sehr sympathisch ausdrückt: Er streckt die Glieder. (Watzlawick, Vortrag: Wenn die Lösung das Problem ist) An seiner Stelle übernimmt das für Suggestionen ausgesprochen sensible kreative Unbewusste die Regie. In der Regel setzt aufgrund der vorangegangenen Konfusion für die eigentlichen – und nur kurzen – Suggestionen eine Amnesie ein. Erinnert wird daher vor allem eine Vielzahl an Metaphern, die irgendwie mit dem Klienten zu tun haben, zugleich aber wirken die Suggestionen im Hintergrund.

Die Arbeit zu dieser schönen und ansprechenden Form der Hypnose im Kurs war vor allem dadurch geprägt, dass diese Übung von einer Gruppe für einen einzelnen durchgeführt wurde, der zu Beginn ein ihn beschäftigendes Thema vorgab. Die anderen hatten daraufhin die Aufgabe, für den „Klienten“ entsprechende Metaphern zu finden und diese im Sinne der Arbeit zu verschachteln. Insbesondere das Zusammenspiel mehrerer Therapeuten hat mich beeindruckt, da jeder auf seine Art und Weise arbeiten und im Sinne des „Klienten“ Gutes wirken durfte. Ein solches Wirken erinnert an die guten Feen der Märchenwelt, die Neugeborenen ihre Gaben in die Wiege legen.

Abschlussbemerkung

Dies hier ist ein subjektiv geprägter Erfahrungsbericht, der in seinem Wesen dem entspricht, wie ich gelernt habe und der auch genau das darlegen soll. Natürlich ist im Kurs viel mehr vermittelt worden, was hier keine Erwähnung gefunden hat. Anstelle dessen sind viele reaktivierte eigene Erfahrungen mit in den Text eingeflossen – Ressourcen, die durch den Kurs reaktiviert worden sind. Zugleich habe ich mir den Spaß gegönnt, das Thema „Hypnose erlernen“ mit Aspekten wissenschaftlich fundierter Traumatheorie und -praxis zu verknüpfen und es in den Kontext der Geschichte um einen jugendlichen Helden einzuweben, dessen Erlebnisse nicht nur die Kompensation und Reifung eines frühkindlich Traumatisierten nachvollziehbar gestalten, sondern der zeigt, dass es in der Welt der Kinder noch etwas gibt, was wir Erwachsenen manches Mal erst mühevoll wieder erlernen dürfen: Sich zu trauen, kreative und phantasievolle Wege und Lösungen zu finden, um die Probleme des aktuellen Tagesgeschehens mithilfe kleiner Rituale – Selbsthypnosen im Sinne dieser Arbeit – konstruktiver anzugehen.

Das Verfassen dieses Textes hat (s)eine Weile gedauert. Wann immer ich daran gedacht habe, legte sich eine Blockade über mein Wissen – mir fehlte eine Idee, wie ich den Erfahrungsbericht hätte umsetzen können, denn ein Protokoll aus dem Gedächtnis zu schreiben ist, trotz eifriger Notizen im Kurs, nicht meine Welt. Dann aber saß ich eines Abends bei einem Gläschen Rotwein an meinem Rechner und schaute den Film: Harry Potter und der Gefangene von Askaban. Und während ich so dasaß und verfolgte, wie Harry seinen Patenonkel Sirius Black wiedertrifft und wie er sich gegen die Dementoren zu verteidigen suchte, vergaß ich plötzlich – wie in Trance – den Rotwein und den Film und griff zu einem Zettel und einem Stift: Ich hatte endlich eine Idee, diesen Erfahrungsbericht umzusetzen und skizzierte diese in kurzen Worten. Eine Woche später schreibe ich nun diese Zeilen und danke nicht zuletzt meinem Ausbilder Elmar Woelm für seine Geduld, sondern vor allem auch meinem kreativen Unbewussten, dass sich einmal wieder die Zeit genommen hat, die es braucht.

Gefährten in der Nacht

Lieg ich zu später Stunde
auf nächtlich grauem, hartem Stein
Wanderer, auf Deiner Runde
kehrst Du wieder bei mir ein

Bleicher Schein ergeht von Dir
erleuchtet meines Traums Gemach
Auf Deiner Fahrt ins Nachttrevier
seh´ ich Dir noch lange nach

Gruß Dir, oh mein Gefährte
auf Deiner sternumstrahlten Bahn
Erblickest Du der Menschen Werte
und all das, was sie vertan

Die Augen blinzeln leise
Mein Herz, es will der Nacht entflieh´n
Dir zu folgen auf der Reise
mein Wunsch, mit Dir zu zieh´n

Andreas Dreßler

Literaturverzeichnis

- Alman, Brian M., Lambrou, Peter T.; Selbsthypnose – Ein Handbuch zur Selbsttherapie, 11. Auflage, Heidelberg, 2013
- Brenner, Charles; Grundzüge der Psychoanalyse; 21. Aufl., FfM 2000
- Elias, Norbert und Scotson, John L.; Etablierte und Außenseiter; 1. Aufl. FfM 1993
- Elias, Norbert; Über den Prozess der Zivilisation, Bde 1 und 2, 22. Aufl. FfM 1998
- Fischer, Gottfried / Riedesser, Peter; Lehrbuch der Psychotraumatologie; 3. Aufl., München 2003
- Freud, Sigmund; Zur Einführung des Narzissmus; Gesammelte Werke Bd. X; FfM 1999
- Huber, Michaela; Multiple Persönlichkeiten – Überlebende extremer Gewalt (Ein Handbuch); 8. Aufl., FfM 2001
- Huber, Michaela; Trauma und die Folgen; Paderborn 2003
- Huber, Michaela; Wege der Traumabehandlung; Paderborn 2003
- Hüther, Gerald; Was wir sind und was wir sein könnten: Ein neurobiologischer Muntermacher; FfM 2011
- Kohut, Heinz; Narzissmus; FfM 1976
- Mead, George Herbert; Soziales Bewusstsein und das Bewusstsein von Bedeutungen in: Gesammelte Aufsätze Bd. 1; FfM 1987
- Reddemann, Luise; Imagination als heilsame Kraft – Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren; 11. Aufl., Stuttgart 2005
- Rowling, Joanne K.; Harry Potter – The Prisoner of Azkaban; 1. Aufl., Camden 1999
- Watzlawick, Paul; Vortrag aus dem Jahre 1987: Wenn die Lösung das Problem ist; ausgestrahlt am 25.02.2007 auf swr