

INHYPNOS

INSTITUT FÜR HYPNOSYSTEMISCHE LÖSUNGEN UND
HYPNOTHERAPIE

Zusammenfassung zum Buch

"Es ist schwer, die Tür zu finden, wenn es
keine Wände gibt" von Elmar Woelm

Zertifikat zum Practitioner des ABH

Alexander Nietsch

Betreuer: Elmar Woelm, Ph.D. Kona Univ.

Hiermit versichere ich, dass ich die Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe.

Alle Rechte dieses Buches gehören dem Autor Elmar Woelm.

Hannover, den 09.11.2014

Inhaltsverzeichnis

1	Über diese Arbeit	1
2	Über das Buch	3
3	Einführung	5
3.1	Menschen sind spirituelle Wesen	5
3.2	Das humanistische Weltbild	5
4	Die Funktionen des inneren Richters	7
4.1	Definition	7
4.2	Die Entwicklung der Ich-Identität und des inneren Richters	8
4.3	Psychologische und therapeutische Ansätze zum inneren Richter . . .	10
5	Zum grundsätzlichen Umgang mit dem inneren Richter	11
5.1	Verschiedene Arten von Urteilen des inneren Richters	11
5.2	Methoden und Schritte zur erfolgreichen Ablösung vom inneren Richter	13
6	Der innere Richter in der Hypnotherapie	16
6.1	Der Richter als Hypnotiseur	16
6.2	Hypnotherapeutische Methoden zur Arbeit mit dem inneren Richter .	17
7	Zusammenfassung der Arbeit	20

1 Über diese Arbeit

In der heutigen Zeit wird die moderne klinische Hypnotherapie, deren Begründer Milton H. Erickson ist, zu einem immer wesentlicheren Bestandteil von Psychotherapie.

Neben den drei großen und von den Krankenkassen akkreditierten Verfahren Psychoanalyse, Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie ist Hypnotherapie zu diesem Zeitpunkt noch kein anerkanntes Regelverfahren, welches durch approbierte Psychotherapeuten mit kassenärztlicher Zulassung über die gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden kann.

Jedoch belegen viele wissenschaftliche Studien die Wirksamkeit von Hypnosetherapie für spezifische Störungsbilder wie z.B. Angststörungen und psychosomatische Beschwerden. Doch gerade für unspezifische psychische Leiden, deren Ursache auf Störungen des Selbstwertgefühls und der Selbstabwertung durch innere Dialoge basiert, gibt es viele Hinweise, dass Hypnosetherapie eine äußerst effiziente Form der Psychotherapie darstellt.

Durch die Arbeit mit inneren Bildern und vor allem die offene, indirekte Form der Kommunikation hebt sich die moderne Hypnotherapie von der klassischen ab. Werden in der direktiven Form von Hypnosetherapie ganz scharf umrissene und sehr autoritär gehaltene Suggestionen verwendet, arbeitet die moderne, indirekte Form der Hypnotherapie vor allem mit dem Grundsatz der Wertschätzung des Klienten und dessen Weltbildes. Die verwendeten Suggestionen werden hier eher als Einladungen an den Klienten verfasst, die er entweder annehmen oder ablehnen kann, ohne dass diese einen autoritär- befehlenden Charakter besitzen.

Diese Arbeit ist eine Rezension des Buches **“Es ist schwer, die Tür zu finden, wenn es keine Wände gibt ”** von Elmar Woelm und soll damit die Anwendung der Metapher des inneren Richters in der modernen Hypnotherapie sowie die Wirksamkeit bei Störungsbildern, deren Ursache unter Anderem auf Selbstabwertungen und zu rigiden inneren Standards beruht, zusammenfassen und erläutern. Hierbei wird der Fokus vor allem auf die Beschreibung der Instanz *innerer Richter* gelegt. Interventionen und weiterführende Anwendungen werden in wenigen exemplarischen Beispielen erläutert.

2 Über das Buch

Man sollte die Dinge so einfach wie möglich machen - aber nicht einfacher!

Albert Einstein

Unter diesem sehr weisen Motto von Albert Einstein zeigt dieses Buch die Arbeit mit dem inneren Richter in der Hypnotherapie. Der innere Richter stellt hierbei eine Metapher von inneren Prozessen dar, die auf Standards beruhen, welche sowohl in der frühen Kindheit unter Anderem durch die Eltern, als auch im heranwachsenden Alter und Erwachsenenleben, implementiert und introjiziert wurden.

Diese Standards stellen das sogenannte *Über-Ich* dar. Der Begriff des Über-Ichs entstammt der Psychoanalyse nach Sigmund Freud und umfasst die Instanz innerhalb der menschlichen Psyche, die für Wahrung der Selbstkontrolle, Denkprozesse und erlernten Mechanismen zuständig ist, um ein Zusammenleben in unserer Gesellschaft zu ermöglichen. Vereinfacht wird diese auch als die Ratio - der Verstand bezeichnet.

Dieses Rezension wird zunächst eine kurze **Einführung** über das zugrundeliegende Weltbild des Autors geben. Anschließend wird die **Funktion des inneren Richters** innerhalb der menschlichen Psyche näher ergründet und mit therapeutischen Ansätzen zum inneren Richter aus verschiedenen psychotherapeutischen Ideologien erläutert.

Der nächste Abschnitt befasst sich mit dem *grundsätzlichen Umgang des inneren Richters* und zeigt zunächst die verschiedenen Arten von Urteilen auf. Weiterhin werden Methoden zur Loslösung beschrieben, die sich sowohl auf die Loslösung vom eigenen inneren Richter beziehen, als auch auf den Umgang mit Angriffen von anderen Menschen.

Gefolgt von den Methoden zur Loslösung wird nun das Konzept des *inneren Richters in der Hypnotherapie* näher beleuchtet. Dieses Kapitel befasst sich mit hypnotherapeutischen Interventionen zur Bearbeitung von überwertigen Standards und mit Problemen, die in der Hypnotherapie auftreten können.

Zum Abschluss wird diese Arbeit in einer kurzen *finalen Zusammenfassung* beendet.

3 Einführung

Da die Herangehensweise an das Thema *innerer Richter* mitunter stark von der subjektiven Sichtweise des Autors geprägt ist, ist es sinnvoll eine kurze Übersicht über das Weltbild des Autors zu vermitteln.

3.1 Menschen sind spirituelle Wesen

Ein wichtiger Teil dieses Weltbildes ist die Ansicht, dass Menschen spirituelle Wesenheiten sind. Dabei ist es zunächst unwesentlich, wie hoch der Grad der spirituellen Reife eines Einzelnen ist bzw. ob er sich so verhält.

In diesem Kontext ist eine abgrenzende Definition des Begriffs "Ich" notwendig. Was im Laufe des Lebens mit all den gemachten Erfahrungen und Eindrücken gesammelt wird, bezeichnen wir als das "Ich". Dabei ist es mehr unsere Identität, die Persönlichkeit, welche aus der Summe von Ideen, Gedanken und Wahrnehmungen besteht, die wir über uns selbst haben.

Tatsächlich ist das Individuum Mensch jedoch viel mehr als das. Es ist eher die Persönlichkeit, welche wir als "Ich" bezeichnen, die uns daran hindert die wahre Natur des Menschen zu erkennen.

Auch wenn es viele Beschreibungen der wahren Natur des Menschen in vielen Religionen dieser Welt gibt, so kann als Quintessenz geschlossen werden, dass diese nicht intellektuell zu Verstehen ist. Sie ist vielmehr durch Körper, Geist und Seele erfahrbar. Dies folgert, dass es nötig ist, sich selber zu Erfahren und auch durch Erfahrungen und nicht durch Ideen die Erkenntnis zur wahren Natur des Menschen zu erlangen.

Durch die Ansicht, dass Menschen spirituelle Wesen sind, passt sich auch die therapeutische Herangehensweise an und eröffnet so gänzlich neue Dimensionen.

3.2 Das humanistische Weltbild

Das Konzept des Humansimus ist ursprünglich als klare Distanzierung von den psychoanalytischen und verhaltenstherapeutischen Ansätze entstanden. Das Wort

Humanismus leitet sich dabei aus dem lateinischen *humanitas* ab und bedeutet Menschlichkeit, dabei aber in einem sehr positiven Sinn und mit einer positiven Haltung gegenüber anderen Menschen. Die Philosophie, auf der der Humanismus gründet, entstand dabei im Italien des 14. und 15. Jahrhunderts.

Die heutige humanistische Psychotherapie wurde unter Anderem durch Carl Rodgers (Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie), Fritz Perls (Gestalttherapie), Viktor Frankl (Logotherapie) und J.L. Moreno (Psychodrama) definiert und entwickelt. Auch die moderne Hypnotherapie nach Milton H. Erickson ist ebenfalls durch das humanistische Gedankengut beeinflusst.

Die fünf klassischen Grundannahmen sind dabei

- Menschen sind mehr als die Summe ihrer verschiedenen Teile
- Menschen sind soziale Wesen
- Menschen sind bewusste Wesen
- Menschen sind in der Lage zu wählen und zu entscheiden
- Menschen leben zielorientiert

Neben diesen klassischen Annahmen sind der Glaube, dass jeder Mensch alles was er zur Veränderung und zur Genesung benötigt bereits besitzt sowie die grundsätzliche Wertschätzung des Klienten, wesentlich.

4 Die Funktionen des inneren Richters

Immer wieder behauptete Unwahrheiten werden nicht zu Wahrheiten, sondern was schlimmer ist, zu Gewohnheiten.

Oliver Hassenkamp

Unter dieser Überschrift werden die Funktionen des inneren Richters erläutert. Hierfür wird zunächst eine Definition zum inneren Richter gegeben um im Anschluss kurz auf die Entwicklung der Ich-Identität und des inneren Richters einzugehen. Nach dieser Grobstrukturierung werden einige psychologische und therapeutische Ansätze zur Über-Ich Struktur und dem inneren Richter gegeben und erläutert.

4.1 Definition

Die Definition zum inneren Richter leitet sich aus dem Strukturmodell von Sigmund Freud aus der Psychoanalyse ab. Demnach gibt es drei Instanzen in der menschlichen Psyche, das *ES*, das *Ich* und das *Über-Ich*.

Dabei entspricht das ES all den Trieben und animalischen Verlangen, die der Mensch aus seiner Historie erlernt hat. Das Ich hat die Aufgabe, diese Triebe und Verlangen zu kontrollieren und sie gegenüber der äußeren Realität abzuwägen und eine gute Balance zwischen den Trieben des ES und den Forderungen und Maßstäben des Über-Ichs herzustellen.

Die am weitesten entwickelte Instanz unserer Persönlichkeit ist das Über-Ich. Es besteht aus all den Normen, moralischen Werten, geistigen Haltungen und Urteilen, die wir von Eltern und sonstigen Bezugspersonen von der Kindheit an übernommen haben. Es bildet eine Art von Gewissen, was jedoch einen destruktiven Charakter besitzt und abseits des "wahren" Gewissens existiert, welches an eine höhere Instanz des Menschen gekoppelt ist.

Dieses destruktive Gewissen, welches durch innere Urteile und Abwertungen bestimmt ist, wird weitergehend als innerer Richter benannt.

Dieser kann in unterschiedlichen Formen auftreten. Die häufigste Form sind innere Stimmen bzw. Gedanken, die unser Verhalten kommentieren, Taten bewerten und andere Menschen verurteilen.

Eine weitere Form tritt auf der emotionalen Ebene auf und wir erleben diese als Schuldgefühle, wie z.B. Kummer, Wut und Ärger. Oftmals sind wir uns dieser Über-Ich Attacken nicht bewusst, so dass man sich oftmals fragt, woher denn nun die schlechten Gefühle stammen.

Der weitaus hinterlistigste Teil des inneren Richters ist der, der sich als guter Freund tarnt. Er lobt uns und gibt Komplimente, wenn wir die Dinge tun, die genau seinem Standart entsprechen, mit dem subtilen Unterton, ja nicht nachzulassen!

Der innere Richter präsentiert sich dabei in drei Formen, drei verschiedene Stufen der Identifikation mit seinen Maßstäben. Die erste Form ist die Ich-Form. Hier identifiziert sich eine Person mit abwertenden Kommentaren wie "Ich bin zu nichts zu gebrauchen". Die zweite Form ist die etwas distanziertere Du-Form. Eine entsprechende Aussage hierfür wäre "Du bist zu nichts zu gebrauchen". Die dritte Form ist die noch abstraktere Man-Form. Hier wäre der Aussagentypus sehr Allgemein gehalten mit "Man ist zu nichts zu gebrauchen".

4.2 Die Entwicklung der Ich-Identität und des inneren Richters

In unserem Sprachgebrauch verwechseln wir häufig das Wort *Ich* mit unserer Persönlichkeit. Die Bildung der Persönlichkeit setzt einen Identifikationsprozess des Menschen im frühkindlichen Alter mit seiner Umwelt und sich selber voraus. Es ist die Identität, welche uns ausmacht und die unser ganzes Leben lang gebildet und geformt wird.

Im Laufe des Lebens haben wir gelernt, uns mit verschiedenen Dingen, die wir erleben zu identifizieren. Aussagen wie "Ich bin Arzt", "Ich bin verheiratet" oder "Ich bin traurig" zeigen, welche Formen die Identifikationen mit der Umwelt erlangen können. Wir identifizieren uns in solchem Maße mit Gefühlen und vermeintlichen Tatsachen, dass wir es in manchen Fällen als unumstößliche Wahrheit betrachten bzw. garnicht auf den Gedanken kommen, dass dies nur Ich-Anteile sind, wir aber niemals rein durch ein Gefühl bzw. eine Eigenschaft definiert sind.

In unserer Entwicklung spielt das Über-Ich, unser innerer Kritiker eine wesentliche Rolle. Er enthält all unsere Glaubenssysteme, geistige Haltungen und Einstellung zu Dingen, unsere Ideale und Urteile.

Für die Entwicklung des Menschen ist dies ein wesentlicher Teil. Als Kleinkind sind

wir auf die Zuwendung der Eltern, deren Schutz und Fürsorge uns gegenüber angewiesen. Kinder neigen dazu ihren ersten Impulsen nachzugehen, darum müssen dem Kind zunächst von außen Grenzen gesetzt werden, denn es hat keine Einsicht in die Grenzen, die unsere Welt dem Kind von Natur aus bietet.

Das Setzen dieser Grenzen verinnerlicht das Kind und sie werden zu inneren Standards. Es lernt sich mit den Botschaften aus dem Außen zu identifizieren. Dieser Abwehrmechanismus dient zunächst dazu, die Liebe und Zuwendung der Eltern nicht zu verlieren.

Diese Identifizierungen und Standards begleiten uns dann häufig ein Leben lang. Sie werden zu Introjekten, die das Grundgerüst des inneren Richters bilden.

4.3 Psychologische und therapeutische Ansätze zum inneren Richter

Dieser Abschnitt zeigt die wichtigsten psychologischen und therapeutischen Ansätze zum inneren Richter auf. Hierbei wird sich beschränkt auf die beiden Ansätze Ego-State-Therapie nach Watkins u. Watkins sowie die der Hypnotherapie.

Ego-State-Therapie

Die Ego-State-Therapie wurde aus psychoanalytischen Ansätzen für die Traumatherapie entwickelt. Sie unterteilt das Gesamtsystem Psyche in Ich-Anteile. Von diesen gibt es gesunde und ungesunde Anteile. Gearbeitet wird hier vor allem mit den ungesunden Ich-Anteilen, die entweder bewusst zugänglich sind, bzw. vom Bewusstsein dissoziiert existieren. Mit Methoden der Hypnose werden diese ungesunden Ich-Zustände zunächst bewusst gemacht, um anschließend in das Gesamtsystem reintegriert zu werden.

Die in den Ego-States beschriebenen Ich-Zustände sind dabei vor allem die identifizierten Wertemaßstäbe und Glaubensmuster. Dem inneren Richter entsprechen dabei alle kritischen und abwertenden Ego-States.

Hypnotherapie

Ähnlich der Ego-State-Therapie hat die Hypnotherapie kein festes Konzept zum inneren Richter. Sie sieht ihn als Metapher für innere destruktive Prozesse und einschränkende Glaubensmuster. Milton Erickson hat das Prinzip der Utilisation gemeistert wie seinerzeit kein Anderer. Dieses Utilisationsprinzip findet auch beim Konzept des inneren Richters seine Anwendung. Negative Standards werden genutzt und Reframed, so dass alles sein darf was der Klient mitbringt und so auch die wertschätzende Komponente Einfluss in die Sichtweise der Hypnotherapie auf das Konzept des inneren Richters erhält.

5 Zum grundsätzlichen Umgang mit dem inneren Richter

Was immer du bekämpfst, stärkst du, und wogegen du dich sträubst, das hat Bestand.

Eckhard Tolle

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit den grundsätzlichen Methoden dem inneren Richter zu begegnen. Dabei werden zunächst verschiedene Arten von Urteilen die der innere Richter fällt untersucht, um dann wichtige Methoden der Loslösung von diesen inneren Standards vorzustellen.

5.1 Verschiedene Arten von Urteilen des inneren Richters

Um sich näher mit den einzelnen Methoden zur Loslösung vom inneren Richter beschäftigen zu können, ist ein gewisses differenzieren der Metapher innerer Richter angebracht.

Die Standards des inneren Richters sind nicht per se negativ. Sie geben Orientierung im Leben und Sicherheit in Lebenslagen, bei denen eine feste Struktur förderlich ist. Jedoch schränken eben diese fixen Strukturen und Wertemaßstäbe den Blick auf die Welt und sich selber ein.

Die verschiedenen Urteile des inneren Richters lassen sich grob kategorisieren in:

1. Standards, die hinsichtlich des Inhalts wahr sind und solche, die es nicht sind.
2. Standards, die wir ernsthaft für wahr halten und solche, von denen wir eigentlich wissen, dass sie nicht wahr sind, aber sie dennoch irgendwie akzeptieren.
3. Standards, die tief verwurzelt sind und solche, die nur oberflächlich integriert wurden.

4. Standards, die weniger Auswirkung auf unser Leben haben und solche, die erhebliche Auswirkungen haben.
5. Standards, die als *Man-Aussage*, *Du-Aussage* und *Ich-Aussage* erscheinen
6. Statements, die bewusst sind und solche, die unbewusst sind.

Im Folgenden einige Sätze zu den Punkten.

1. Der Inhalt dessen, was der innere Richter sagt kann wahr oder auch unwahr sein. Er enthält jedoch in jedem Fall ein Urteil über den Inhalt der Aussage. Eine rein neutrale Aussage, frei von jedem Urteil stammt nicht vom inneren Richter, wie er im Sinne des Buches aufgefasst wird.
2. Unabhängig davon ob die Standards des inneren Richters wahr sind oder nicht, kann man ihnen entweder zustimmen oder sie ablehnen. In der Regel sind diese jedoch so tief in der Persönlichkeit verwurzelt, dass man sich vollends mit diesen identifiziert.
3. Viele unserer inneren Standards sind nur oberflächlich verwurzelt, so dass diese uns schnell offenbar werden und wir diese ohne Mühe ändern können. Einige sind jedoch so tief internalisiert, dass selbst ein offensichtlicher und objektiver Gegenbeweis nicht ausreicht um diese Standards zu durchbrechen.
4. Einige Standards haben massive Auswirkung auf unser Leben und schränken uns so ein, dass wir regelrecht unter ihnen Leiden und sie als Qual empfinden. Dabei können diese auch unbewusst sein, in dem Fall wissen wir garnicht, warum wir uns gerade schlecht fühlen. Andere Wertemaßstäbe haben kaum Auswirkungen und wir bemerken oft garnicht, dass sie überhaupt da sind.
5. Je nach Grad der Identifizierung mit einem introjezierten Standart werden die Aussagen in Ich, Du oder Man Form wiedergegeben. Die Ich Form stellt hier den höchsten Grad der Identifizierung dar.
6. Aussagen des inneren Richters können bewusst wahrgenommen werden, andere laufen auf unbewussten Ebenen ab, so dass wir nur die indirekten Effekte des Standards merken, nicht aber den Standard selbst.

5.2 Methoden und Schritte zur erfolgreichen Ablösung vom inneren Richter

Im Folgenden einige Methoden um den inneren Richter zu erkennen und sich erfolgreich von diesem zu distanzieren.

Den inneren Richter erkennen

Um dich vom inneren Richter distanzieren zu können muss man seine Wirkweise und seinen Einfluss zunächst erkennen lernen. Der Richter zeigt sich nicht nur über innere Stimmen, sondern bedient sich jegwedem Repräsentationssystem, das bevorzugt genutzt wird. Es kann sowohl der visuelle, als auch der auditive, olfaktorische, kinästetische und gustatorische Kanal genutzt werden.

Vielfach nehmen wir jedoch in erster Instanz Gefühle wahr und nicht etwa innere Dialoge.

Um die Wirkweise des inneren Richters besser zu durchschauen, hier eine kurze Auflistung an Ausdrucksweisen, die Hinweise auf dessen Aktivität liefern.

- Alle Modal-Operatoren: alles müsse/muss nicht, soll nicht, darf nicht und alle Absolutheiten und Notwendigkeiten.
- Verallgemeinerungen: alle, kein, niemals, immer, jeder, niemand.
- Vergleiche: Ich bin besser als er, sie macht das viel schlechter als ich, ich würde das so niemals machen.
- Alle negativen Gefühle, die eine Abwertung implizieren und die nicht als natürliche Reaktion durch belastende Ereignisse entstehen.
- Körperliche Beschwerden wie Verspannungen, schmerzender Nacken etc..

Hilfreiche Übungen zum bewusst werden des inneren Richter können sein:

- Alle Gedanken eines Tages notieren, welche über sich selbst bzw. andere Personen gemacht werden.
- Eine Liste der Dinge erstellen, die ich an mir selbst nicht mag.
- Eine Liste an Dingen erstellen, welche Handlungen von Freunden und Bekannten ich nicht mag.
- Eine Liste der Dinge erstellen, welche die Eltern und Verwandten immer kritisiert haben.

Die Loslösung vom inneren Richter

Ein erster Schritt zur Distanzierung vom inneren Richter ist es zu ergründen wie er agiert und was er sagt. Wie bereits dargestellt kann untersucht werden, ob die *Ich*, *Du* oder *Man*-Form in seinen Aussagen verwendet wird. Wechselt man von der *Ich*- in die *Du*-Aussagenform bzw. von der *Du*- in die *Man*-Aussageform, so stellt dies schon eine klare Distanzierung von den Standards dar. Da die *Man*- Aussage oftmals zu indirekt und unklar definiert ist, kann es besser sein zunächst die *Du*- Aussagenform zu nutzen. Beispiele hierfür wären eine Umwandlung der Aussage “Ich bin zu schlecht dafür” zu “Du bist zu schlecht dafür”.

Eine weitere Möglichkeit der Loslösung stellt die Verifizierung des Wahrheitsgehaltes von Aussagen dar. Ist der Inhalt der Aussage Wahr oder liegt hier eine Verallgemeinerung des inneren Richters vor? Je nachdem ob der Inhalt der Wahrheit entspricht fällt die Loslösung vom inneren Richter leichter oder nicht. Ist der reine Inhalt wahr, so stimmen wir diesem im Allgemeinen erstmal zu, so dass eine Distanzierung hier schwieriger ist.

Ebenfalls kann man sich die Frage stellen “Was würde sonst passieren?”. Gerade bei der Verwendung von Modal-Operatoren wie sollte, könnte oder müsste, kann man sich diese Frage stellen um einen Raum von Möglichkeiten zu schaffen und das Urteil des Richters damit in Frage zu stellen. Nur wenn wir die Angriffe des inneren Richters durchschauen, können wir Methoden zur Loslösung anwenden. Hier einige Beispiele für solche Methoden.

- *Nur der innere Richter*

Hier wird beim Erkennen von Attacken des inneren Richters kurz inne gehalten und sich selber gesagt, dass es nur der innere Richter ist, der hier spricht. Es wird sich also bewusst gemacht, dass es sich gerade nur um einen Persönlichkeitanteil handelt.

- *Die Wahrheit über die Erfahrung sagen*

Auch wenn die innere Stimme eine Wertung vorgibt, so kann man sich von ihr distanzieren, wenn man sich der objektiven Wahrheit über die Situation bewusst wird und diese laut ausspricht. Dabei ist es wichtig, dass das laut Ausgesprochene jenseit von Wertungen bleibt.

- *Zustimmen*

Eine weitere Methode der Distanzierung ist das bewusste Zustimmung der Aussagen des inneren Richters. Hierdurch werden evtl. unbewusst gehaltene Mechanismen und Gefühle bewusster und damit zugänglicher.

- *Wertschätzen und würdigen*

Immer wenn wir uns der Aktivitäten des inneren Richters bewusst werden, können wir diese als Teil von uns selber würdigen und wertschätzen. Jeder Teil von uns ist wichtig und fügt sich in das Gesamtsystem ein und Ziel sollte es immer sein, alle Teile zu reintegrieren, anstatt einzelne Teile auszugrenzen, die einen unlieb erscheinen.

- *Entrüstung, Wut und klare Distanzierung*

Wenn wir uns gewahr sind, wie sehr uns der innere Richter mit seinen Aussagen und Urteilen verletzt, können wir ruhig Entrüstung und Wut gegen die Aussagen zeigen. Hier kann man sich auch selbst sagen "Stopp, wie kannst Du es wagen so mit mir zu reden?". Über die Wut und Entrüstung findet eine klare Distanzierung vom inneren Richter statt.

- *Übertreibung*

Die Aussagen des inneren Richters nicht ganz so ernst zu nehmen ist eine weitere Möglichkeit der Loslösung. Bei der Methode der Übertreibung nimmt man die Aussagen des Richters und führt diese in überhöhtem Maße ins Lächerliche und Absurde. Eine Antwort auf ein Urteil des Richters könnte z.B sein "oh ja, ich bin ja wirklich der faulste Mensch der Welt und zu garnichts nutze."

- *Humor*

Man kann den Aussagen des inneren Kritikers auch gerne mit Humor begegnen. Das mindert die Ernsthaftigkeit der Aussage bis hin ins Absurde. Der Vorteil hier ist, dass gerne auch negative Emotionen, die ein Urteil des Richters mit sich bringt durch positive und humorvolle ersetzt werden.

6 Der innere Richter in der Hypnotherapie

Denken ist schwer, darum Urteilen die meisten.

Carl Gustav Jung

In diesem Kapitel wird eine kurze Einführung über den inneren Richter als Hypnotiseur gegeben um anschließend näher auf die hypnotherapeutischen Methoden und Interventionen, im Umgang mit diesem einzugehen.

6.1 Der Richter als Hypnotiseur

Schauen wir uns die Methoden der Hypnotherapie mitsamt seiner Sprachmuster an, so kann geschlossen werden, dass ein nicht unerheblicher Teil von hypnotischer Trance auf spezielle Sprachmuster zurückzuführen sind. Diese Muster entstammen dem sog. Milton-Modell der Sprache.

Es ist darauf ausgelegt, dass die Sprache vage und offen gehalten wird und dadurch transderivationale Suchprozesse im Gehirn angeregt werden. Diese Prozesse induzieren eine Trance, die in ihrer Tiefe, je nach Thema, variieren können.

Neben hypnotischen Sprachmustern findet fast immer eine Alterregression statt. Durch diese Regression fühlen wir uns dem Urteil des Richters ausgeliefert, eben wie ein kleines Kind, das den Eltern gehorchen muss.

Die verwendete Trancesprache besteht i.d.R. unter Anderem aus *Implikationen*, *Gedankenlesen* und *Nominalisierung*. Ein mögliches Erklärungsmodell, warum genau hypnotische Sprachmuster verwendet werden, ist in der Eltern-Kind-Beziehung zu finden. Oftmals reden Eltern mit Ihren kleinen Kindern in einer typischen Art und Weise, die eben genau diese Art von Satzaufbau nutzt. Diese Erziehungsmethoden werden anschließend internalisiert und als Introjekt in Form des inneren Richters wieder reaktiviert.

6.2 Hypnotherapeutische Methoden zur Arbeit mit dem inneren Richter

Dieser Teil stellt einige Methoden vor, die als Interventionsmöglichkeit in der Hypnotherapie genutzt werden können, um zunächst eine Distanzierung vom inneren Richter zu erlangen.

Bereits im Kapitel *Psychologische und therapeutische Ansätze zum inneren Richter* wurden einige Methoden der Distanzierung von dieser Instanz gegeben.

Generell kann man folgende Methoden unterscheiden:

- Zudeckende Methoden
- Methoden zur Problemauslöschung
- Bewältigungsstrategien, um mit dem Richter klar zu kommen
- Aufdeckende Methoden
- Methoden zur Förderung der Achtsamkeit

Es gibt keinen allgemeingültigen Lösungsansatz. Jede Person ist individuell und genauso sind auch die Probleme nicht zu verallgemeinern. Es gibt jedoch einige Fragen, die hilfreich sein können, einen brauchbaren Lösungsansatz zu finden. Mögliche Fragen wären:

- Was ist das Problem?
- Liegt ein Krankheitswert bzw. ein psychopathologischer Befund vor (ICD-10 Diagnose)?
- Was ist das gewünschte Ziel?
- Gibt es den Wunsch sich direkt mit dem inneren Richter zu beschäftigen?
- Wie ist die Bereitschaft des Klienten sich tieferer therapeutischer Arbeit zu öffnen?
- Wie wichtig ist es diese tieferen Aspekte zu bearbeiten?
- Mit welcher Art von innerem Richter haben wir es zu tun?

Sich des inneren Richters bewusst werden und ihn erforschen

Wie in vorherigen Kapiteln bereits erwähnt, ist es zunächst wichtig, sich des inneren Richters und seiner Urteile bewusster zu werden.

Die Verbesserung der Achtsamkeit

Achtsamkeit und Aufmerksamkeit sind nicht nur bei der Arbeit mit dem inneren Richter von essenzieller Bedeutung, sondern in der gesamten Psychotherapie. Viele spirituelle Schulen nutzen die Meditation als Grundlage der Achtsamkeitsschulung. Achtsam sein ist wichtig, wenn wir uns unserer inneren Standards bewusst werden wollen um unser wahres Wesen letztendlich von den Introjekten unterscheiden zu können. Hölzel(2012) berichtet, dass Achtsamkeitsübungen in vier Bereichen als durchaus positiv wirkt: Im Körpergewahrsein, Emotionsregulation, in der Aufmerksamkeit und im Selbsterleben.

Wirksam haben sich diese in der Behandlung von Essstörungen, Angststörungen, Depressionen sowie psychosomatischen Beschwerden erwiesen. Auch die Senkung von Bluthochdruck, Cholesterinwerten und eine Stärkung des Immunsystems konnte erreicht werden.

Wirkliche Achtsamkeit bedeutet die Welt mit allen Sinnen zu erfahren. Es ist ein nicht wertendes Gewahrsein seiner Umwelt.

Im Folgenden eine exemplarische kurze Übungen als Beispiel zur Schulung der Achtsamkeit.

Den Körper spüren

Den Körper zu spüren ist eine wunderbare Methode aus den kognitiven Prozessen im Kopf heraus zu kommen und stattdessen Präsent und Achtsam zu sein. Die Übung läuft wie folgt ab:

- In eine bequeme Position setzen und beginnen den Atem wahrzunehmen. Dabei bewusst die Atemzüge zählen und spüren, wo der Atem im Inneren des Körpers zu fühlen ist. Wie weit kommt der Luftstrom dabei in einen selber hinein? Wie fühlt es sich an, wenn die Lungen sich mit Luft füllen und wieder entleeren?
- Im weiteren Verlauf wird damit begonnen immer mehr Regionen im Körper zu erspüren. Zunächst können beispielsweise die Arme und Hände erspürt werden. Jeder einzelne Finger wird wahrgenommen. Im Anschluss kann dann auf feine Unterschiede in Temperatur oder Gewicht geachtet werden. Nach den Armen und Händen kann das Selbe auch mit den Beinen und Füßen geschehen.

Wer noch einen Schritt weiter gehen möchte kann erspüren, wo der Körper endet und die Kleidung beginnt. Vielleicht auch die feine Luftschicht zwischen Haut und Kleidung erfühlen.

7 Zusammenfassung der Arbeit

Letztlich besitzt jedes Ende auch die Grundlage für einen Neubeginn.

Unbekannter Verfasser

Diese Buchrezension soll eine Übersicht über die intrapsychische Instanz innerer Richter, deren Auswirkung sowie Herkunft erläutern. In wenigen exemplarischen Anwendungen sollen Übungen vermittelt werden, die eine Distanzierung von dieser Instanz ermöglichen.

In den Kapiteln *Über das Buch* und *Über diese Arbeit* wird zunächst eine Übersicht der Inhalte des Buches gegeben sowie eine Einführung in die Motivation und Inhalte dieser Arbeit.

Danach wird in einer *Einführung* in das Weltbild des Autors und andere Ansichten, die maßgeblich Einfluss auf die Metapher des inneren Richters, so wie sie in diesem Buch beschrieben wird, gegeben.

Im folgenden Kapitel *Die Funktion des inneren Richters* wird die Metapher sowie deren Entstehungs- und Wirkmechanismen näher beleuchtet und ergründet. Hierbei wird eine kurze Übersicht der gängigen Erklärungsmodelle gegeben.

Das Kapitel *Umgang mit dem inneren Richter* untersucht zunächst die verschiedenen Arten von Urteilen des Richters und zeigt einige Methoden der Ablösung von dieser Instanz auf.

Kapitel 6 *Der innere Richter in der Hypnotherapie* erläutert kurz die Wirkweise des inneren Richters und wie sich dieser hypnotischer Sprachmuster bedient. Zudem wird eine kurze Auflistung der hypnotherapeutischen Interventionen zur Behandlung der Symptome und Störungsbilder, die diese Instanz erzeugen kann, gezeigt.