



## *Selbstorganisatorische, lösungsorientierte Hypnosetherapie – das Unbewusste als Helfer für heilende und befreiende Lösungen*

© BaoYan - fotolia.com

Diese moderne Form der Hypnose und Hypnotherapie öffnet das Tor zu unbewussten Inhalten und vermag dadurch ungeahnte Kräfte freizusetzen, die für alle Aspekte des Lebens genutzt werden können. Sie nutzt das Können, Wissen und die Lösungskreativität des Unbewussten eines Menschen und ermöglicht es ihm, sein körperliches und seelisches Wohl zu verbessern und seine Ziele müheloser zu verwirklichen. Was ist die Besonderheit dieser Therapieform, was kann sie, wie wirkt sie, bzw. wie können unbewusste Wirkungsenergien therapeutisch genutzt werden? Die folgenden Ausführungen versuchen diese Thematik näher zu beleuchten.

Die Hypnose gilt als eine der ältesten Heilmethoden und wurde in allen Kulturen für die Medizin genutzt, im Wissen darum, dass der Geist auf den Körper wirkt. Inzwischen hat die wissenschaftliche Forschung der letzten Jahrzehnte die hohe Wirksamkeit der Hypnose in Medizin, Psychosomatik und Psychotherapie anerkannt. Sie kann darüber hinaus ebenso für die persönliche Selbstentwicklung und Selbstverwirklichung genutzt werden.

Ein Blick zurück zeigt, dass die Hypnose ihre Einführung in die wissenschaftliche Medizin dem Arzt Franz Anton Mesmer im 18. Jahrhundert verdankt. Es war der deutsche Arzt Carl Gustav Carus ( 1789 – 1869 ), der als erster die Grundlagen der Heilwirkung von Hypnose formulierte. Dessen Vorstellungen von einer schöpferischen und heilenden Funktion des Unbewussten wurde später von C. G. Jung wieder aufgegriffen. Er erkannte Anfang des letzten Jahrhunderts, dass man mit dem Unbewussten kooperieren kann, u.a. auch, um Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Der Begründer der modernen Hypnosetherapie ist der amerikanische Psychologe Milton Erickson ( 1910 – 1980 ), der sich mit Hilfe von Hyp-

nose selbst von Kinderlähmung geheilt hatte. Statt den bis dahin üblichen Standardverfahren, setzte er sich für ein individuelles Eingehen auf den Patienten ein. Erickson legte die Heilung ganz bewusst in die Verantwortung des Unbewussten seiner Patienten. Er vertrat die Meinung, dass die größten Stärken im Unbewussten eines Menschen liegen. Durch ihn kam es zu einem Neuverständnis von Psychotherapie. In Deutschland vermittelten ab 1985 Bernhard Trenkle und Gunther Schmidt diesen Ansatz.

Götz Renartz, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, entwickelte 1988 auf dieser Grundlage die ersten in sich geschlossenen Hypnosestrategien innerhalb der von ihm entwickelten selbstorganisatorischen, lösungsorientierten Hypnotherapie. Diese umfassen die sog. Zauberwiesenstrategie, die Autosystemhypnose und die Selbsthypnose. In dieser Ausbildung geschult, werde ich nachfolgend diese Strategien näher erläutern und Erfahrungen aus meiner Praxis schildern.

Doch vorab die Frage, was genau ist Hypnose? Hypnose ist nicht gleich Hypnose und sie vermag Probleme und Symptome nicht einfach auszuschalten. Hypnose ist ein Überbegriff für die Fähigkeit, einen hypnotischen Trancezustand bewusst herbeizuführen. Damit ist Hypnose weit mehr als eine Behandlungsmethode, sie ist Kommunikationskunst. Dabei lösen sog. Induktionstechniken eine geistige Dissoziation ( sich geistig differenzieren in ein bewusstes Ich und ein Hypnose-Ich ) aus, die zu einem Trancezustand führt. In diesem Zustand ist man sich der Realität bewusst und gleichzeitig auf seine innere Welt konzentriert. Die Fähigkeit zur Trance ist angeboren, insofern kann man dem

Einzelnen lediglich beibringen, Hypnose bewusst einzusetzen. In Trance wird die rechte Gehirnhälfte aktiviert, das rationale digitale Denken des Entweder- Oder wird vom analogen Denkmodus des Sowohl- als- auch abgelöst. Erst in diesem Modus gelingt der Ausstieg aus quälenden und sinnlosen Denkschleifen. Weder Vergangenes ( Belastendes ) noch Zukünftiges ( Befürchtetes ) ist gegenwärtig und kreative, heilende und befreiende Lösungen können in diesem Zustand generiert werden. Rationale, sowie irrationale Gedanken treten in den Hintergrund, da sich die Aufmerksamkeit auf die momentane körperlich spürbare Wirklichkeit und die individuell- emotionale Wahrheit richtet. So treten in einer geführten Trance die wirklich relevanten Erlebniswelten eines Menschen zu tage, die positiv verändert werden können. Jeder geht übrigens täglich mehrere Male automatisch in Trance, z. B. beim Autofahren oder beim Tagträumen, meist ohne es weiter zu bemerken. Ein Trancezustand, der physiologisch dem Vagus- Zustand des Vegetativums entspricht, wird als tief entspannend, anregend und kreativ erlebt und die regenerativen Kräfte des Organismus wirken in Richtung Heilung. Die Intensität der inneren Fühl- und Vorstellungswelt und deren subjektive Bewertung schafft die Voraussetzung für Veränderung und Heilung.

Ob wir es glauben wollen oder auch nicht: Unbewusste Inhalte steuern stets das bewusste Handeln. So erzeugen z. B. viele Menschen vor allem in krisenhaften Situationen eine sog. Problemtrance, die von Glaubenssätzen, Ängsten und Vorstellungen aufrechterhalten wird. Das bedeutet, dass das Leben und alles was geschieht, aus einer bestimmten verengten Perspektive gesehen wird, die meist wenig erfreulich ist. Indem immer wieder meist negative Gedanken gedacht und negative Gefühle gefühlt und die gleichen Erinnerungen aufgerufen werden, hypnotisiert sich der Mensch sozusagen selbst und hat keinen Zugriff auf die in ihm angelegten Fähigkeiten, die ihm helfen könnten, eine Situation erfolgreich zu lösen.

Dem eingeengten, selbsthypnotischen Bewusstseinsfeld einer Problemtrance steht die Lösungstrance einer Hypnotherapie gegenüber. In besonders schwierigen Zeiten benötigen Menschen einen Zugriff auf ihre Stärken und müssen auf sich selbst zurückgreifen können. Diese Qualitäten können mit Hilfe des Unbewussten ins Bewusstsein gehoben werden. Hypnose erhöht die eigene Kompetenz und eröffnet Möglichkeiten für bisher nicht gesehene Wege. Durch Zugriff auf innewohnende Kraftquellen können ausweglos erscheinende Situationen neu betrachtet und gelöst werden, sowohl in der Innenwelt als auch in der äußeren Welt.

Diese moderne Form der Hypnose unterscheidet sich grundlegend von der klassischen Hypnose, die sich im Wesentlichen auf Suggestionen beschränkte. Ob diese erfolgreich wirkten, lag am jeweiligen Therapeuten, der sich eine Vorstellung von der anliegenden Problematik des Patienten und von dessen Lösung machte. Diese Lösung versuchte er dann in der Hypnose seinem Patienten zu suggerieren. Wenn der Therapeut richtig lag, war er erfolgreich oder eben auch nicht. Oder der Patient gab dem autoritären Druck des Therapeuten nach und gab

sein Symptom auf, um es dann in einer anderen Form wieder zu entwickeln.

An genau dieser Stelle unterscheidet sich die moderne selbstorganisatorische, lösungsorientierte Hypnosetherapie gravierend von der klassischen Hypnose.

Bei dieser Methode kommt bei einer Hypnose nichts von außen, sondern der Behandler gibt lediglich hilfreiche Anleitungen, wie der Einzelne in Trance mit seinem eigenen „Unbewussten“ optimal zusammenarbeiten kann. Hypnose ist in diesem Sinn eine erhöhte Konzentration, die sich nach innen richtet und dort gehalten wird. Bei dieser inneren Fokussierung wird das Bewusstsein nicht ausgeschaltet, sondern es werden lediglich die Reize der Umwelt ausgeblendet. Der Therapeut ist dabei vollkommen abhängig von Zustimmung und Kooperation des Unbewussten seines Patienten. Insofern ist die weitverbreitete Angst vor Machtmissbrauch oder Kontrollverlust, die vor allem durch die sog. Showhypnose ausgelöst wurde, bei dieser Form der Hypnose gänzlich unbegründet. Niemand kann gegen den Willen seines Unbewussten hypnotisiert werden. Der Patient wird bei diesem Ansatz als innerlich unabhängig vom Therapeuten angesehen, der seine persönlich heilende oder befreiende Lösung mit Hilfe seines Unbewussten findet. Die Aufgabe des Therapeuten besteht lediglich darin, den Patienten so zu unterstützen, dass dieser sich selbst heilen, seine Probleme lösen und seine Ziele erreichen kann. Mit Hilfe des Therapeuten werden die zu Symptomen führenden unbewussten und verdrängten Konflikte, innere Widerstände und Blockaden erkannt und aufgelöst. Denn die innere Wirklichkeit kann so verändert werden, dass die Gesundheit, das Leben, die Beziehungen und der Beruf wieder besser funktionieren. Wenn man Hypnose gezielt einsetzt, lässt sich vieles im Leben erreichen, was so nicht so leicht erreichbar wäre. „Denn nur derjenige erreicht seine Ziele im Leben, der sie bewusst und unbewusst bejaht und anstrebt und keine wesentlichen Konflikte im Unbewussten hat.“ ( G. Renartz ).

### WAS IST UNTER DEM UNBEWUSSTEN ZU VERSTEHEN?

Wissenschaftlich wird die unbewusste Geistestätigkeit, also das, was in der Hypnose „ Das Unbewusste“ genannt wird, als subliminale ( unter der Bewusstseinschwelle ) Informationsverarbeitung bezeichnet. Zum Vergleich: Das bewusste Ich kann sich gleichzeitig nur etwa 5 Wörter oder Zahlen merken und diese verarbeiten. In der gleichen Zeit regelt das Unbewusste die gesamte Körpersteuerung mit ihren lebenserhaltenden Funktionen und steuert die Psyche. Deshalb benötigt jeder sein Unbewusstes zum Leben und Überleben. Sein oberstes Prinzip ist es, das physische und psychische Leben unter allen Umständen zu schützen. Als Ausdruck des Lebenswillens ist das Unbewusste eine verborgene geistige Kraft mit einem immensen Gedächtnisspeicher. Bereits im Mutterleib werden Gefühle wahrgenommen und gespeichert. Sein Erfahrungswissen, Können und seine Lösungskreativität ist die stärkste Ressource des menschlichen Lebens und kann vom bewussten Denken zur Erweiterung von geistigen Fähigkeiten genutzt werden. Diese Qualitäten stehen in der Regel dem bewuss-

ten Ich nicht mehr zur Verfügung, weil sie vergessen oder verdrängt wurden. Das zeigt sich darin, dass nur ein verschwindend geringer Anteil des Gehirns von uns genutzt wird. Ein zielgerichteter hypnotischer Trancezustand hingegen, nutzt das immense unbewusste Gedächtnis und bedient sich der brachliegenden Fähigkeiten des Gehirns. Darum ist es auch möglich, in Hypnose die Ursachen, die z. B. am Anfang einer Erkrankung oder einer anderen Problematik stehen, zu finden und Heilung herbeizuführen. Ein großer Anteil des Unbewussten stellen dabei die limbisch- gefühlsmässig arbeitenden Zentren des Gehirns dar. Faserbahnen, die sog. „Ventrale Schleife“, die die Hirnrinde hinter den Augen mit dem limbischen Zentrum ( Gefühlshirn) verbinden, bilden die neurologische Grundlage der Beeinflussung des Bewusstseins durch das Unbewusste in Form von positiven oder negativen Gefühlen oder Gedanken.

Was ist die selbstorganisatorische, lösungsorientierte Hypnose, bzw. Hypnotherapie und wie funktioniert sie? Sie ist eine Bezeichnung für bewusst angewandte Methoden, die neue Möglichkeitsräume für Heilung, Problemlösung und Veränderung erschließen. Sie betont die Verantwortung und Kompetenz des Patienten für sich selbst, insofern, dass er unter Anleitung eines Therapeuten lernt, sein eigenes „Unbewusstes“ zu nutzen und mit ihm zusammenzuarbeiten. In einem hypnotischen Trancezustand, der einem Zustand tiefsten Wohlbefindens entspricht, kann das Ich direkt über eine Erkenntnishypnose oder über ideomotorische Signale der Hände im Ja-Nein Modus mit dem Unbewussten kommunizieren. In der Therapie wird dann das Unbewusste direkt gefragt, welche Stärken einzusetzen sind, wie Probleme gelöst und Heilungen unterstützt werden sollen. Dazu wird in Trance die Aufmerksamkeit eines Menschen auf seine innere Welt, auf sein unbewusstes Denken und Fühlen gelenkt und damit sein kreatives ganzheitliches Denken und Fühlen angeregt. Die damit gewonnenen Erkenntnisse verbindet der Einzelne dann mit seinem logischen, analytischen Denken. Auf diese Weise können all die angeborenen und erworbenen Fähigkeiten des Unbewussten therapeutisch so genutzt werden, dass die gesamten Selbstheilungs- und Selbststrukturierungskräfte eines Menschen aktiviert werden. Lösungsorientiert heißt in diesem Fall, dass man ein Ziel setzt und den Betroffenen befragt, was er an seelischen Kräften, Stärken oder positiven Gefühlen braucht, um sein Ziel zu erreichen. Deshalb hat der Klient auch die Kontrolle über seine Symptome und Probleme und kann diese auflösen – mit Hilfe seines Unbewussten, das die Lösung kennt. Es geht für ihn also darum, sich mit Hilfe seines Unbewussten selbst zu organisieren. Das gelingt, z. B. bei chronischen Schmerzzuständen ohne organische Ursache, indem die zugrunde liegenden Konflikte aufgedeckt und aufgelöst werden. Dies ist allerdings nur möglich, wenn Bewusstsein und Unbewusstes gemeinsam das gleiche Ziel anstreben, es im Unbewussten keine wesentlichen Widerstände gegen das gemeinsame Ziel gibt und das angestrebte Ziel, bzw. Lösungen sich im Einklang mit der jeweiligen Person und ihrer Umgebung befinden. Weiterhin geht die Idee der Selbstorganisation davon aus, dass psychosomatische Krankheiten oder psychische Probleme nicht durch äußere Ursachen ausgelöst, sondern

vom Patienten selbst erzeugt wurden. Die Heilung oder die entsprechende Lösung erfolgt dementsprechend immer aus der Person heraus in Übereinstimmung mit ihrem Glaubens- und Wertesystem.

Ein einfaches Beispiel aus der Praxis: Eine Patientin äußerte, dass es ihr unmöglich sei, vor Menschen zu sprechen, wie z. B. an einem Elternabend. Wann immer sie etwas sagen wollte, verspürte sie einen dicken Kloß im Hals, wurde rot und konnte keinen Ton herausbringen. Das Ziel war es, diese Hemmung aufzulösen, damit sie sich in Zukunft frei vor Menschengruppen äußern kann. Wir klärten ab, ob in ihrem Fall Hypnose erlaubt sei, ob dass Unbewusste sie bei dem Problem unterstützen würde und einverstanden sei, das Problem ein für alle Mal zu lösen. Nachdem ihr Unbewusstes diese Fragen bejahte, bat ich es, ein inneres Bild aufsteigen zu lassen, die ursächlich für diese Störung verantwortlich war. Sie sah sich daraufhin als elfjährige Schülerin in einer Situation, in der sie die Frage einer Lehrerin nicht beantworten konnte und von ihr daraufhin in einer herben Weise bloßgestellt wurde. Sie schämte sich damals so sehr, dass sie mit niemanden über diesen Vorfall sprach. Ich bat sie in der geführten Trance, sich diese Situation mit all ihren Gefühlen noch einmal zu vergegenwärtigen. Was würde sie in diesem Moment am meisten benötigen, um diese Situation in ihrem Sinn verändern zu können? Vor ihrem inneren Auge tauchte ein Helfer auf, der ihr den Rücken stärkte, so dass sie den Mut aufbrachte, mit dieser Lehrerin noch einmal über den Vorfall zu reden und sich ihrer Mutter anzuvertrauen. Das Gefühl der Scham war daraufhin verschwunden und wir beendeten die Trance. Am nächsten Elternabend konnte sie sich völlig frei äußern.

Die selbstorganisatorische, lösungsorientierte Hypnotherapie ist in verschiedenen Bereichen der Medizin und der Psychotherapie anwendbar. Das Ziel ist es, Symptome aufzulösen, indem tieferliegende Ursachen und unbewusste Heilungswiderstände bearbeitet werden. Entlastende, lösende und heilende innere Zustände durch Hypnose wirken über das Immunsystem entsprechend positiv auf Körper und Seele. Sie lässt sich überall dort einsetzen, wo ein psychischer Einfluss vorliegt, also bei seelischen Problemen, wie z. B. Angststörungen, Traumata, Hilfe bei Krebs, funktionellen Symptomen und bei allen psychosomatischen Erkrankungen. Weiterhin bei allen Störungen, die eine psychische Komponente beinhalten, wie z. B. Schmerzkrankungen. Darüber hinaus eignet sie sich hervorragend für Konfliktlösungen und Lebenserfolg, für die persönliche Selbstentwicklung, wie z. B. zur Erreichung beruflicher Ziele und Selbstverwirklichung im Sinne eines mentalen Coachings z. B. zur Stressreduzierung. Als Kontraindikationen gelten vor allem akute Psychosen, Demenz oder starke Angst vor Hypnose. Menschen haben manchmal auch eine große Angst vor ihrer inneren Wahrheit, mit der sie nicht konfrontiert werden möchten.

## WIE ENTSTEHEN PSYCHISCHE UND PSYCHOSOMATISCHE PROBLEME UND SYMPTOME?

Um zu verstehen, warum Hypnose funktioniert und wie man Menschen auf eine tiefgreifende Weise helfen kann, seine Ziele zu erreichen, seine Probleme zu lösen oder

seine Heilung zu unterstützen, ist es wichtig zu verstehen, wie Menschen seelisch und psychisch aus dem Gleichgewicht geraten und wie sie dieses wieder finden können. Denn wenn Menschen im Leben mit belastenden Erlebnissen konfrontiert werden, die sie aus dem seelischen Gleichgewicht bringen, müssen sie diese verstörenden Erlebnisse seelisch, psychisch und emotional verarbeiten und wieder zu einem Gleichgewicht finden. Dafür benötigen sie Bewältigungsmechanismen für außergewöhnliche Situationen, Probleme und Belastungen, die sie zu diesem Zeitpunkt häufig nicht zur Verfügung haben. Das gilt besonders für erlebte, negative Situationen, die sie in nicht lösbare Konflikte stürzen und die Traumen hervorrufen oder erschütternde Erlebnisse, die sie gefühlsmäßig überfordern oder durch ihre große Heftigkeit überwältigen. Oder es sind schleichende Belastungen, die über die Zeit so schwächen und zermürben, dass sie Menschen überlasten und psychisch verletzen. Immer dann, wenn Menschen über keine situationsgerechte Problemlösung verfügen, greifen sie unbewusst auf ihre angeborenen Selbststretzungssysteme zurück. Das bedeutet, dass das Unbewusste mit seiner lebenserhaltenden- und schützenden Funktion

ganz automatisch eine schützende geistige und emotionale Distanz zwischen das Ich und das Bedrohliche oder Belastende schaltet. Denn es ist bestrebt, den Schutz des Körpers, der Seele und der Psyche unter allen Umständen zu sichern. So kommt es, dass Menschen z. B. bei Schock, Unfällen oder Gewalterlebnissen das Gefühl haben, neben sich zu stehen oder alles so erleben, als ob es nicht real wäre. Das Ich wird in eine relative, angst- und schmerzfreie Sicherheit gebracht und so vor einem möglichen Zusammenbruch oder vor einer unerträglichen Verletzung geschützt. Der Rest des Erlebens, der Körper mit seiner Stressreaktion und die damit verbundenen Gefühle, werden weiterhin vom Unbewussten erlebt und verarbeitet. Wenn dies nicht gelingt, kompensiert das Unbewusste die nicht endgültig aufgelösten oder verarbeiteten Einflüsse oder verdrängt den gesamten Problemkomplex. Ein solcher wirkt im Gehirn auf Dauer wie ein Fremdkörper in der Psyche und verstört auf Dauer das psychische und emotionale Gleichgewicht. Denn er wirkt im Unbewussten weiter und macht sich durch Symptome und unerklärliche Mißerfolge bemerkbar.

Die dem Selbststretzungssystem übergeordnete Instanz innerhalb des Unbewussten ist die Selbstindividuationstendenz. Gemäß C. G. Jung besagt diese, dass jeder Mensch danach strebt, sich seinem ureigenen Wesen gemäß zu entwickeln und ein Leben zu leben, das ihm zutiefst entspricht. Je mehr sich nun ein Mensch positiv entwickelt und immer bessere Fähigkeiten auf Grund einer persönlichen Reifung zur Problemlösung entwickelt, umso mehr versucht das Unbewusste nun, den sicher verdrängten psychischen Komplex aufzulösen. Er hat sich sozusagen zu positiv entwickelt, um sich nur mit kompensatorischen Rettungsaktionen abfinden zu können. Dies führt nun zu einem Konflikt zwischen den zwei Tendenzen des Unbewussten. Es ist zum einen die auf das generelle Wohl des Selbst orientierte Selbstindividuationstendenz und zum anderen die situativ auf das momentane Wohl orientierte Selbststretzungstendenz. Vor dem Hintergrund dieses unbewussten Konflikts und dem

daraus entstehenden psychischen Stress, entstehen die psychischen und psychosomatischen Krankheiten. Je nachdem, wie und wo dieser Kampf der beiden Tendenzen des Unbewussten, die eigentlich beide nur das Beste für die Person anstreben, ausgetragen wird, entstehen die entsprechenden Symptome. Wenn die unbewussten Konflikte auf die geistige Ebene projiziert und dort ausgetragen werden, entstehen geistige Störungen. Oder sie werden auf die emotionale und körperliche Ebene projiziert und dort ausgetragen, was dann zu emotionalen, psychosomatischen Störungen führt. Verhaltensstörungen entstehen, wenn der Konflikt auf die soziale Ebene projiziert und ausgetragen wird.

Ein Beispiel soll das näher verdeutlichen: Wenn eine Person in der Kindheit versuchte, sich vor ihrem gewaltbereiten Vater in Sicherheit zu bringen und ihr Unbewusstes ihr durch Aktivierung ihrer Selbststretzungstendenz geholfen hat, jede Form von Aggressivität zu vermeiden und zu verdrängen, um nicht Opfer ihres Vaters zu werden, so war diese Aggressionshemmung situativ möglicherweise lebensrettend. Wenn diese Person jedoch im Erwachsenenalter Konflikte zu bestehen hat, führt ihre Aggressionshemmung möglicherweise dazu, dass sie Angst vor ihrer gesunden, aggressiven Fähigkeit bekommt und sich nicht durchsetzen kann. Sie hat möglicherweise eine Erfolgshemmung in ihrer Selbstdurchsetzung entwickelt, die sie z. B. im Beruf versagen lässt und, die sie an einem selbsterfüllten und erfolgreichen Leben im Sinne ihrer Selbstindividuation hindert. Wenn sie sich dann bewusst zwingt, gegen ihre Angst vor Aggression aggressiv zu reagieren, wird ihr dieser Streß möglicherweise Symptome auf körperlicher Ebene erzeugen, wie z. B. Magengeschwüre, Asthma, Allergien, Bluthochdruck, Angstzustände oder Depressionen. Ihre Symptome sind Ausdruck dafür, dass sie in einer Paradoxie, in einem widersprüchlichem Problem, gefangen ist. Typisch dafür ist ihr Gefühl, dass sie immer Probleme bekommt, ganz gleich wie sie sich entscheidet, was sie tut oder wie sie handelt.

Die zugrundeliegende unbewusste Problematik ist für das Bewusstsein unlösbar geworden, da sich die tieferliegenden Ursachen auf der emotionalen Ebene befinden. Deshalb ist es mit dem Willen auch nicht möglich, psychische oder psychosomatische Störungen aufzulösen. Leider ist es in der Regel so, dass Menschen kein bewusstes Wissen über ihre Symptomatik haben. Sie erkennen nicht, dass diese eine wichtige Botschaft ihres Unbewussten transportiert und sie darauf hinweist, dass sie ein unbewusstes Problem haben, das sie belastet, verstört und das dringend gelöst werden muss. Stattdessen versuchen sie, ihre Symptomatik zu bekämpfen und gefährden damit eine mögliche Problemlösung und wirkliche Heilung.

Für sich gesehen, sind die Tendenzen der Selbststretzung und Selbstindividuation völlig in Ordnung und gesund. Doch wenn diese positiven Tendenzen in Konflikt miteinander geraten und sich entgegenstehen, lassen sie unsinnige Ergebnisse im Leben entstehen, je nachdem für welche Tendenz sich die Person entscheidet. So will die Selbstindividuation der Person im genannten Beispiel

den offenen, klärenden Konflikt, doch ihr Selbstrettungssystem, das sie bislang vor körperlicher, emotionaler und psychischer Verletzung geschützt hat, will den Status quo aufrechterhalten. Und zwar aus dem Grund, weil ihre Selbstrettung so erfolgreich war. Aus diesem Grund wird sich die betroffene Person gegen eine Problemlösung und Heilung und damit gegen ihre Selbstindividuationstendenz wehren. So gibt das unbewusste Selbstrettungssystem zwar eine momentane, schnelle Hilfestellung, die aber zu keiner dauerhaften Lösung führt.

Da Krankheitssymptome Ausdruck einer gestörten Balance im Menschen sind, sind sie sozusagen ein Lösungsversuch des Unbewussten für eine problematische innere und äußere Situation. Der auftretende Widerstand gegen eine Heilung im Verlauf einer Hypnotherapie, als Ausdruck der Selbstrettungstendenz, erfüllt eine ganz bestimmte Funktion, die ein Patient veranlasst, unbewusst an seinen Krankheitssymptomen festzuhalten. Deshalb sind die in einer Behandlung auftretenden Ambivalenzen und Widerstände aus dem Unbewussten gegen eine Problemlösung und Heilung stets wichtige Hinweise auf weitere tieferliegende Probleme oder Bedürfnisse. Mit Hilfe des Unbewussten kann das ursprüngliche und bislang meist tief verdrängte Problem gefunden, aufgelöst und in die Persönlichkeit integriert werden.

Innerhalb der selbstorganistorischen Hypnotherapie gibt es unterschiedliche Vorgehensweisen, die auch wechselseitig einsetzbar sind. So ist die Zauberwiesenstrategie eine imaginative Hypnosetechnik, die mit inneren symbolischen Bildern und Archetypen arbeitet. Die Autosystemhypnose hingegen, deckt Ursachen auf direktem Weg auf.

Die „Zauberwiese“ ist eine Art inneres Arbeitsfeld mit den schier unbegrenzten Möglichkeiten des Unbewussten. Für mich als Behandlerin ist sie der „Königsweg“ einer schöpferischen Therapieform. Der Klient wird dabei in einer angeleiteten Trance in ein inneres Land der unbegrenzten Möglichkeiten geführt, wo die Zauberwiese für jeden anders aussieht. Jeder Mensch trägt das archetypische Muster wie z. B. die Figur des inneren Heilers, der inneren Weisheit oder des Freundes und Helfers in sich und viele andere mehr. Diese lassen sich auf der Zauberwiese gezielt aufsuchen und z. B. um Rat fragen und um Hilfe bitten. So kommt man über die innere Symbolik in Kontakt mit den eigenen stärkenden Ressourcen, die jeder dann auch zur Selbsthypnose nutzen kann. Diese Methode ist vor allem für Menschen geeignet, die einen guten Zugang zu ihrem bildhaften Vorstellungsvermögen haben. Innerhalb einer Behandlung entfaltet der Patient auf dieser imaginierten Vorstellungswiese Bilder, die seine innere, subjektive Wirklichkeit widerspiegeln. Es geht darum, dieses innere Fühlen und Erleben unter Anleitung in einem sich entwickelnden Prozess so zu verändern, dass Heilung oder Erfolg möglich wird. Das Hypnose-Ich des Patienten löst auf seiner Zauberwiese seine Probleme auf symbolische Weise und findet dort die ihn befreienden und heilenden Lösungen. Je stärker die eigenen Gefühle dabei beteiligt sind, desto umfassender wirkt die Hypnose. Symptome können verschwinden,

Heilung und Erfolg werden möglich.

Ich möchte an dieser Stelle zum besseren Verständnis den Verlauf mehrerer Hypnosebehandlungen aus meiner Praxis schildern, die sich alle auf der Zauberwiese abspielten. Eine Patientin, Jahrgang 48, wandte sich wegen einer schon Jahre anhaltenden Allergie an mich. Sie ist eine sehr sensible, zarte Person und hatte bereits eine Odyssee von mehreren Ärzten und Heilpraktikern hinter sich. Sie klagte über einen schlechten Allgemeinzustand und gab ihre Lebensenergie mit 10% an. Neben der Allergie plagte sie Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Herzflattern und Mundbrennen. Nach Absprache mit ihrem Unbewussten schlug ich ihr zehn Hypnosesitzungen vor, worauf sie einwilligte. Bereits nach zwei Behandlungen verbesserte sich ihr körperlicher Zustand. Nach vier Sitzungen war die Allergie weitgehend verschwunden und andere Beschwerden, die sie vorher nicht angegeben hatte, Brechreizattacken, Schwindel und Übelkeit, die sie schon über 30 Jahre begleiteten, traten in den Vordergrund. Diese traten im Abstand von mehreren Wochen oder Monaten immer wieder auf und zwangen sie, mehrere Tage im Bett zu verbringen.

Das Therapieziel war eine völlige Gesundung mit Verbesserung der Lebensenergie.

Ich klärte zuerst mit Hilfe ihres Unbewussten ideomotorisch ab, ob der Weg zur Heilung frei sei. Sie bejahte und ich begann mit dem Aufbau des Behandlungsrahmens und installierte in Übereinstimmung mit ihrem Unbewussten ihren Wohlfühlort (Alpenwiese, Blumen, Bäume, klares Wasser, Steine und Tiere), wo sie sich im Alltag zur Regeneration in Selbsthypnose immer wieder selbst zurückziehen konnte. Von dort aus ließ ich sie den Weg zu ihrer Heilung finden und gehen. In der zweiten angeleiteten Trance ging ich mit ihr auf ihre Zauberwiese. (Wiese mit Schlüsselblumen und Buchen) Sie befand sich bei einer Buche, umarmte diese und ließ sich dort nieder. Dort hatte sie eine Begegnung mit ihrer inneren Weisheit. Diese war ein helles Wesen, von Fliederfarbe umgeben. Sie ließ diese Farbe als glückseliges Gefühl in sich einfließen und verankerte die Farbe in ihrem Magen. Dann ging sie auf der Wiese weiter zu einer Kapelle und traf dort ihren inneren Heiler. Dieser entpuppte sich als ihre Schwester Lieselotte, die bereits mit drei Jahren verstarb. Sie hielten sich an den Händen und liefen zu einem Garten mit Bach und Obstbäumen. Lieselotte versprach jederzeit zu ihr zu kommen, wenn sie sie benötigte. Bei Allergiebeschwerden würde sie ihre Hand auflegen.

Nach dieser Behandlung reagierte ihr Kopf mit Spannung und sie empfand Hitze in ihrem gesamten Körper. Sie erzählte mir von den damaligen Familienverhältnissen, die von Gewalt geprägt waren. Ihre Schwester verstarb ganz plötzlich, nicht lange danach ihr Großvater. Dieser hatte Leberkrebs, fiel die Treppe herunter und verstarb. Sie hatte zu beiden eine gute Beziehung. Sie war damals etwa 5 Jahre alt und fühlte sich mitschuldig am Tod ihrer Schwester und ihres Großvaters. Der Rest der Familie, ihre Mutter und Großmutter waren emotional sehr kalt, abwertend und ablehnend.

In der dritten Sitzung ließ ich sie auf der Zauberwiese

eine Ablösung der Schuldgefühle von Schwester und Großvater durchführen. Anschließend wies ich sie an, sich mit dem heilenden Licht ihrer inneren Weisheit selbst zu behandeln. In der nächsten Sitzung ließ ich sie auf der Zauberwiese mit ihrem Problemteil begegnen. Es tauchte die bössartige Großmutter auf, genauso widerwärtig, wie sie sie in Erinnerung hatte. Ich motivierte sie dazu, mal ihre gesamte Wut gegen diese Frau auszulassen, mit dem Hinweis, dass sie sich im Land der unbegrenzten Möglichkeiten befand und sie hier all das ausleben konnte, was sie sich normalerweise nie zugestehen würde. Daraufhin tat sie sich mit ihrer Mutter zusammen und beide verdroschen die Großmutter solange, bis sie blutend verstarb. Daraufhin hatte die Patientin ein Gefühl der Genugtuung, ließ die Großmutter auf der Wiese liegen und ging.

Als die Patientin zur nächsten Sitzung kam, ging es ihr nicht gut. Sie hatte seit Tagen Schlafstörungen, verspürte einen Stein im Magen, Kopfschmerzen und konnte seit der letzten Behandlung ihre Ressourcen nicht einsetzen, was als auftretender Widerstand zu deuten war.

In der darauffolgenden Behandlung, äußerte die Patientin in Trance, dass es nun darum ging, die Großmutter zu beerdigen und ihr zu verzeihen. Nachdem die äußerst schlichte Zeremonie auf der Zauberwiese vorüber war, ließ ich sie dort einen Wasserfall suchen. Sie stellte sich darunter und ließ sich von dem Wasser reinigen und mit neuer Energie auffüllen. In der nächsten Sitzung führte ich eine Traumabehandlung, die Heilung des inneren Kindes, durch. Als sie zur nächsten Therapiesitzung kam, hatte sich ihre gesamte Symptomatik verbessert.

Das Ziel dieser Sitzung war eine Begegnung mit ihrem spirituellem Führer. Es tauchte die Jungfrau Maria auf, zu der sie schon zeitlebens eine innige Beziehung hatte. Sie wiegte sie im Arm und sagte, dass sie sie von ganzem Herzen liebt, sie auf sie aufpasst und immer für sie da sei, wenn sie gerufen würde.

Zur achten Sitzung kam die Patientin mit heftigen Kopfschmerzen. Ich ließ sie eine Körperreise machen und sie entdeckte dabei einen Impulsgeber in ihrem Hinterkopf. Dieser entpuppte sich als ein Konflikt mit ihrer langjährigen Freundin. Wir beendeten die Trance und sie erzählte mir über die Hintergründe dieses Konflikts. Die Freundin äußerte sich hin und wieder abwertend über den Lebensgefährten der Patientin, was dieser sehr missfiel. Unabhängig davon stellte sie fest, dass sie sich gar nicht mehr viel zu sagen hatten. Nachdem wir länger über die Beziehung gesprochen hatten, wurde klar, dass sich die Freundin distanzlos und übergreifend benahm. Ich fragte die Patientin, was ihre Absicht war. Sie wollte sich von ihr trennen, gestand sich das aber nicht zu. Deshalb ließ ich sie in der nächsten Sitzung auf der Zauberwiese mit ihrer inneren Weisheit über ihren Konflikt mit ihrer Freundin kommunizieren, die die Beziehung nicht aufgeben wollte. Es wurde deutlich, dass die Patientin Schwierigkeiten hatte, sich abzugrenzen. Ich ließ das Band, was sich noch zwischen ihnen befand, durchschneiden.

Nach der Behandlung sprachen wir darüber, wie wichtig es für sie sei, diesen Ablösungsprozess zu vollziehen. Sie hatte sich bislang in ihrem Leben nicht zugestanden, ihre Wünsche und Bedürfnisse in Beziehungen einzubringen

und sich gegen andere abzugrenzen. Ich wies sie darauf hin, dass sie ein Recht darauf hatte, sich von ihrer Freundin zu verabschieden, wenn sie das als richtig empfand. In der letzten Sitzung ließ ich auf ihrer Zauberwiese alle inneren Ressourcen zusammen kommen, ihre innere Weisheit, Lieselotte, ihre innere Heilerin und Maria, ihre spirituelle Führerin. Ich ließ sie miteinander kommunizieren, mit dem Ziel, was sie in Zukunft tun möchten, um die Patientin und ihren Heilungsprozess in jeder Hinsicht zu unterstützen. Die Patientin sah sich dann in der Zukunft, strahlend, gesund und voller Lebensenergie und verschmolz mit diesem Bild.

Die Behandlung dauerte insgesamt etwa 2 Monate. In dieser Zeit erfuhr die Patientin eine 90%ige Verbesserung ihrer Symptome. Die Übelkeitsattacken mit Drehschwindel und Erbrechen waren vollständig verschwunden, ebenso die Allergie. Im Behandlungsverlauf wurde vor allem ihre Schwierigkeit, sich abzugrenzen und ihre eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen, deutlich. Doch nach einigen Hindernissen konnte sie schließlich eine wirkliche Verhaltensänderung für sich erzielen, indem sie sich von ihrer Freundin trennte. Sie arbeitet weiterhin nach Bedarf mit ihren Ressourcen und ihre Beschwerden traten nicht mehr auf.

Das oberste Ziel jeder selbstorganisatorischen, lösungsorientierten Hypnotherapie ist die Selbstindividuation, als Ausdruck der Liebe zu sich selbst. So fördert die Hypnotherapie die Selbstentwicklung und Selbstverwirklichung eines Menschen innerhalb seines sozialen Rahmens. Sie hilft ihm dabei, das volle Potenzial seiner geistigen, seelischen und psychischen Freiheitsgrade zu nutzen, so dass er sich seinem innersten Wesen gemäß entwickeln kann. Was dient seinem tiefsten Wohl, wie kann er erfolgreich wirken, gesund werden und zu einem wesensgemäßen Leben finden?

In der Autosystemhypnose stellt sich an das Unbewusste deshalb grundsätzlich die Frage, ob der Einzelne die Erlaubnis dazu hat, der oder die zu werden, die er/sie von ihrem Wesen her ist? Und auch so zu leben, wie er/sie ist? Und auch die volle Erlaubnis zu haben, das erfolgreich umzusetzen? Und auch die volle Erlaubnis zu haben, als Mann/ Frau zu leben? Wenn ein Einzelner bei einer dieser Fragen, die das Unbewusste beantwortet, keine Erlaubnis hat, so wird er sich selbst hemmen und sich unbewusst sabotieren. Er wird in seinem Leben kämpfen, aber weder wirklich erfolgreich, noch wirklich glücklich sein. Die Tragik einer solchen Situation ist, dass Menschen mit tief verborgenen, emotional unbewussten Problemen, im Laufe ihres Lebens zu der Überzeugung kommen können, dass etwas mit ihnen nicht stimmt. Möglicherweise können sie deshalb neben körperlichen Symptomen auch Minderwertigkeitsgefühle und Selbstzweifel entwickeln. Indem der Einzelne jedoch mit Hilfe seines Unbewussten und der professionellen Unterstützung und Beratung durch den Therapeuten, die zugrundeliegenden Ursachen erkennen und auflösen kann, erlangt er wieder die Kontrolle über sein eigenes Leben, Erleben und über die eigenen Reaktionen.

Die Methodik der Autosystemhypnose innerhalb der

selbstorganisatorischen, lösungsorientierten Hypnotherapie gibt genaue Anleitungen zur Selbstheilung und Zielerreichung vor. Die Selbstheilungssysteme eines Menschen werden dadurch aktiviert, dass die tieferliegenden Ursachen von Symptomen und Problemen innerhalb eines aufzubauenden Therapierahmens systematisch aufgedeckt und aufgelöst werden. Der Trancezustand wird dabei zur direkten Kommunikation mit dem Unbewussten genutzt, das über ideomotorische Handsignale mit Ja oder Nein antwortet oder es wird die Erkenntnishypnose eingesetzt. Wenn nötig, wird ein Test, die hypnotische Existenzanalyse, durchgeführt, um mit Hilfe des Unbewussten die subjektive Wahrheit der entsprechenden Person zu erkunden. Sobald die symptomauslösenden, psychischen Störungen gefunden sind, wird das Unbewusste befragt, welche dieser Störungen als erstes aufgelöst werden soll und wie das geschehen soll. Im nächsten Schritt wird das Unbewusste danach befragt, ob es „mit einer Lösung- ein für alle Mal und ohne Rückfall und Symptomverschiebung“ oder nur einer optimalen Lösung einverstanden ist, falls eine komplette Heilung nicht angestrebt werden kann. Wenn ja, wird im nächsten Schritt das Unbewusste gefragt, ob es schon die Lösung kennt, oder sie erst noch entwickelt werden muss? Die nachfolgenden Fragen werden im Schritt- für - Schritt Prinzip solange fortgeführt, bis die entsprechende Lösung erreicht ist.

Auftretende Widerstände oder Ambivalenzen hinsichtlich einer Heilung oder Besserung der Symptomatik sind Ausdruck der beschriebenen Selbstrettungssysteme, die versuchen, den Status quo zu sichern. Einen Patienten aus dieser, wie beschriebenen, inneren paradoxen Situation herauszuführen, ist die herausfordernde Aufgabe innerhalb einer Hypnotherapie. Man setzt dafür die Funktionsanalyse, die Widerstandsanalyse oder die Ambivalenzanalyse der Autosystemhypnose ein. Sie dienen dazu, die Paradoxie, in der der Patient feststeckt und an der er festhält, quasi so weit herunterzuregeln, damit der innere unbewusste Konflikt, der einen Menschen in seiner Symptomatik hält, bearbeitet und aufgelöst werden kann. Der Patient gibt sich damit innerlich die Erlaubnis für ein selbsterfülltes und gesundes Leben. Diese Techniken im einzelnen zu beschreiben, sprengt diesen Rahmen.

Es sei lediglich ein kurzes Beispiel für eine Funktionsanalyse erwähnt, mit der die tieferliegenden Motive und Gründe einer Erkrankung oder eines Problems ermittelt werden. Das Unbewusste wird gezielt gefragt, was hinter einem Problem steht. Möglicherweise eine seelische Verletzung, eine Überlastung, ein Konflikt, ein Gebot oder Verbot? Z. B. „Unbewusstes, hat die Erkrankung ( oder das Symptom, das Problem, die Verhaltensstörung, der Unfall, das Versagen, die Erfolglosigkeit usw. ) eine Schutzfunktion? Wenn das Unbewusste des Patienten mit ja antwortet, dann ist die nächste Frage: Unbewusstes, wer oder was genau wird geschützt? Der Patient, oder jemand oder etwas anderes ( Familie, Beziehung usw.)? Wovor genau wird geschützt? An dieser Stelle wird dann eine Erkenntnishypnose durchgeführt, so dass die damit verbundene Situation auftauchen und verändert werden kann.

Selbsthypnose versteht sich als eine Anleitung zur Selbstunterstützung.

Wie kann ich mir selbst als unterstützender Berater zur Seite stehen und meinen persönlichen Weg zu meinem Ziel finden? Jeder kann lernen, seine inneren Kräfte auf Gesundheit, Kreativität und freie Entwicklung zu fokussieren, so wie ich es innerhalb von Selbsthypnosetrainings vermittele. In Gruppen- und Einzelübungen kann der Einzelne erleben und lernen, entspannt in Trance zu gehen und sein abgespeichertes, unbewusstes Wissen und Können für seinen Alltag und seine Anliegen zu nutzen. Denn, wenn Menschen ihre tiefsten Motivationen mit ihren Zielen in Einklang bringen, erfahren sie einen Zuwachs ihrer innersten Kraft und steigern ihre geistigen Fähigkeiten. Bei diesen Anleitungen zur Selbsthypnose findet keine Psychotherapie und Heilbehandlung statt, da der Einzelne beim Auftreten von Widerständen, die verhindern möchten, dass das Ich sein Problem und seine Lösung erkennen kann, auf einen geschulten Behandler angewiesen ist. Selbsthypnose kann für die Gesundheit, für Schule und Beruf, Persönlichkeitsentwicklung, für persönlichen und emotionalen Erfolg und für die Erreichung von Lebenszielen genutzt werden.

Die Ausführungen mögen deutlich gemacht haben, dass die manchmal wirklich überragenden und erstaunlichen Ergebnisse einer Hypnose dadurch entstehen, dass Körper, bewusster Willen und Unbewusstes in Einklang gebracht werden.

**Gabriele Raimer,**  
Heilpraktikerin und  
Hypnotherapeutin,  
Baden- Baden  
[www.gabriele-raimer.de](http://www.gabriele-raimer.de)

