

Hypnotherapeutische Möglichkeiten zur Förderung von Selbst-"Heilung"

**Maximilian Rieländer
Diplom-Psychologe**

1987

Beitrag zu einer Tagung der Milton-Erickson-Gesellschaft

Inhalt

1. Einführung in die Hypnotherapie nach Milton Erickson	2
2. Analoges Denken und Folgerungen	3
3. Verständnis von „heilem“ und „unheilem“ Leben	4
4. Wege zu Selbst-"Heilung"	5
4.1 Innere Lebendigkeit fördern	5
4.2 Kontinuierliche Aufmerksamkeit und Bewußtheit für ‚analoge‘ Wirklichkeiten	5
5. Zusammenfassung	5

1. Einführung in die Hypnotherapie nach Milton Erickson

Ein hypnotischer Zustand bzw. Trance ist

- ein veränderter Bewußtseinszustand
- mit verbessertem Zugang zum Bereich des eigenen Tiefenbewußtseins,
- mit dem Traumzustand vergleichbar,
- wo das *eigene* Tiefenbewußtsein mehr aktiviert ist,
- wo Umwelteinflüsse und Sinneswahrnehmungen (incl. Worte und Stimme des Hypnotiseurs) in eigener tiefenbewußter Weise aufgenommen und verarbeitet werden;
- er ermöglicht ein Lernen, wie es den eigenen tiefenbewußten Interessen entspricht, über die Phantasietätigkeit,
- fördert das imaginative, phantasieorientierte, intuitive Denken,
- ist gut geeignet, um auf der Phantasieebene schlummernde kreative Potentiale zu wecken.

Formen des hypnotischen Zustandes:

- In der Bandbreite von einem entspannten Zustand bis zu einem tiefen hypnotischen Zustand bestehen fließende Übergänge.
- Die Aufmerksamkeit gegenüber Umweltreizen kann voll gegeben sein oder stark reduziert sein mit fließenden Übergängen.
- Die posthypnotische Erinnerungsfähigkeit kann voll gegeben sein oder stark reduziert sein mit fließenden Übergängen.

Die hypnotherapeutischen Kommunikation

- wird soweit möglich, wie die Teilnehmer dazu innerlich bereit sind,
- kann eingeleitet werden durch das Angebot zu einem entspannten Zustand und durch eine entspannte, wohltuende, ruhig fließende Atmosphäre.
- Der Teilnehmer A ("Hypnotiseur") kann verschiedene Angebote machen (Suggestionen, Phantasiegeschichten erzählen, Erinnerungen wecken, Phantasien im anderen erwecken, körperliche Reaktionen anregen, usw.).
- Der Teilnehmer B ("Hypnotisierter") kann die verschiedenen Angebote von A annehmen, ablehnen, teilweise annehmen, teilweise ablehnen, uminterpretieren, sich durch die Angebote zur Entfaltung eigenständiger Erlebnisweisen anregen lassen. Dabei wird sich Teilnehmer B (bei Vorhandensein bewußter Bereitschaft zum hypnotischen Zustand) von den eigenen tiefenseelischen Bedürfnissen leiten lassen.

Unter welchen Bedingungen wird Teilnehmer B die Angebote von Teilnehmer A wohl eher aufnehmen?

- wenn A das Wohl von B im Sinne hat und auf eigene Macht-/ "Guru"-Strebungen verzichtet,
- wenn A sich auf die "Wellenlänge" von B gut einstellen kann, was sich durch die Übernahme des Atemrhythmus von B und durch Aufmerksamkeit für nonverbale Signale fördern läßt,
- wenn A sich selbst in einem entspannten beinahe-hypnotischen Zustand befindet mit Freisein von Erfolgszwängen und einengenden Regeln bzw. standardisierten Techniken,
- wenn A in seinen Angeboten explizit B die Freiheit zu ihrer Nutzung überläßt,
- wenn A in seinen Angeboten Polaritäten von "Vertrauen - Skepsis", "zulassen - abwehren", "angenehme und unangenehme Erfahrungen" explizit thematisiert.

Eine gute hypnotherapeutische Kommunikation ist vergleichbar mit einer gemeinsamen Phantasie-reise in wenig betretene, interessante, Polarität aufweisende Räume, Gebiete, Länder.

Kannst du dich erinnern an damals, wie du als Kind neugierig und interessiert warst, geheimnisvolle Dinge zu erforschen und Verschiedenes zu enträtseln?

Wenn ja, kannst du vermutlich weiterhin Neues entdecken und lernen durch hypnotherapeutische Kommunikation als Teilnehmer B und als Teilnehmer A.

2. Analoges Denken und Folgerungen

In der hypnotherapeutischen Kommunikation wird die analoge phantasieorientierte intuitive synoptische ganzheitliche Denkweise angeregt (rechte Gehirnhälfte), und zwar vermutlich so sehr, daß die digitale logische rationale analytische kategorisierende Denkweise (linke Gehirnhälfte) nur im Einklang mit der ersteren Denkweise zum Zuge kommt, nicht aber gegen sie.

Das Analog-Denken überschreitet das Logik-Denken bei weitem.

Im Analog-Denken kann spielerische Phantasie mit Wirkungen von Horizont-Erweiterung walten, während im Logik-Denken eingrenzende Vernunft herrscht.

Aussagen auf der Analog-Ebene können in der Kommunikation nur dann beim Gesprächspartner ankommen und nachschwingen, wenn er sich für diese Ebene öffnet; so wird konstruktiv-kritische Diskussion möglich. Ein Gesprächspartner, der auf der Logik-Ebene verharret, wird Aussagen auf der Analog-Ebene als "Spinnerei" abqualifizieren und vielleicht in einer Illusion des Besser-wissens bleiben.

Erinnern wir uns:

Als wir 3 - 6 Jahre alt waren und noch nicht zur Schule gingen, haben wir sehr viel mit spielerischem Interesse spontan gelernt, manchmal mehr, als unseren Eltern lieb war.

In der Schulzeit wurde unser Lernen mehr bestimmt durch Vor-schrift, ordnungsbetonte Vernunft, Einprägung gesellschaftlicher Normen.

Einen Zugang zum Analog-Denken finden wir, wenn wir uns der Mehr-sinnigkeit vieler Begriffe bewußt werden, in Metaphern denken und das Bewußtsein öffnen für kreative Gestaltungen aus dem Phantasiebereich (bzw. für jede Form von Kunst).

Wenn wir uns dem Analog-Denken mehr öffnen, lernen wir Gesetzmäßigkeiten erkennen in den dem bisher üblichen Logik-Denken verschlossenen Bereichen:

- Tiefenpsycho-Logik des Traumlebens,
- tiefenseelisch-archetypische Strukturen im Sinne von C.G.JUNG,
- Gesetzmäßigkeiten in parapsychologischen Phänomenen,
- Gesetzmäßigkeiten in Bereichen, auf die Begriffe hinweisen wie "feinstofflicher Körper", "Astralleib", "Aura", "Orgon-Energie" (W.REICH),
- Gesetzmäßigkeiten in Bereichen von "alternativen Heilweisen" bis hin zu "Geist-Heilung",
- Gesetzmäßigkeiten bei Entwicklungswegen zu den hohen Stufen von Individuation (vgl. Stufen des Individuationsweges bei C.G.JUNG),
- Gesetzmäßigkeiten in religiös-mystischen Entwicklungswegen,
- Gesetzmäßigkeiten in Phantasiereisen zum "Leben nach dem Tode" (vgl. R.MOODY "Leben nach dem Tode"),
- usw. usw. usw.

Deshalb ist Wissenschaft im Sinne des Analog-Denkens möglich (eventuell bis hin zu einer undogmatischen Wissenschaft über kosmische Ordnung und religiöse Bereiche).

3. Verständnis von „heilem“ und „unheilem“ Leben

Biologische Grundlagenforschung erstrebt Aussagen darüber, was das Leben ausmacht, was das typisch Lebendige ist.

Wesentliche Lebensvorgänge können wir **am Leben einer Zelle** und am Leben eines einzelligen Tieres erkennen und ihre Bedeutung für unser Leben und das Leben unserer Patienten mit analogem phantasieorientiertem Denken besinnlich durchdenken:

a) die Struktur

Der Zellkern steuert zentral die Lebensvorgänge durch Aufnahme und Weiterleitung von Informationen im Sinne eines eingepprägten Lebensplanes.

Der Zelleib gestaltet durch vielfältige fließende Bewegungsabläufen in einem Hin und Her das Leben.

Die Zellmembran sorgt für einen differenzierten Austausch mit einer abgegrenzten Umgebung in einem Wechsel von geöffneter Aufnahmebereitschaft und schützender Verschließung.

Die Umgebung bietet der Zelle aufbauende und störende Einflüsse informativer, energetischer und stofflicher Art an.

b) Wie vollzieht sich "heiles" Leben auf der Zellebene?

Der Zellkern steuert die Lebensvorgänge sinnvoll im Sinne eines übergeordneten arteigenen Lebensplanes. Dazu nimmt er aus den Austauschvorgängen des Zelleibes Informationen auf, interpretiert sie mit Bezug auf den arteigenen Lebensplan und reagiert darauf mit Steuerung.

Im Zelleib gestaltet sich die Lebendigkeit durch beständige fließende Bewegung in einem ausgewogenen Verhältnis der Bewegungsrichtungen, möglichst ohne Staus und Einseitigkeit in den Bewegungen.

Die Zellmembran "erspürt" in interzellulärer Interaktion die von der Umgebung angebotenen Einflüsse mit ihrer aufbauenden oder störende Qualität in bezug auf das Leben der Zelle und reagiert dementsprechend mit Öffnung oder Abschließung (Verhärtung) oder mit Abwehr (Kampf nach vorne).

Die Umgebung bietet genügend aufbauende bzw. regenerierende Einflüsse an.

Die Interaktion der Zelle mit ihrer Umgebung ist lebensnotwendig.

Diese Interaktion ist "heil", wenn sie folgende drei Aufgaben erfüllt:

- die Zelle kann aufbauende Einflüsse aus der Umgebung aufnehmen;
- sie kann aus sich heraus aufbauende Impulse an die Umgebung äußern mit dem Ziel der Förderung der eigenen Gattung;
- sie kann sich von Abfall- und Schadstoffen befreien durch Abgabe an die Umgebung.

c) Wie vollzieht sich "unheiles" Leben?

Aus dem oben Gesagten ist es bei Interesse und Mut möglich, im Sinne des Analog-Denkens ein Verständnis für "unheile" Lebensvorgänge auf der Zellebene zu gewinnen.

Was können wir mit Analog-Denken noch begreifen über "Heilung"?

Im Analog-Denken wird "Heilung" erlebt

- als Heilsein von Leib-Seele-Geist-Einheit in heilsamem Kontext mit der Umgebung und Atmosphäre,
- als Einklang mit dem eigenen Selbst in seiner Tiefe, Höhe und Weite. (Individuation im Sinne von C.G.JUNG, Einstimmung in das Wesen im Sinne von K.G.DÜRCKHEIM).

Im Logik-Denken wird "Heilung" bisher dann zugeschrieben, wenn naturwissenschaftlich-empirisch oder im Sinne gesellschaftlicher Anpassung keine Störungen feststellbar sind.

Im Analog-Denken kann sich "Heilung" als Heilwerden auch als ein logisch bisher unbegreiflicher, "wunder"-samer Prozeß vollziehen, was das Logik-Denken pauschal abtut als 'Placebo-Effekt' oder 'Spontan-Remission'.

4. Wege zu Selbst-"Heilung"

4.1 Innere Lebendigkeit fördern

Ziel:

- innere Bewegungen in Richtung auf kontinuierliches Fließen und Ausgewogenheit fördern, d.h. Staus und Einseitigkeiten verringern,
- innere Informationsprozesse und Interaktionsprozesse fördern,
- die übergeordnete Sinnhaftigkeit von Lebensvorgängen erahnen

Wege:

- Körperwahrnehmung,
- Mobilisierung von körperlichen Bewegungen,
- Betrachtungen über leibseelische Zusammenhänge auf der Ebene des Analog-Denkens fördern,
- besinnungsorientierte Gespräche über mögliche Sinnhaftigkeiten

4.2 Kontinuierliche Aufmerksamkeit und Bewußtheit für ‚analoge‘ Wirklichkeiten

Kontinuierliche Aufmerksamkeit und Bewußtheit zu folgender Wirklichkeit (auch in bisher logisch nicht kontrollierbaren Bereichen) fördern:

Das wesensmäßige Selbst lebt in seinen Tiefen, Höhen und Weiten in Verbindung mit der umfassenden umgebenden Wirklichkeit.

Die umfassende umgebende Wirklichkeit hat folgende Dimensionen:

- unten und oben – analoge Weiterführung: Erde und Himmel
- hinten und vorne – analoge Weiterführung: Vergangenheit und Zukunft
- links und rechts – analoge Weiterführung: Kontakt mit der sozialen Umwelt: links bekommen, rechts geben
- Zeit mit relativen überschreitbaren Grenzen, Geburt und Tod als hervorgehobene Grenzen

Die Verbindung mit der umfassenden umgebenden Wirklichkeit können wir im bewußten Atmen mit einer spirituellen Öffnung erleben:

- In nahezu allen religiös getönten Meditationen hat das Atmen eine besondere Bedeutung.
- Das Wechseln von Einatmen und Ausatmen ist hervorragendes Paradigma für die polare Rhythmik aller Lebensvorgänge.
- Unsere Lebensgrenzen von Geburt und Tod sind repräsentiert durch den ersten und letzten Atemzug.

5. Zusammenfassung

Auf dem Wege über eine nondirektive freisetzende hypnotherapeutische Aktivierung des Analog-Denkens (bzw. der Phantasie-Fähigkeiten) ist es möglich und sinnvoll, Selbst-"Heilung" zu fördern,

- indem die Teilnehmer der hypnotherapeutischen Kommunikation eine heilsame mitmenschliche Begegnung und Atmosphäre entstehen lassen,
- indem das Erleben von Einklang mit dem Selbst in seinen Tiefen, Höhen und Weiten ermöglicht wird,
- indem die Teilnehmer ihre weitere soziale Einbettung in ihr Analog-Denken aufnehmen,
- indem die Teilnehmer sich auf ihre Einordnung in Natur und Erd-Atmosphäre besinnen,
- indem die Teilnehmer sich für Ahnungen von kosmischer Ordnung und kosmischen Prinzipien öffnen.