

Was ist Trance?

In der Forschung und in der wissenschaftlichen Literatur gibt es sehr unterschiedliche Definitionen dessen, was Trance "in Wirklichkeit" sei. Ein verbindlicher einheitlicher Trancebegriff hat sich bisher nicht durchgesetzt. Da Hypnose eine subjektive emotionale Erfahrung sei, schlägt Jeffrey K. Zeig multiple Definitionen vor, die die komplexen psychodynamischen und situativen Variablen widerspiegeln. Er definiert Hypnose vom Standpunkt des Beobachters, des Patienten und des Therapeuten: "Vom Standpunkt des Beobachters könnte Hypnose als *Kontext für effektive Kommunikation* definiert werden. Alternativ dazu könnte Hypnose vom Standpunkt des Subjektes angesehen werden als *Zustand fokussierter Aufmerksamkeit auf alles, was unmittelbar wichtig ist und in dem vorher unerkannte psychologische und physiologische Potentiale in einem unwillkürlichen Ausmaß zugänglich werden...* . Aus der Position des Therapeuten kann Hypnose angesehen werden als *dissoziierte Reagibilität auf Anregungen, die in einem Kontext gegeben werden, der als Hypnose definiert ist.*" (in J. K. Zeig and S. R. Lankton (Eds.): *Developing Ericksonian Therapy. State of Art.* Brunner and Mazel, New York, 1988, S. 356-357 - Übersetzung M. Prior). Erickson hat Hypnose oft sehr offen konzeptualisiert als eine Präsentation von Ideen, die die eigenen inneren Lernerfahrungen des Patienten stimuliert (zitiert nach Zeig a. a. O. p 357). Im folgenden sind einige Merkmale veränderter Bewusstseinszustände aufgeführt, die für die klinische Praxis nützlich sind.

Trance ist:

etwas natürliches;

eine Erfahrung (oft in allen Sinneskanälen);

eine Erfahrung subjektiver Wirklichkeit, oft "wirklicher als die reale Wirklichkeit"

eine sehr subjektive Erfahrung: das Ausmaß der subjektiv erlebten "Tiefe" der Trance hängt in hohem Maße davon ab, was das Subjekt als "normal" erlebt. Die Unterschiede zum "Normalzustand" sind gleitend. Es gibt große interindividuelle Unterschiede in dem, was subjektiv als "Trance" erlebt wird;

die Erfahrung von Rhythmik, innerer Synchronisierung mit physiologischen Prozessen.

die in Trance gemachten Erfahrungen werden eher als unwillkürlich, als "ideodynamisch" (ideomotorisch, ideosensorisch, ideoaffektiv) erlebt;

Therapeutische Trance ist:

eine fließende, lebendige, sich ständig verändernde Erfahrung (also kein statischer Zustand sondern ein Erfahrungsprozess) von eher nach innen orientierter, fokussierter Aufmerksamkeit;

eine Erfahrung, in der man auch reden kann;

eine Beziehung intensivierter Reaktion in einem konstruktiven, positiv wertschätzendem Kontext.

In einem veränderten Bewusstseinszustand sind außerdem eher Erfahrungen möglich, die einer „**und-und-Logik**“ folgen. Im Gegensatz zu den eher trennenden Schubladen der meist üblichen „**entweder-oder-Logik**“ des normalen Wachbewusstseins ermöglichen und erleichtern solche Erfahrungen von z. B. „**heiterem Schmerz**“, „**schwerer Leichtigkeit**“ oder „**hellem Dunkel**“ integrierende psychische Prozesse.

Nützlich ist es darüber hinaus, therapeutische Trance als "**Land der Möglichkeiten**", als Ort und Zustand des Zugangs zu unbewussten Lösungsmöglichkeiten und Ressourcen zu definieren. ("Mit Hilfe von Trance bzw. in Trance kriegen Sie das hin, was Sie mit dem bewussten Verstand nicht lösen/erreichen konnten").

Grundlagen für Tranceinduktionen

Verlangsamung

In einem normalen Gespräch ist das Tempo der wechselnden Erfahrungen und Themen so groß, dass man das Gesprochene nur schwer mit intensivem Erleben füllen kann. Es bleibt weitgehend beim Reden in Worten ohne dass gleichzeitig auch noch erlebnismäßig intensive Erfahrungen aktiviert werden können. Trance ist in der Regel eine **E r f a h r u n g**. Die Verbindung von Worten mit Erfahrung lässt sich leicht durch eine generelle Verlangsamung fördern (z. B. des Sprechtempos oder thematisierter Erfahrungsabläufe), die eine Intensivierung des Erlebens und eine Fokussierung der Aufmerksamkeit oft erst möglich macht.

Darüber hinaus unterbricht eine Verlangsamung von Abläufen bisweilen eingespielte Muster und erleichtert dadurch eine Veränderung des Bewusstseinszustandes. Wenn man z. B. den Arm in Zeitlupentempo hebt, so ist das für die meisten Menschen ungewohnt und die Grenzen zwischen einer willkürlichen und unwillkürlichen Bewegung verwischen. Auch andere Veränderungen des Erlebens, z. B. dass die Hand sich dissoziiert und als "irgendwie fremd" empfunden wird, können spontan leichter auftreten und bemerkt werden. Diese Veränderungen kann der Therapeut wiederum "ratifizieren" (d. h. in der Regel mehr oder weniger direkt ansprechen) und so zu einer Vertiefung der Veränderung des Bewusstseinszustandes nutzen.

Feedback einholen

a) verbal

Es ist sinnvoll, um die Intensivierungsschleifen der hypnotischen Erfahrung und Beziehung fördern zu können, von Zeit zu Zeit explizites verbales Feedback einzuholen. Dabei empfiehlt es sich, sehr offen und (sinnes-)unspezifisch zu fragen wie z. B. mit der Frage: "Was ist jetzt Ihre Erfahrung?" Oder "Was ist jetzt?". Die erhaltenen Informationen kann man dann durchaus wörtlich zurückmelden (was wiederum zu einer Verlangsamung und Intensivierung führt) und dann für das Weiterführen der Erfahrung nutzen (z. B. mit „Pacing und Leading“).

b) nonverbal

Wenn man den Eindruck hat, dass dem Klienten das Sprechen in Trance sehr schwer fällt und man trotzdem Rückmeldung haben will, so kann man Fragen stellen, die eine nonverbale Ja-Nein-Antwort erbitten: "Wenn ich jetzt gleich die Frage stelle: 'Sind Sie schon in einer tiefen Trance?' so können Sie einfach ihren Kopf ganz von selbst antworten lassen durch ein leichtes Nicken oder Kopfschütteln. 'Sind Sie schon in einer tiefen Trance? - Und ist Ihr Unbewusstes schon jetzt dabei, an den Ursachen Ihrer Beschwerden konstruktiv zu arbeiten?'".

copyright: Manfred Prior

Grundlagen für Tranceinduktionen 2

Fraktionierung

Tranceerleben kann leichter gefördert werden, wenn man davon ausgeht, dass therapeutische Trance ein sehr lebendiger, ständig sich verändernder Erfahrungsprozess ist, in dem der Klient sich gerne nach dem Motto "zwei Schritte vor, einer zurück" sichert. Oft erfordert das Sprechen in Trance eine kleine Distanzierung vom Erfahrungsprozess, ermöglicht aber andererseits wiederum in den Phasen, in denen der Therapeut spricht, eine schrittweise Vertiefung. Auch therapeutische Veränderung kann unter dem Aspekt der Fraktionierung sinnvoll beschrieben werden.

Prinzip der kleinen Schritte

Nicht nur Bewusstseinsveränderungen in Richtung Trance sondern alle Formen therapeutischer Veränderungen lassen sich leichter anregen, wenn der Therapeut nach dem Prinzip der kleinen Schritte vorgeht. Will man den Klienten z. B. in eine Erfahrung hineinführen, dann ist es sinnvoll, dies in möglichst kleinen "unwiderstehlichen" Schritten vorzuschlagen. Widerstand ist oft eine Botschaft darüber, dass der Therapeut zu große Schritte in seinen "Leadings" vorgeschlagen hat.

Im Präsens sprechen

Moderne Hypnose wirkt unter anderem durch die Aktivierung und Veränderung von innerem Erleben. Oft ist es dazu sinnvoll, in der Vergangenheit gemachte Erfahrungen wieder lebendig werden zu lassen. Erfahrungen können leichter wieder präsent werden, wenn der Behandler im Präsens spricht. Beispiel: Der Patient spricht von einem Erlebnis in der Vergangenheitsform: "Da war diese schöne grüne Wiese mit dem gurgelnden Bach. Das fand ich so beruhigend." Der Behandler lädt den Patienten im Präsens ein, dieses Erlebnis noch einmal lebendig, wirklich werden zu lassen: "So dass Sie jetzt noch einmal diese schöne grüne Wiese sehen können, den gurgelnden Bach hören und spüren, wie angenehm beruhigend das ist...."

Alle Sinnessysteme ansprechen

Eine Erfahrung wird meist um so intensiver und "sinnvoller", in je mehr Sinneskanälen man sie aktiviert. Deswegen sollte man nach und nach möglichst viele Sinneskanäle ansprechen und den Patienten dadurch anregen, seine Erfahrungen zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu riechen und zu schmecken. Besonders natürlich und leicht erscheint das dem Patienten, wenn man seine Strategien in der Repräsentation von Erfahrungen berücksichtigt, d. h. die Sinneskanäle in der Reihenfolge anspricht, die der Patient gewöhnt ist.

Kongruenz von Form und Inhalt

Oft ist es sinnvoll, das Sprechtempo und die Stimmlage den in Trance intensivierten Erfahrungen entsprechend anzupassen. Wenn man vorschlägt "tiefer in Trance zu gehen" kann man die Stimme senken, wenn man den Patienten reorientiert, hebt man die Stimme wieder.

Grundlagen für Tranceinduktionen 3

So vage wie nötig - so spezifisch wie möglich

Wenn man einen Klienten bei einer Tranceerfahrung begleitet, so ist es sinnvoll, ihm so spezifisch wie möglich das zurückzumelden, was man zuvor durch Fragen erfahren hat. Dies führt in der Regel zu einer Intensivierung der Erfahrung und der Beziehung zwischen Hypnosetherapeut und Klient. Wenn man nicht genau weiß, was genau der Klient gerade erlebt, ist es sinnvoll, vage zu bleiben, damit der Klient in seinem Erfahrungsprozess nicht gestört wird. Beispiel: ein Klient beschreibt in Trance einen schönen blauen Himmel mit weißen Wolken. Zu unspezifisch wäre: "Da ist der Himmel in all seinen Farben....." Zu spezifisch und möglicherweise für die Erfahrung des Klienten nicht zutreffend wäre: "Der marineblaue Himmel mit all den schneeweißen Schäfchenwolken..". In der Regel führt das einfühlsam-bedeutungsvoll zurückgemeldete "Und Sie sehen diesen schönen blauen Himmel mit den weiten Wolken" zu einer Vertiefung der Erfahrung.

Weiche Formulierungen

Bestimmende, definitive Behauptungen wie "Sie spüren jetzt, wie sie sich entspannen" oder "Sie sehen jetzt diese angenehme Situation vor sich" bergen die Gefahr in sich, dass sie nicht mit der Erfahrung des Klienten übereinstimmen. Der Klient erlebt das dann leicht als schlechte Begleitung durch den Hypnosetherapeuten oder als eigenes Versagen. Besser sind im Zweifelsfall weiche, vage Formulierungen: "Sie können vielleicht spüren, wie Sie sich **langsam, Schritt für Schritt** entspannen und sich **früher oder später immer mehr** in diese angenehme Situation hineinversetzen..."

Sowohl-als-auch-Logik

In einem "normalen" Bewusstseinszustand sind psychische Prozesse und das Erleben eher von einer dichotomisierten, von linkshemisphärischem Denken geprägten analytischen Entweder-Oder-Logik bestimmt. Erleben wird eher als **entweder** still **oder** laut, **entweder** hell **oder** dunkel, schwer **oder** leicht, aktiv **oder** passiv, ruhig **oder** unruhig beschrieben. Nur in einem als verändert erlebten Bewusstseinszustand macht es Sinn, von schreienden Steinen (Rilke), einem hellen Dunkel, einer leichten Schwere, einem schweren Gefühl von Leichtigkeit, passiver Aktivität etc. zu sprechen. Umgekehrt fördert wiederum eine solche Zusammenstellung von scheinbar widersprüchlichen Begriffen eine Veränderung des Bewusstseinszustandes. In einem veränderten Bewusstseinszustand schildern Klienten häufig (s. o.) spontan Erfahrungen, die von der Sowohl-als-auch-Logik des Tranceerlebens geprägt sind. Das verlangsamende Spiegeln dieser Erfahrungen vertieft in der Regel diesen Prozess des Tranceerlebens, der besonders zur Integration und zur Entwicklung von neuen Alternativen genutzt werden kann.

"Es-hafte" Sprache

Eine Sprache der Absichtslosigkeit (Die Hand empfindet....., es stellt sich ein....., das Unbewusste erlaubt sich mehr und mehr....) fördert das Erleben von autonomen Reaktionen und damit eines Dissoziationszustandes. Ein Merkmal von Tranceerleben sind ideodynamische Prozesse, die durch Sprachformen der Unwillkürlichkeit gefördert werden können. Dies sind Verbformen, die die 3. Person verwenden (er, sie, es tut, bzw. lässt geschehen oder sie tun, lassen geschehen).

copyright Ortwin Meiss / Manfred Prior

Dr. phil. Dipl.-Psych. Manfred Prior

Frankfurter Str. 19, 65830 Kriftel bei Frankfurt

Tel.: 06192 - 910240

www.meg-frankfurt.de

www.therapie-film.de

Literaturanregungen:

Haley, Jay: Die Psychotherapie Milton H. Ericksons

John Grinder/Richard Bandler: Therapie in Trance

Jeffrey K. Zeig (Hrsg.): Meine Stimme begleitet sie überall hin. Ein Lehrseminar mit Milton H. Erickson

Sidney Rosen (Hrsg.): Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson. ISKO-Press

Milton H. Erickson: Gesammelte Werke, Heidelberg, Carl Auer Verlag 1997

Lankton, S. & C.: Geschichten mit Zauberkraft

Burkhard Peter / Gunther Schmidt (Hrsg.): Erickson in Europa, Carl Auer Verlag 1992

Ernest L. Rossi: Die Psychobiologie der Seele-Körper-Heilung Synthesis Verlag 1991

Dirk Revenstorf / Burkhard Peter (Hrsg.): Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Springer Verlag

Manfred Prior: MiniMax-Interventionen – 15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung, Carl Auer Verlag Heidelberg, (12.95 €)

Manfred Prior und Gunther Schmidt: Beratung und Therapie optimal vorbereiten – Informationen und Interventionen vor dem ersten Gespräch. Carl Auer Verlag Heidelberg (17.95 €)

Hypnose – Zeitschrift für Hypnose und Hypnotherapie

erscheint 2 mal jährlich; Einzelheft 10.-- €, Doppelheft 20.-- €: M.E.G.- Stiftung, Konradstr. 16, 80801 München; Mitglieder der Milton Erickson Gesellschaft (MEG) für klinische Hypnose e. V. erhalten diese Zeitschrift kostenlos www.meg-stiftung.de

M.E.G.a.Phon: Informationsblatt der MEG, (erscheint 1 mal jährlich; kostenlos erhältlich von der M.E.G., Waisenhausstraße 55, 80637 München, Tel.: 089-34029720, Fax: 089-34029719 (Mo – Do 10 – 14 Uhr) www.meg-hypnose.de

Hypnoseliste der MEG: Online-Community der MEG (beruflicher Austausch, Informierung, Networking: kostenlose Anmeldung über www.meg-hypnose.de Menüpunkt „Fachaustausch online, Mailingliste/Forum“ (kostenlose Teilnahme auch für Nichtmitglieder)

Kongresse und Internetressourcen:

Jahrestagungen der Milton Erickson Gesellschaft in Kassel jeweils im März www.meg-tagung.de

weitere Hypnosetagen unter: www.meg-hypnose.de/veranstaltungen

Informationen über Hypnose und Fachgesellschaften: www.hypnose.de

Der Hypnose-Blog der MEG: www.hypnose.de/blog

Hochwertige Filmdokumentationen von Hypnose-Seminaren und Hypnotherapiesitzungen unter www.therapie-film.de