

## Thema: Hypnose und NLP

### Inhalt

I. Allgemeines zum Thema Hypnose/Trance

II. Hypnose/Trance im NLP

III. Inhaltliches und Anwendung

1.1 Warum *Garten* ?

1.2 Hindernisse und Widerstände

IV. Meine Motivation

V. Masterformat *Garten als Metapher für Lebensgefühl und Lebensziel*

### I. Allgemeines zum Thema Hypnose/Trance

Hypnose ist ein Überbegriff für eine Kommunikationskunst. Mittels dieser Kunst wird ein hypnotischer Trancezustand im Kontakt mit dem Unterbewussten hervorgerufen und wieder aufgelöst.

#### Seit wann gibt es Hypnose?

Seit Menschengedenken. Die Fähigkeit zur Trance ist angeboren. Alle Menschen aller Kulturen nutzen seit jeher Hypnose unter den verschiedensten Bezeichnungen. Schon die ältesten Kulturvölker, Sumerer und Ägypter, nutzten hypnotische Verfahren, insbesondere zur Schlaferzeugung. Früheste geschichtliche Spuren führen über 7000 Jahre zurück nach Mesopotamien. Von dort breitete sich die Hypnose nach Norden, Süden und Osten aus.

#### Angeborene Trancephänomene - was bedeutet das?

Beispiele für Alltagstrancen sind zB folgende: man fährt Auto und kann sich anschließend an Teile der Strecke nicht mehr erinnern. Tagträume. Beten. In Gedanken versunken zähneputzen, abwaschen, fahrradfahren. Sportler machen "Mental Training", Manager benutzen "Willpower", Jogger "schalten" bei längeren Läufen "ab" und kriegen "den Kopf frei".

#### Seit wann gibt es wissenschaftliche Hypnose?

Franz Anton Mesmer, ein Theologe und Mediziner läutete 1775 die Geburtsstunde der wissenschaftlichen medizinischen Hypnose und der sich aus ihr entfaltenden Psychotherapie ein, indem er in einem Gutachten für die bayerische Regierung sie aus dem religiösen

Rahmen in die Medizin überführte.

James Braid, ein Augenarzt aus England, verwendete als erster den Begriff "Hypnose" und benutzte sie als erster bei Operationen anstelle einer Betäubung.

Die Strategische Hypnose nach Milton H. Erickson (1901 - 1980), einem amerikanischen Psychologen, Psychiater und Hypnoseforscher, gilt als revolutionär und führte zur weltweiten Renaissance der Hypnose.

### Hypnose und menschliche Autonomie

Fälschlicherweise stellen sich viele unter Hypnose ein Geschehen vor, bei dem ein Mensch die bewusste Kontrolle verliert und der Hypnotiseur sein "Machtspielchen" treiben kann.

Hypnose ist aber ihrem Wesen nach *fokussierte Aufmerksamkeit* - also Aktivierung des Geistes - die nach innen ins eigene Denken, Fühlen und Erleben gerichtet wird. In Hypnose kann man nicht zu irgendetwas gezwungen werden, was der eigenen Persönlichkeit fremd ist (ein Beleg hierfür ist u.a. die bewährte Rechtsprechung: Verbrechen in Hypnose im Auftrag eines anderen werden vor dem Gesetz als Ausreden erachtet!).

## II. Hypnose/Trance im NLP

In "Therapie und Trance - Neurolinguistisches Programmieren und die Struktur hypnotischer Kommunikation" von John Grinder und Richard Bandler wird ganz zu Beginn beschrieben, dass, wann immer Grinder und Bandler gemeinsam ein Hypnoseseminar halten, einer der beiden irgendwann sagt:

"Eigentlich ist jede Kommunikation Hypnose". Und der andere antwortet: "Da muss ich widersprechen. Nichts ist Hypnose - so etwas wie Hypnose gibt es gar nicht."

Und beide haben recht.

"Man kann nicht nicht kommunizieren.", sagte Paul Watzlawick. Alles ist Kommunikation: Schweigen. Weinen. Weglaufen. Bei einem Vortrag nimmt der Zuhörer nur 8% Inhalt des Gesagten auf. Die Vermittlung geschieht zu 56% via Körpersprache, gefolgt von 38% Paraprache (Räuspern, Seufzen, Hüsteln etc).

Hypnotische Kommunikationsmuster begegnen uns im Alltag permanent. Angefangen beim Wiegenlied einer Mutter für ihr Baby, über er die Ermahnungen unserer Eltern, bis hin zu den allseits bekannten Autosuggestionen: "Ich schaff das, ich schaff das, ich schaff das!!" - "Oh Gott, ich schaff das nie..!"

Allerdings sind wir uns der Verwendung dieser Muster meistens nicht bewusst. Und wir sind uns auch nicht bewusst, wie sehr wir uns selbst hypnotisieren, in dem wir unseren eigenen Suggestionen den stärksten Glauben schenken.

Als John Grinder und Richard Bandler das NLP begründeten, wollte sie eine Art der Kommunikation schaffen, die es den Menschen ermöglichen sollte, ihre Ziele zu erreichen, positive Veränderungen vorzunehmen, eine neue, gesündere Geisteshaltung zu leben. Dafür brauchte es starke Methoden.

Die Trancesprache ist allein schon durch ihre natürliche, ursprüngliche Form eine der wirksamsten Methoden, Kommunikation zu gestalten. Der Mensch findet aus sich selbst heraus zu Antworten, die er im Bewussten wahrscheinlich nie bekäme.

Basierend auf dem Modell des Eisbergs - das Bewusstsein ist die Spitze über dem Wasser, den eigentlichen Berg unter der Oberfläche macht unser Unterbewusstsein aus- treten wir via Trancesprache in Kontakt mit unserem eigentlichen Selbst.

Wir docken dort an, wo einst Verstörungen (= Informationen jeglicher Art von außen) stattfanden, die unser System dementsprechend so beeinflusst haben, dass wir nun an einem Punkt stehen, an dem es nicht mehr weiterzugehen scheint, wir uns blockiert fühlen, sich irgendetwas "falsch anfühlt".

Trancesprache ist sanfte Kommunikation.

Für manche NLPler mag es anfangs irritierend sein: Trancesprache, im NLP oft auch Milton-Modell genannt, wird oft als Umkehrung des Meta-Modells beschrieben. Während das Meta-Modell aus einer Reihe von Sprachmustern besteht, die das Erleben spezifizieren, bleibt die Trancesprache auf elegante Art und Weise vage und unbestimmt.

Können, dürfen, vielleicht, und es mag sein - Optionen werden gegeben, wir können/dürfen auf Vorschläge eingehen. Je geschickter der "Hypnotiseur" formuliert, je feinsinniger seine Angebote ausfallen, desto geschmeidiger lenkt er den Lauschenden. Klug formulierte Suggestionen, die auf eine Basis von beidseitigem Vertrauen und Wollen fallen, sind ultimative Katalysatoren für Veränderungsarbeit.

Trancesprache ist Kommunikation mit dem Unterbewusstsein.

"Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zur Zeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen." So lautet eine der Hypothesen im NLP.

Hypnose ist, entgegen der Annahme vieler, kein Kontrollverlust, sondern, im Gegenteil, Kontrollgewinn: nämlich über das eigene Leben und Erleben.

Das UB lässt nichts zu, was das Selbst schädigen könnte, denn: Selbst = UB!! In der Trance und mittels Trancesprache wird der Selbstheilungs- und, bestenfalls, der Selbstindividuationsprozess (wieder) in Gang gesetzt, sodass unser UB uns wie von allein auf den rechten Weg zurückbringt.

Dabei akzeptiert das UB durchaus auch direktive Offerten, gesetzt den Fall, es besteht sehr guter Rapport zwischen Klient und Therapeut/Coach: "Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport."

Trancesprache ist machtvolle Kommunikation.

(Auto-)Suggestionen können ein Leben stark beeinflussen. Wer sich jeden Morgen mit einem "Du bist so Scheiße!" im Spiegel begrüßt und tagsüber mit dem Mantra "Ich schaffe das einfach nicht!" oder "Ich finde nie die Frau fürs Leben!" rumläuft, der konditioniert sich selbst.

Eine Hypothese im NLP besagt: "Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert wird." Selbstzerstörerische Autosuggestionen kanalisieren unsere Energie und schlagen sich auf Dauer in selbstschädigenden Verhaltensweisen nieder.

Im Gehirn eines Kindes, dem immer wieder gesagt wird, es sei zu blöd, zu faul, zu laut, werden Bahnen angelegt, die sich zwangsweise im Fühlen, Denken und Verhalten des Kindes ausdrücken.

Dieses Priming funktioniert zum Glück auch in die andere Richtung: Selbststärkung, Ausrichtung des Denkens auf positive Aspekte, konstruktive Konditionierung.

Den Tag mit "Hallo, guten Morgen, bin gespannt, was du bringst!" zu beginnen, sich vor Prüfungen mit anziehenden Visualisierungen und motivierenden Sätzen auf Erfolg zu eichen,

prinzipiell einen positiven "Filter" zu verwenden - all dies versetzt uns in eine Art "Trance des Gelingens". Nach dem NLP "verfügen wir über all die Ressourcen, die wir zu persönlichen Veränderung benötigen", und Trance und Trancesprache sind der Schlüssel für diese Ressourcen.

Trancesprache heißt Widerstände willkommen und schult unsere Flexibilität.

"Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas anderes" - das sagt sich im Bewussten oft leicht, und fällt dann doch oft recht schwer.

Im Unbewussten nicht. Das UB schert sich wenig um die Unflexibilität des Bewusstseins, sondern sagt geradeheraus, was es braucht. Und wenn ein Widerstand auftaucht, wird dieser als Teil des Prozesses akzeptiert und anschließend analysiert. Unser Bewusstsein denkt: Oh! Widerstand! Schlecht!, aber:

" Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Botschaft, die wir bekommen. In der Kommunikation gibt es keine Fehler, kein Versagen, sondern nur Erfahrungen, Ergebnisse und Feedback".

Der Widerstand ist "eine Aussage über uns, nicht über unsere Gesprächspartner". Der Widerstand ist also Feedback an uns selbst, ist Kommunikation, kein Versagen, ist wichtige Information von uns an uns.

### III. Inhalt und Anwendung

#### 1.1 Warum Garten ?

Früher, als Kind, war Garten für mich gleichbedeutend mit Spielen und Freiheit, mit Vergnügen und mit Schönerem. Meine erstes Taschengeld trug ich zur örtlichen Blumenhandel und kaufte Bubiköpfe und Kakteen. Schnell aber merkte ich, dass ein Garten vor allem auch eins bedeutet: Arbeit. Ich fand nichts schlimmer, als wenn meine Eltern die Wochenenden durch gemeinsames stundenlanges Laubrechen, Heckenschneiden, Äpfelauflesen und Holzaufschichten "zerstörten".

Lange hab ich mich gefragt, wieso mein Vater, der eh schon einen sehr stressigen Beruf hat und arbeitet wie ein Tier, sich dann auch noch in seiner Freizeit in Gartenarbeit stürzt.

Aber mittlerweile weiß ich: der Garten ist seine Ressource.

Natur und Garten sind seit jeher essentiell für den Menschen. Nicht nur äußerlich, zum Überleben durch die Erzeugnisse und die Vorgänge in der Natur, sondern auch innerlich, für unser natürliches Gleichgewicht.

Mein Dad zB hat mit den Jahren immer schlechter gehört. Ich weiß, dass es teilweise unglaublich anstrengend ist für ihn, seinen Patienten zuzuhören, denn abhängig von Akustik und Nebengeräuschen muss er teilweise sogar Lippenlesen. Kino, Konzerte, laute Restaurants, all das ist kaum mehr möglich für ihn. Und doch muss er ja irgendwie funktionieren.

In seinem Garten ist es ruhig. Keine Hektik, keine "neumodischen Störfaktoren" wie Handy oder Computer. Er beschäftigt sich mit grundlegenden, urtümlichen Dingen wie Erde, Pflanzen, Wasser, Stein, Dingen, die immer gleich sind und den Gesetzen der Natur unterliegen. Das erdet. Ich glaube, wenn mein Dad seinen Garten nicht hätte, wäre er schon längst krank geworden.

Seit 2001 gibt es die IGGT, die Internationale Gesellschaft für Gartentherapie (vormals AK Garten und Therapie, seit 1989).

Es gibt Studien zu Schreibabies, die, nachdem ihre Eltern mit ihnen von der Stadt aufs Land zogen, fernab von künstlichem Licht und Straßenlärm, innerhalb weniger Tage ihren natürlichen Rhythmus fanden, zum ersten Mal durchschlafen und aufhörten zu schreien. Dichter, Schriftsteller und Maler haben seit jeher den Garten und die Natur als Quelle der Inspiration und des Auftankens, aber auch für ihren Rückzug gesucht. Emil Nolde zB bezog an der Grenze Dänemarks einen Aussiedlerhof und legte dort einen Garten für sich und seine Frau an. Ist man einmal dort gewesen, erkennt man, wie stark sein Bedürfnis nach Rückzug sowie die Gewalt der dortigen Natur sein Werk bestimmte.

Retreats wie das Ifapp-Camp in Salobrena oder auf Mallorca funktionieren (auch) deshalb so gut, weil die Natur an diesen Orten eine besonders große Rolle spielt.

Ich glaube, dass es uns emotionaler und demütiger macht, wenn wir uns mit Natur und allem, was dazugehört, auseinandersetzen.

Den Garten für eine Trance zu wählen, scheint mir aus folgenden Gründen sinnvoll:

- Garten kennt jeder, war schon mal in einem oder kann sich etwas drunter vorstellen.
- Die Natur kommt vor, aber nicht in roher, unzählbarer Gestalt, vor der ich evtl Angst haben müsste (zB ist für manchen Klienten das Bild des Meeres stark angstbehaftet, weil er sich vor den Wassergewalten und -tiefen fürchtet), sondern in auf den Menschen abgestimmter Form.
- Ein Garten wird i.d.Regel nach den Vorstellungen seines Besitzers angelegt, d.h. alles ist möglich (ultimative Ressource!) : pure Rasenflächen, dichtes Gehölz, Baumalleen, schwäbische üppige Bauerngärten. Liegeflächen, verwinkelte märchenhafte Parkanlagen, ein kleiner überschaubarer Fleck mit Zierteich und Gartenzwerg. Ich kann ausruhen, arbeiten, spielen, genießen, allein sein oder Freunde einladen, mich zurückziehen, laut singen, ernten, beobachten, schweigen.
- Garten ist Inbegriff des Wandels: das Wetter, die Jahreszeiten, die Lokalisation( Garten in Norwegen nicht dasselbe wie Garten in Süditalien!).
- Je nachdem, wie gut ich mich um meinen Garten kümmere, steht das Gras eben höher oder niedriger. Vergesse ich - absichtlich oder unabsichtlich - das Gießen, werde ich bald mit vertrocknenden Pflanzen konfrontiert. Bin ich fleißig und geduldig und säe etwas aus, kann ich mich später über die Ernte freuen.  
Und was passiert, wenn ich meinen Garten der Natur überlasse?

Seinen inneren Garten zu betreten, ist unglaublich spannend. Was da auftaucht, kann erfreuen als auch erschrecken. Dieser Ort bietet mir Rückzug und Erholung, gleichzeitig aber auch einen Platz zum Austoben und Abreagieren. Mein Garten gehört mir, und ich kann ihn auch meiner Vorliebe gestalten.

Aber ich merke auch, dass Dinge von außen den Garten beeinflussen, dass ich davon nicht ganz frei bin. Und dass, wenn ich mich nicht kümmere, nicht schaue, was es braucht, mein Garten auf Dauer nicht in seinem vollen Potential erblühen kann.

## 1.2 Hindernisse und Widerstände

Hindernisse und Widerstände mag erstmal keiner gern, schließlich wäre es viel netter, das Format einfach nach Schema F abzuhandeln und, Bingo!, wäre alles gelöst. Kommt ein Hindernis, zB ein trance-ungeübter Klient, gerät der reibungslose Ablauf ins Wanken. Mit persönlich haben da u.a. die beiden NLP-Hypothesen "*Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Botschaft, die wir bekommen. In der Kommunikation gibt es keine Fehler, kein Versagen, sondern nur Erfahrungen, Ergebnisse und Feedback*" und "*Widerstand ist eine Aussage über uns, nicht über unsere Gesprächspartner*" geholfen. Ich weiß, es ist Teil des Prozesses, ist also Schema F + Kapitel a).

Da jeder Klient verschieden ist, gibt es keine Pauschallösung für Hindernisse. Ich kann nur für mich und aus meiner Erfahrung heraus berichten, wie ich selbst mit Hindernissen umgehe.

### 1. Geduld

Schema F + Kapitel a) dauert nun mal länger als nur Schema F. Je geduldiger ich bin und je ruhiger ich bleibe, desto besser für den Klienten wie auch für mich. Meine Ruhe strahlt auf ihn ab, er kann sich besser auf das Geschehen einlassen.

### 2. Ehrlichkeit

Bei gutem Rapport merke ich, wenn der Klient unruhig wird, wütend oder traurig. Das tatsächlich anzusprechen, zu sagen: was ist denn gerade los?, kann das Hindernis schon aus dem Weg räumen.

### 3. Im Moment sein

Manchmal kommt der Klient mit einem Thema, das er ursprünglich bearbeiten wollte, aber nun ist dieses Thema von den Geschehnissen in den Tagen oder Stunden davor gewissermaßen überlagert. Dann finde ich es hilfreich zu fragen, was "obenauf liegt". Manchmal muss man dann flexibel sein und zuerst das andere Thema behandeln. Oft aber genügt es auch, wenn der Klient sich einfach kurz luftmachen und das Thema quasi für die nächsten ein, zwei Stunden "parken" kann (hierfür kann der Coach auch eine Art Einparkhilfe geben in Form von Bildern: "Schicken wir dieses Thema auf einen Spaziergang". "Hier, schreib das Thema auf diese Karte und wir legen sie in die Schublade, oder draußen vor die Tür.")

### 4. Der Klient geht nicht in Trance

Die größte aller Ängste ;)

Manche kommen schon mit der Ansage herein: "Also nee, ich kann mich GAR nicht entspannen, Meditieren klappt bei mir NIE, schon ALLES versucht."

Gerne kriegen wir auch hinterher zu hören: "Ich war ÜBERHAUPT nicht weg!"

Ja.

Ja, solche gibt es, und wird es immer geben - wichtig ist, es nicht persönlich zu nehmen.

Trancephänomene sind angeboren. Jeder ist also rein prinzipiell zur Trance fähig, nur fällt es manchen eben schwerer, unter Anleitung in Trance zu gehen. Wir können folgende Punkte beachten um es dem Klienten (und uns!) etwas zu erleichtern:

- ihm sagen: alles Übungssache! In Trance zu gehen kann, man trainieren.
- den Druck rausnehmen: Augen zu, aufs Gespräch/den Text konzentrieren, die Muskeln lockerlassen. Trance kann auch später noch entstehen, jetzt fangen wir einfach mal an.
- auf bequeme Haltung achten: will der Klient liegen oder sitzen, ist es warm genug, ist die

Beleuchtung angenehm, die Blase leer..

- dem, der's genau wissen will, hilft vielleicht eine wissenschaftliche Erklärung:

Wenn Menschen sich in Tagträumen verlieren - sprich, einfach abschweifen - oder höchst konzentriert sind, sind für diese Zeit sämtliche Einflüsse aus der Außenwelt abgeblockt. Das Gehirn schaltet in einen völlig anderen Modus, von Wissenschaftlern "Default Mode" genannt. Dieser Zustand der gedrosselten Hirnfunktion prägt unser Leben weitaus stärker als bisher vermutet. Denn unser Geist sucht in beinahe jeder Lebenslage nach Pausen zur kreativen Erholung, und seien sie noch so kurz. Mind. 50% der wachen Zeit sind unsere Gedanken auf Abwegen und das Gehirn auf "Default Mode".

- langsam und ruhig sprechen ( "beiläufig" finde ich einen sehr passenden Begriff )  
- mit Musik oder ohne? Ist individuell verschieden. Hier gilt es, auszuprobieren. Oder hat der Klient vielleicht selbst eine, die er mitbringen will? Alles möglich.

### 5. Angst

Wenn der Klient etwas ängstlich ist, was denn da nun passieren wird, erklären wir ihm, dass er die Trance jederzeit unterbrechen kann. Er ist jederzeit ansprechbar, kann sich melden, sollte etwas unangenehm sein, und auch seine Sitz- oder Liegeposition verändern. Trance ist tiefe Entspannung für den Körper, kein Hexenwerk, und hat nichts mit Showhypnose aus dem Fernsehen zu tun.

### 5. Müde

Müdigkeit kann tatsächlich ein Vorteil sein. Kommt der Klient öfter für ein Tranceformat, ist es also nicht verkehrt, die Stunde gegen Abend zu verlegen, und vorher keine drei Espresso zu trinken.

### 6. Dann halt nicht!

Klappt es einfach nicht und der Klient "kommt" absolut nicht "rein", bricht vielleicht sogar selbstständig das Format ab, ist das kein Beinbruch. Diese Akzeptanz zu vermitteln und spielerisch auf eine andere Bahn zu lenken, nimmt den Druck beim Klienten raus, und vielleicht klappt es dann ja beim nächsten Mal.

## IV. Meine Motivation

Als es darum ging, mir ein Masterformat zu überlegen, hatte ich schnell einige Ideen, war aber mit allen recht unzufrieden. Keine schien mir pfiffig genug. Mit dem Gedanken, ein Format zu schreiben und zu präsentieren, hatte ich kein Problem, aber ich wollte was richtig Gutes schreiben.

In der Supervisionsgruppe sprachen wir natürlich auch über das Thema Masterarbeit. Die anderen fragten, wieso schreibst du keine Hypno? Ich sagte: Aber damit mache ich es mir doch zu einfach!

Wunderbar. Ich hatte ganz brav meinem obersten Antreiber gehorchen wollen: Streng. Dich. An.

Ich liebe Hypnose, und es fällt mir nicht schwer, Hypnoseformate zu schreiben. Da es mich

nicht anstrengt, sehe ich darin aber auch keine (große) Leistung. Also konnte ich mir nicht vorstellen, bei meiner Masterarbeit etwas abzuliefern, das mir keinerlei Anstrengung abverlangt hatte. Ich musste es mir schon irgendwie schwerer machen. Und indem ich mich von vornherein schon gar nicht für eine meiner Ideen entscheiden konnte, legte ich mir schon den ersten Stein in den Weg.

Schließlich habe ich mit dieser Masterarbeit zwei Dinge für mich erreicht: Erstens, ich habe über ein Thema geschrieben, das mir wirklich am Herzen liegt. Ich habe so geschrieben, wie ich es wollte, ohne mich an irgendwelche Konditionen zu binden, denn das, was ich abgebe, soll mir entsprechen und nichts weiter.

Zweitens, ich habe mich dabei mit einem meiner inneren Antreiber auseinandergesetzt und war wiederum verblüfft, wie gewitzt er sich in meinen Alltag einschleicht. Ich habe außerdem meine Flexibilität geschult: "Wenn etwas nicht funktioniert (zig Ideen ausbrüten und sich krampfhaft für eine entscheiden wollen), mach etwas anderes (den leichten Weg gehen..)."

Vielleicht waren das die wahren Leistungen, die Anstrengungen, die ich im Zuge dieser Arbeit erbringen musste - bzw unbewusst erbringen wollte. Und so nehme ich das an als Botschaft und somit Bedeutung dieser meiner Kommunikation. Mit euch. Mit mir selbst.