



1.1: Verfahren zur Entwicklungs-Begleitung – Tiefen-Psychologie und Verhaltens-Therapie

- Verfahren zur Entwicklungs-Begleitung im Zusammenhang
- Tiefenpsychologische Verfahren
- Verhaltenstherapeutische Verfahren
- Ergänzende Verfahren



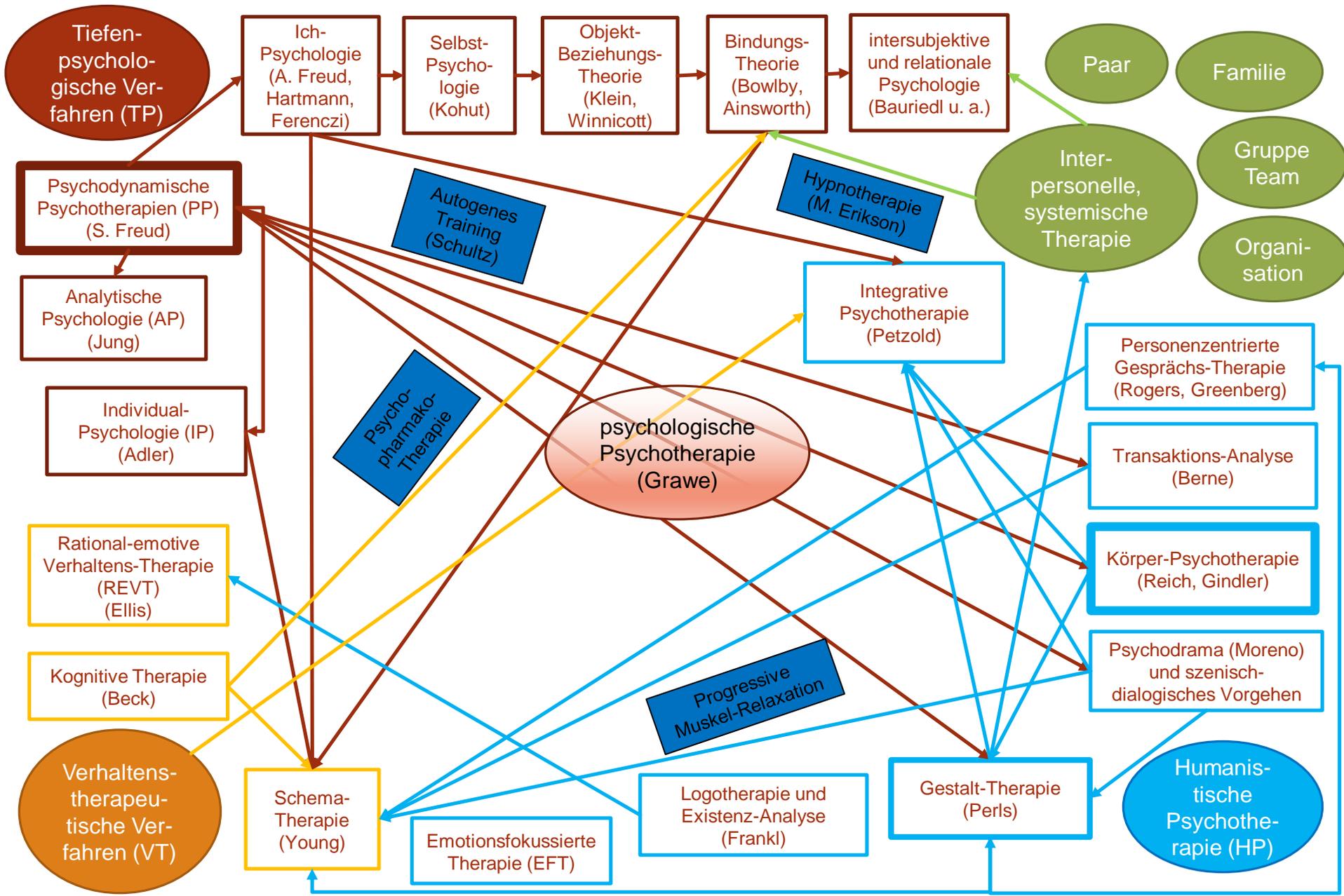
Verfahren zur Entwicklungs-Begleitung im Zusammenhang (VEB)



- Haupt-Psychotherapie-Richtungen
- Richtlinien-Verfahren oder nicht?
- Akzente der Entwicklungs-Begleitung
- Matrix der Aufmerksamkeits-Bereiche

Haupt-Psychotherapie-Richtungen

VEB



Richtlinien-Verfahren oder nicht?

- ▶ Es werden vier psychotherapeutische Verfahrens-Familien unterschieden:
 1. tiefenpsychologische Verfahren
 2. Verfahren der Verhaltens-Therapie
 3. Verfahren der systemischen Therapie
 4. Verfahren der humanistischen Therapie

- ▶ In Deutschland sind die beiden ersten Verfahrens-Familien als Richtlinien-Verfahren anerkannt.

Psychotherapie nach diesen Verfahren wird von der Kranken-Kasse erstattet, wenn der Psychotherapeut oder die Psychotherapeutin eine Kassen-Zulassung hat und beim Patienten eine behandlungswürdige psychische Störung entsprechend einem vorgegebenen Diagnose-Katalog (ICD 10 gegenwärtig) nachgewiesen werden kann.

Akzente der Entwicklungs-Begleitung

VEB

**Leib –
funktional:**
z. B. Hata-Yoga,
Chigong, ThaiChi,
Eutonie, Embodiment

**Leib –
strukturell:**
z. B. Rolfing,
Kum-Nye (Tulku),
myofascial release

**Leib –
struktur-
funktional:**
z. B.
CranioSacralTherapie,
Feldenkrais,
Eutonie

**Leib –
struktur-
funktional und
psychisch:**
z. B. Bioenergetik
(Reich//Lowen),
Sensory Awareness
(Gindler/Selver)

**Verhalten –
isoliert
rational-
emotiv:**
z. B. Verhaltens-
Therapie,
Rational-Emotive
Therapie (Ellis)

**Verhalten –
interaktiv-
emotional:**
z. B. Psychodrama
(Moreno),
Gestalt-Therapie
(Perls),
Gesprächs-
Psychotherapie
(Rogers),

**Verstand –
Systeme:**
z. B. Dynamische
Systemtheorie
(Wilber),
systemisch-
analytische Therapie
(Fürstenau)

**Verstand –
Lernen:**
z. B. Lern-Psychologie,
Hirn-Forschung
(Damasio, Hüther),
Kompetenz-Didaktik

**Beziehung –
Dialog:**
z. B. Transaktions-
Analyse (Berne),
Kollusionen (Willi),
Individual-Psychologie
(Adler), Bindungs-
Theorie (Bowlby),
Kommunikations-
Psychologie (Bateson,
Watzlawik)

**Beziehung –
Team:**
z. B. Gruppen-Dynamik,
TZI (Cohn),
Familien-Therapie
(Satir)

**Beziehung –
Organisation:**
z. B. Senge, Kline,
Saunders

Integrations-Perspektive
z. B. Integrale Psychotherapie (Wilber),
Integrative Psychotherapie (Petzold),
Schema-Therapie (Young)
Psychologische Psychotherapie (Grawe)

**Existenz –
unbewusst-
symbolisch:**
z. B. Psychoanalyse
(Freud), Analytische
Psychologie (Jung)

**Existenz –
existenzia-
listisch:**
z. B. Sartre, Camus,
Heidegger, Yalom,
Logotherapie (Frankl)

**Existenz –
transpersonal:**
z. B. holotropes Atmen
(Grof), Hypnotherapie
(Ericson) Poesie-
Therapie,
Neoschamanismus

Matrix der Aufmerksamkeits-Bereiche

| | Vergangenheit Was war? Wie kam es dazu? | Gegenwart Was ist? Wie geht es mir damit? | Zukunft Was wird sein? Welche Wünsche, Möglichkeiten und Ziele habe ich? |
|--|--|--|---|
| Erleben Wünsche/Bedürfnisse, Körper-Empfindungen, Gefühle/Affekte/Emotionen, Intellekt/Gedanken incl. Bilder | | | |
| Verhalten Tun und Unterlassen, Handlungen | | | |
| Bezogenheit Herkunfts-Familie, Interaktionen, soziale und ökologische Systeme, wechselseitige Abhängigkeiten | | | |
| Mitwelt-Kontext Kultur/Subkultur und Sprache, Menschen-Bild, Normen-System, Religion und Welt-Anschauung, Wirtschaft, Politik und Gesellschaft, Geschichte und Utopien | | | |

Tiefenpsychologische (TP) Verfahren



- Tiefen-Psychologie 1
- Tiefen-Psychologie 2
- Psychodynamische Psychotherapie
- Analytische Psychotherapie
- Individualpsychologie
- Ich-Psychologie
- Selbst-Psychologie
- Objekt-Beziehungs-Theorie
- Bindungs-Theorie

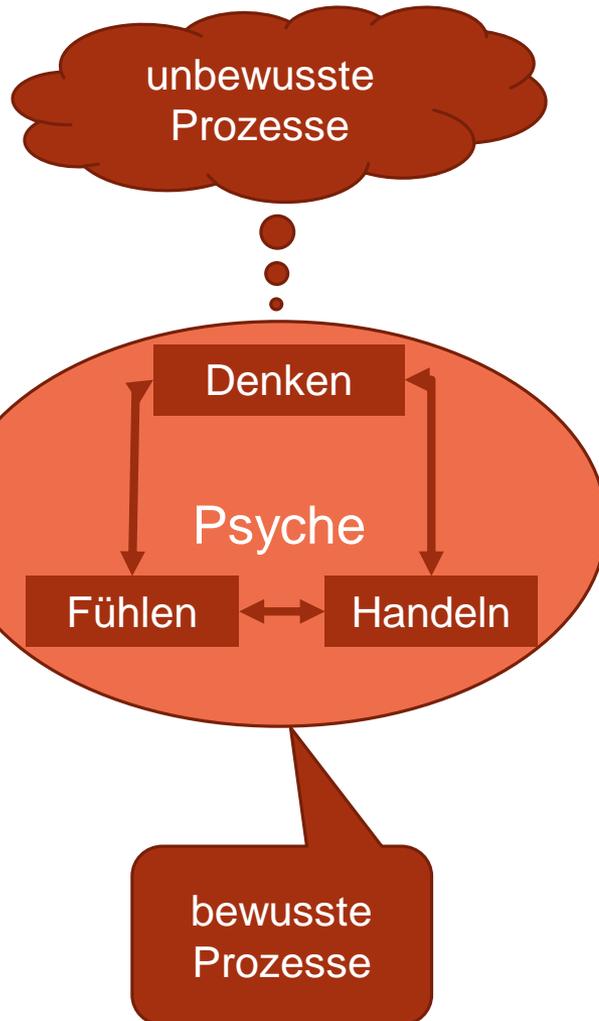
- Tiefenpsychologische Verfahren werden so genannt, weil in ihnen von der Annahme ausgegangen wird, dass viele unserer mentalen Vorgänge unbewusst ablaufen und ein Teil dieser unbewussten mentalen Vorgänge ganz anderen Funktions-Prinzipien bzw. Gesetzmäßigkeiten gehorcht als die bewussten Vorgänge.
- Das Unbewusste wird also als unsere zum Teil unerkannte seelische Tiefe als Wirk-Instanz der Psyche anerkannt.
- In der Tiefenpsychologie werden Methoden zur Aufdeckung unbewusster Persönlichkeits-Anteile verwendet werden wie
 - freies Assoziieren,
 - Traum- und Symbol-Deutung,
 - Umgang mit Fehlleistungen, z. B. Versprecher, die verborgene Gedanken oder Motive des Sprechers zum Ausdruck bringen sowie unbewusst motiviertes Vergessen, Verlaufen, Verlegen, und
 - Umgang mit Schutz- und Abwehr-Mechanismen, z. B. Projektion, bei der erwünschte wie unerwünschte Tendenzen der eigenen Person „verschoben“ und bei anderen wahrgenommen werden.
- Nach **Freud** charakterisieren folgende Eigenschaften das Unbewusste:
 - Alogik: die Gesetzmäßigkeiten der Logik gelten hier nicht und haben auf die Inhalte des Unbewussten keinen Einfluss.
 - Widersprüchlichkeit: im Unbewussten können Gegensätze identisch sein bzw. ihr jeweiliges Gegenteil bedeuten. Freud verweist in diesem Zusammenhang auf die Sprache, in der manche Worte, sog. „Urworte“, einen gegensätzlichen Sinn haben können (lat.: *altus* = „hoch“ und „tief“ oder *sacer* = „heilig“ und „verflucht“).
 - Zeitlosigkeit: Vorgänge im Unbewussten haben keine Beziehung zur Zeit, sind also nicht zeitlich geordnet.

- Als Ausgangs-Form gilt die Psychoanalyse **Sigmund Freuds**, die zu den Psychodynamischen Psychotherapien (PP) gerechnet wird.
 - Als interne Weiterentwicklungen der Psychoanalyse sind anzusehen
 - die Ich-Psychologie (**Anna Freud, Heinz Hartmann, Sandor Ferenczi**)
 - die Selbst-Psychologie (**Heinz Kohut**)
 - die (Objekt-) Beziehungs-Theorie (**Melanie Klein, Winnicott**) und daraus abgeleitet
 - die Bindungs-Theorie (**Bowlby, Robertson, Ainsworth**), die sich von der Psychoanalyse entfernt und Elemente der Kognitiven Therapie (**Beck**) und der systemischen Therapie in sich aufgenommen hat.
- Abtrünnige Tiefenpsychologen sind
 - **C. G. Jung** mit seiner Analytischen Psychologie (AP) und
 - **A. Adler** mit seiner Individual-Psychologie (IP).
- Von der Psychoanalyse sind Einflüsse (gekennzeichnet durch Pfeile) zu verzeichnen zu allen Verfahren, die sich heute der humanistischen Psychotherapie zurechnen wie
 - die Transaktions-Analyse (**E. Berne**),
 - die Körper-Psychotherapie (**W. Reich, E. Gindler**),
 - das Psychodrama (**J. Moreno**),
 - die Gestalttherapie (**F. und L. Perls, P. Goodman**), die ihrerseits viele Elemente der systemischen Therapie beinhaltet
 - die Logotherapie (**V. Frankl**) und
 - die Personenzentrierte Gesprächstherapie (**C. Rogers**)

- Grundannahme 1
- Grundannahme 2
- Methoden
- Techniken 1
- Techniken 2
- Techniken 3

Grundannahmen 1

- ▶ Eine zentrale theoretische Grundannahme der psychodynamischen Psychotherapie (PP) ist, dass das menschliche Denken, Handeln und Fühlen durch unbewusste Prozesse entscheidend beeinflusst wird.
- ▶ Das psychodynamische Unbewusste wird insbesondere durch frühkindliche und kindliche Beziehungs-Erfahrungen geprägt.
- ▶ Diese wesentlichen Beziehungs-Erfahrungen führen zu verinnerlichten und persönlichkeitsstypischen Verhaltens- und Erlebens-Mustern mit
 - ▶ konflikthaften motivationalen Themen (Konflikte entstehen, wenn gleichzeitig zwei sich widersprechende Strebungen von vitaler Bedeutung aktiv sind)
 - ▶ individuellem Aufbau bzw. individueller Verfügbarkeit struktureller psychischer Funktionen
 - ▶ lebensgeschichtlich verankerten innerpsychischen Regulierungs-Prozessen.



- Es werden die Ursachen eines auffälligen Verhaltens erforscht. Über die Anfälligkeit für psychische Erkrankungen entscheiden sowohl der Umgang mit allgemeinen Lebensthemen wie
 - persönliche Autonomie
 - Kontrollierbarkeit sozialer Beziehungen
 - Angewiesensein auf soziales Eingebundensein,
 - Regulierung des Selbst-Wertes,
 - Anerkennung und Geltung in der geschlechtlichen Rolle als auch die Art der traumatischen Erfahrungen.

- Weitere Krankheits-Ursache kann nach psychoanalytischer Persönlichkeits-Theorie die mangelnde Verfügbarkeit über basale psychische (strukturelle) Funktionen sein, wie z. B.
 - Fähigkeit zur Selbst- und Objekt-Wahrnehmung,
 - Fähigkeit zur Steuerung von Impulsen,
 - Toleranz von Ambiguität.

- Die mangelnde Verfügbarkeit kann Folge sein
 - früher bzw. anhaltender deprivierender und /oder traumatisierender Lebens-Umstände
 - von Entwicklungs-Defiziten
 - von biologischen Faktoren.

- Psychoanalyse
- Psychoanalytisch-interaktionelle Psychotherapie
- Psychodynamische Fokalthherapie
- Psychodynamische Kurztherapie
- Supportive Psychotherapie
- Supportive-expressive Psychotherapie (SET)
- Übertragungsfokussierte Psychotherapie, panikfokussierte psychodynamische Psychotherapie
- Mentalisation Based Treatment
- Dynamic Deconstructive Psychotherapy
- Strukturbezogene Psychotherapie der Persönlichkeitsstörung
- Conversational Model nach Hobson und Meares
- Cognitive analytic therapie (CAT) nach Toni Ryle
- Psychodynamisch imaginative Traumatherapie
- Intensive psychodynamische Kurzzeittherapie
- Mehrdimensionale psychodynamische Traumatherapie
- Körperintegrierende tiefenpsychologische Psychotherapie
- Katathym-imaginative Methoden (z. B. katathym-imaginative Psychotherapie)
- Dynamische Psychotherapie
- Niederfrequente Therapie in einer längerfristigen, Halt gewährenden therapeutischen Beziehung
- Kognitiv-psychodynamische Psychotherapienach M. Horowitz
- Niederfrequente Langzeitpsychoanalyse nach S. O. Hoffmann

1. ein vorwiegend konfliktzentriertes Vorgehen mit Fokussierung der zentralen inneren Konflikte
2. gezielte Bearbeitung struktureller Defizite
3. Nutzung erlebnisaktivierender Techniken zur Förderung der Bearbeitung der fokussierten Konfliktthematik und/oder der strukturellen Defizite
4. Das therapeutische Beziehungs-Angebot kann je nach Indikation und Therapie-Ziel variiert werden von aktiv-anleitend und unterstützend bis passiv-übertragungsfördernd
5. Systematische Gestaltung und Nutzung der therapeutischen Beziehung auch über multimodale Techniken (Körper-Erleben, Imagination, Gestaltungen);
6. Anregung und Nutzung von Inszenierungen, eingebettet in ein psychodynamische Gesamtkonzept (Rollen-Spiele)
7. Variation des Beziehungsangebots: Durch Steuerung des Beziehungs-Angebots wird eine hinreichend veränderungswirksame Bearbeitungs-Tiefe erreicht und aufrechterhalten
8. Nutzung regressiver Prozesse von fokussierter Regressions-Steuerung bis hin zur Förderung und Intensivierung regressiver Prozesse. Zur Förderung regressiver Prozesse kann auch eine höhere Sitzungsfrequenz bzw. als Setting-Variante das Liegen verwendet werden
9. Techniken der freien Assoziation (Alles erzählen, was in den Sinn kommt (inkl. Meinungen und Kritik zum Therapeuten), egal ob passend oder unpassend, und Deutung von **Träumen** und **Fehlleistungen** (um unbewusste Anteile ins Bewusstsein zu holen) – dabei Einhaltung der Abstinenzregel durch Therapeuten – nicht urteilen)

10. Analyse (Deutung) der Übertragungs-Reaktionen (Bearbeitung überwiegend kindlicher Konflikte mit Hilfe der **Übertragung**, Übertragungsneurose: Teile der infantil bedingten Neurose werden auf den Therapeuten projiziert) und Gegenübertragungs-Reaktionen (Gefühle, die beim Therapeuten durch Klient ausgelöst werden) in der Patient-Therapeut-Beziehung sowie der aktuellen realen Beziehung des Patienten
11. Sorgfältige Beobachtung und systematische Handhabung der Therapeut-Patient-Interaktion durch Nutzung des Übertragungs- und Gegenübertragungs-Geschehens und von Abwehr und Widerstand bei reflektierender Berücksichtigung des eigenen Anteils des Therapeuten
12. Fokussierte Übertragungs- und Widerstands-Analyse mit einer Arbeit „in und mit“ der Übertragung vorwiegend im „Hier und Jetzt“
13. Flexibler, reflektierter Umgang mit therapeutischer Neutralität unter strikter Wahrung der Abstinenz
14. Analyse (Deutung) von Abwehr (siehe Abwehr-Mechanismen weiter unten) und Widerstand (Widerstände sind Bestrebungen des Patienten, die er dem Fortschreiten der Therapie entgegenstellt. Sie können sich äußern im Zuspätkommen, dringenden unerwarteten Erledigungen, Schweigen bei der Aufforderung zum Assoziieren, unentschuldigtem Fernbleiben von der Therapie)
15. Der Zugang zu psychodynamischen Prozessen erfolgt auf sehr unterschiedlichen Wegen. Neben den verbalen Kommunikations-Formen, der Technik der „Freien Assoziation“ und den Inszenierungen werden z. B. auch kreative und körperintegrierende Interventionen eingesetzt.

16. Entwicklungsfördernde, Ressourcen mobilisierende und handlungsaktivierende Interventionen (besonders bei Patienten mit strukturellen Störungen und Entwicklungs-Defiziten)
17. Selbst-Beobachtung
18. Nutzung von Selbst-Verbalisierungen zur Emotions- und Handlungs-Steuerung
19. Fokussierung der Emotions-Regulation und Emotions-Steuerung
20. Entspannungs-Techniken einschließlich progressiver Muskel-Relaxation, autogenem Training, Atem-Training
21. Psycho-Edukation
22. Achtsamkeits-Übungen
23. Katharsis, d. h. emotionales Nacherleben vergangener verdrängter Situationen und deren Auflösung durch nochmaliges Anschauen und Hineingehen
24. Einblicke in die eigene Gefühls-Welt - verdrängte Gefühle ans Tageslicht holen
25. verschüttete Persönlichkeits-Anteile wieder zusammenfügen
26. Verwertung nachprüfbarer Informationen (echt oder Deckerinnerung),
27. Nutzung subjektiver Situations- und Erlebnis-Schilderungen (plus der dabei erlebten Gefühle),
28. Nutzung der Gegenübertragungs-Gefühle des Analytikers (denen man nicht entspricht – Abstinenz-Regel),
29. Zulassen und Einbeziehen der Reaktionen des Patienten auf Probe-Deutungen des Analytikers (Patient akzeptiert oder berichtigt)

- Zuordnung
- Grundannahmen
- Methodik

- **Analytische Psychologie** (AP) oder auch *Komplexe Psychologie* ist eine psychotherapeutische und psychologische Schule, die von **Carl Gustav Jung** nach dem Bruch mit Sigmund Freud im Jahre 1913 gegründet wurde.
- Die Analytische Psychologie beschäftigt sich, ähnlich wie die Psychoanalyse, mit den unbewussten Einflüssen auf die Psyche des Menschen. Hierbei geht sie davon aus, dass das Unbewusste einen weitaus größeren Einfluss auf die bewusste Wahrnehmung hat. Jung und seine Nachfolger/-innen haben insbesondere die symbolischen Ausdrucksmöglichkeiten dieses Unbewussten hervorgehoben und versucht, diese psychotherapeutisch zu nutzen.
- In Deutschland wird sie vertreten durch die Deutsche Gesellschaft für Analytische Psychologie (DGAP), international durch die International Association for Analytical Psychology (IAFAP).
- Die AP zählt zu den so genannten Einsichts- und Klärungs-Therapien, die darauf ausgelegt sind, dem Kranken die Einsicht in sein psychisches Leiden zu vermitteln und durch diese Einsicht Veränderungen im Handeln und Erleben zu ermöglichen.
- Auch wenn der Einsicht dabei eine große Rolle zugeschrieben wird, so kommt doch der im Verlauf der Therapie entstehenden Beziehung sowie deren Analyse eine wichtige Bedeutung zu, um den Prozess der Auseinandersetzung sowohl einzuleiten als auch im Sinne des Patienten voranzutreiben.

- ▶ Eine der Grundannahmen der analytischen Psychologie ist, dass psychische Störungen, ähnlich wie in der Psychoanalyse und der Individualpsychologie, durch einen Konflikt entstehen zwischen
 - ▶ der Erfüllung und der Abwehr des Triebes wie bei Sigmund Freud sowie
 - ▶ der Überkompensation von Minderwertigkeits-Gefühlen wie bei Alfred Adler.
- ▶ Somit setzt auch die AP den Beginn einer psychischen Störung hauptsächlich in der Kindheit an.
- ▶ Darüber hinaus kann der Beginn auch in der Mitte des Lebens liegen, wo im Zuge des fortschreitenden Individuations-Prozesses neue Lebens-Ziele zu Konflikten führen.
- ▶ Die AP sieht sich als prospektiv ausgerichtete Therapie, d. h. die Symptome einer psychischen Krankheit sind nicht nur schädliche Warnzeichen, sondern enthalten auch ein Streben auf etwas Positives hin.
- ▶ Daraus leiten sich auch die Methoden ab, die zur Heilung einer psychischen Erkrankung führen sollen.

- ▶ **Methodik:** Der Therapeut gewährt dem Patienten den Raum und unterstützt ihn durch
 - ▶ Traum-Analyse,
 - ▶ die Auseinandersetzung mit den Phänomenen von Übertragung und Gegenübertragung sowie
 - ▶ der aktiven Imagination, damit verdrängte oder aus anderen Gründen unbewusste Persönlichkeits-Anteile bewusst werden können.
- ▶ Die nachfolgende Auseinandersetzung kann dazu führen, dass die Patienten diese in ihre Gesamtpersönlichkeit integrieren und in der Folge für neue Handlungs- und Erlebens-Möglichkeiten offen werden.
- ▶ Die Beziehung zwischen Patient und Analytiker ist vor allem durch den Passus der Dialektik und der Synthese geprägt.
- ▶ Der Analytiker bezieht den Patienten vermehrt ein und versucht mit ihm eine Beziehung aufzubauen, die eine Begegnung ermöglicht ohne die Unterschiede in den Realitäten der Beziehung (Patient/Therapeut etc.) zu verleugnen.
- ▶ Dies steht im Gegensatz zu den Methoden der Psychoanalyse, die (in der klassischen Ausprägung) eine distanzierte Beziehung als Ideal der Behandlung ansieht.

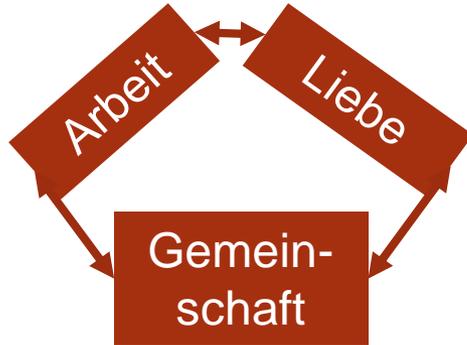
- Begriff
- Minderwertigkeit und Kompensation
- Individuum und Gemeinschaft
- Arbeit, Liebe und Gemeinschaft
- Erforschung der Persönlichkeit
- Erziehungs-Lehre
- Charakter-Kunde
- Psychopathologie
- Psychotherapie

- Als **Individualpsychologie** wird eine von **Alfred Adler** begründete Schule der Tiefenpsychologie bezeichnet.
- Umgangssprachlich meint der Terminus auch eine Abgrenzung zur Sozialpsychologie oder Massenpsychologie.
- Adler nannte seine Lehre Individualpsychologie, und meint damit das unteilbare Ganze eines jeden Menschen. Jeder Mensch ist ein „Unteilbares“, ein „Individuum“, Körper und Psyche sind ganzheitlich zu sehen.
- Die Individualpsychologie interpretiert den Einzelnen, wie die Sozialpsychologie, in einer wechselseitigen Abhängigkeit von der Gesellschaft und als Teil sozialer Prozesse.

Minderwertigkeit und Kompensation

- Mit seiner frühen Studie über die *Minderwertigkeit von Organen* (1907) zeigte Adler den Zusammenhang zwischen Organ-Minderwertigkeit und Lebens-Schicksal auf und legte damit die Grundlage für das Verständnis von körperlicher und psychischer Kompensation, Überkompensation und für die spätere Psychosomatik.
- Das beim menschlichen Säugling aufgrund seiner Hilflosigkeit vorhandene Minderwertigkeitsgefühl sah Adler als positiven Antrieb für Wachstum und Entwicklung und er führte die Erziehbarkeit des Menschen darauf zurück.
- Erst negative Faktoren in seiner Entwicklung verändern das positive Minderwertigkeitsgefühl zu einem entwicklungshemmenden Minderwertigkeitskomplex.
- Das überhöhte Geltungsstreben oder der Wille zur Macht stellt nach Adler bereits eine seelische Überkompensation eines verstärkt erlebten Minderwertigkeitsgefühls dar und gilt für ihn als seelische Krankheitserscheinung.

- Die individualpsychologische Lehre ist von demokratischen Idealen und einem humanistischen Sozialismus inspiriert und begreift den Menschen stets als *soziales Lebewesen*.
- Für Adler war der Mensch eingebettet in die Gemeinschaft der Mitmenschen, aus der sowohl die Fragen seines Lebens als auch die heilenden Antworten erwachsen.
- Die Höhe der Beitrags-Leistung eines Menschen zur allgemeinen Wohlfahrt, die Art wie er seine Lebens-Fragen löst, war für Adler der Grad-Messer für seine psychische Gesundheit.
- Lebens-Angst und Minderwertigkeits-Gefühl könnten nur durch eine tragfähige zwischenmenschliche Beziehung überwunden werden.
- Adler sah die menschliche Persönlichkeit als *unteilbares Ganzes*, die als souveräne und selbstbestimmende Macht, mit einem relativen Maß an Freiheit die Lebens-Umstände stilvoll verwertet ohne dabei biologisch oder durch ihr Milieu determiniert zu sein.
- Alle Lebensäußerungen haben nicht kausalen, sondern finalen Charakter und sind auf die Zukunft gerichtet.
- Adler nannte diese unbewusste Ausrichtung (*unbewusste Fiktion*) auf ein Ziel auch *Lebens-Stil, Lebens-Plan, Persönlichkeits-Ideal* oder personale Finalität.
- Kultur, Kunst, Wissenschaft, Philosophie und Menschenwürde sah er als Produkt des evolutionären Vollkommenheits-Strebens des Menschen.

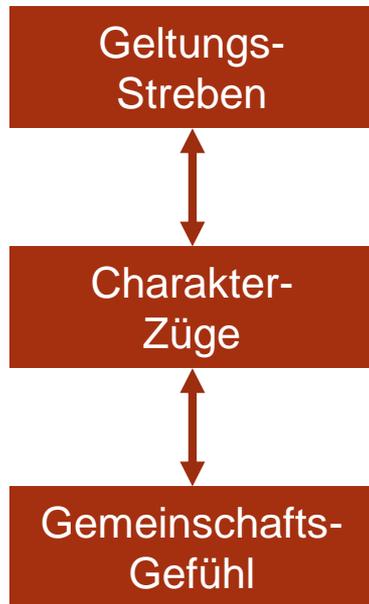


- Das Gemeinschafts-Gefühl bildet den Grundpfeiler der Individualpsychologie, alle übrigen individualpsychologischen Begriffe können nur im Zusammenhang mit ihm verstanden werden.
- Das Gemeinschafts-Gefühl hat seinen Ursprung in der frühen Beziehung zwischen Mutter und Kind.
- Es wird in den ersten Lebens-Jahren geprägt und wird zum unbewussten, relativ konstanten Persönlichkeits-Anteil.
- Das Gemeinschafts-Gefühl ist zur Lösung der drei von Adler genannten *Lebens-Aufgaben Arbeit – Liebe – Gemeinschaft* von zentraler Bedeutung.
- Im wachsenden Gemeinschafts-Gefühl und mitmenschlicher Verbundenheit sah Adler die Wurzel zur Förderung der Gesamtheit und zur Verhinderung von vom Menschen gemachten Katastrophen.
- Adlers positives Menschen-Bild kommt im folgenden Zitat zum Ausdruck: „Der Mensch ist von Natur aus nicht böse. Was auch ein Mensch an Verfehlungen begangen haben mag, verführt durch seine irrtümliche Meinung vom Leben, es braucht ihn nicht zu bedrücken; er kann sich ändern. Er ist frei, glücklich zu sein und andere zu erfreuen.“

- Die Aufgabe der psychologischen Wissenschaft ist, dem Menschen den wahren Sinn des Lebens aufzuzeigen, der nach Adler darin liegt, dass der Mensch einen möglichst großen Einklang mit den Mitmenschen und der Umwelt anstrebt.
- Adlers Bestreben war, die Menschen-Kenntnis lehrbar und zum Allgemeingut zu machen. Er wollte dem Einzelnen aufzeigen, wo er in seiner Beurteilung des Mitmenschen gefehlt hat, weil Irrtümer in der Menschen-Kenntnis oft Ursache für unsägliche Not und Verstrickungen sind. Menschen-Kenntnis sollte nicht nur Theorie, sondern als Instrument der gegenseitigen Hilfe Lebens-Praxis werden.
- Adler ging wie Freud von einer Deutbarkeit der ersten Kindheits-Erinnerungen aus, aber nicht im Sinne der Freudschen *Verdrängungs-Theorie* (Deckerinnerungen), sondern abgeleitet aus seinem Begriff der Funktion von Gedächtnis. Nach Adler nimmt das Gedächtnis Eindrücke und Empfindungen subjektiv wahr und verarbeitet sie als Bestätigung des früher gewählten Lebens-Stils. Aus den frühen Kindheits-Erinnerungen soll deshalb der Individualpsychologe Rückschlüsse auf den Lebens-Plan ziehen.
- Die psychotherapeutische Menschen-Kenntnis der Individualpsychologie soll einerseits auf Intuition beruhen, zum anderen aber durch einen wissenschaftlichen Leitfaden auf der Grundlage einer tiefgründigen Kenntnis über die menschliche Natur abgestützt sein.

- Für Adler war die erzieherische Praxis der wertvollste Prüfstein für jede psychologische Theorie.
- Aufgrund seiner Neurosen-Lehre waren die Bedingungen bekannt, die in der Kindheit seelische Fehlentwicklungen bewirkten und folgerichtig ergaben sich die Grundsätze für die psychische Prophylaxe in der Erziehungs-Arbeit.
- Die individualpsychologische Erziehung zur Freiheit beinhaltet die planmäßige Förderung von **Selbständigkeit, Mut, Verantwortungs- und Gemeinschafts-Gefühl**.
- Als Ergebnis seines Studiums des nervösen Charakters führte Adler Charakter-Züge und Intelligenz des Menschen auf seine Kindheits- und Jugend-Situation zurück und lehnte deshalb die Annahme einer Vererbung seelischer Eigenart grundsätzlich ab.
- Die Aufgabe der Erziehung fällt nach Adler in erster Linie der Familie zu. Sie bietet das beste Milieu, in dem sich ein werdender Mensch entfalten kann. Eine wichtige Entdeckung Adlers ist der Einfluss der Stellung in der Geschwisterreihe auf die spätere seelische Entwicklung.
- Adler erkennt in der traditionellen Erziehung vor allem zwei Fehlhaltungen – die Verwöhnung und die Härte und Strenge –, die zur Quelle psychischer Fehlentwicklungen werden.
- Der Erwachsene sollte Freund und Förderer des Heranwachsenden sein. Fehlhaltungen müssen als Irrtümer, nicht als böser Wille aufgefasst werden

Charakter-Kunde



- Die Adlersche Charakter-Lehre ist bemüht, den Charakter als Grundlage aller seelischen Reaktionen zu verstehen.
- Die Charakter-Züge sind für den Menschen Leitlinien, auf denen er sich im Leben mit einem Gemisch von **Geltungs-Streben** und **Gemeinschafts-Gefühl** vorwärts bewegt.
- Adler hat das Phänomen des nervösen Charakters erstmals grundsätzlich beleuchtet und ihm ein ganzes Buch (*Der nervöse Charakter 1912*) gewidmet.
- Das Minderwertigkeits-Gefühl findet sich im nervösen Charakter in verschärfter Weise, als Minderwertigkeits-Komplex und führt zu Charakter-Ausprägungen wie Ehrgeiz und Überempfindlichkeit.
- Bei dieser Entwicklung wird das Gemeinschafts-Gefühl zu wenig ausgebildet, was sich in einer Vorsicht, einer zögernden Attitüde gegenüber den Mitmenschen äußert.
- Adler beschreibt den nervösen Charakter als Übergang zwischen Normal- und Neurosen-Psychologie.

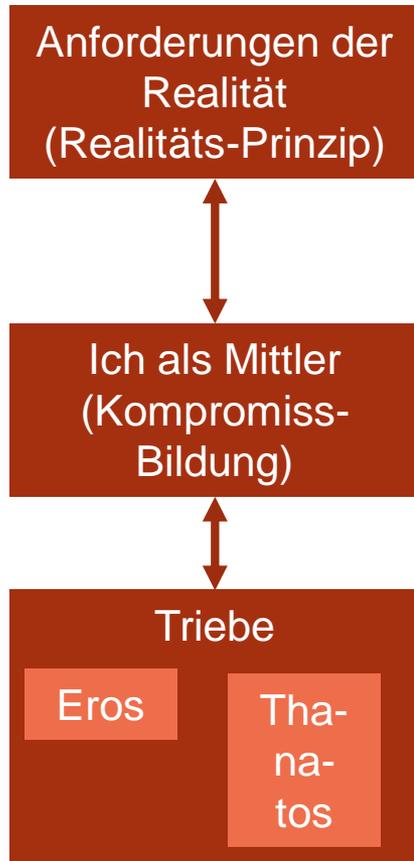
- In seiner *Neurosen-Lehre* beschreibt Adler die Neurose als eine Weiterführung des nervösen Charakters unter verschlechterten psychischen Bedingungen, wobei die neurotischen Symptome immer im Rahmen der Gesamtpersönlichkeit verstanden werden.
- Für Adler manifestiert sich in der Neurose eine durch missliche Kindheits-Einflüsse (Verzärtelung usw.) entstandene Lebens-Angst und Pessimismus.
- Adler vertrat den Gesichtspunkt von der Einheit von Neurose und Psychose, welche beide eine irrtümliche Antwort auf die Anforderungen des Lebens darstellen.
- So wie Adler in der Neurose eine übersteigerte Form der Normalpsyche sah, war für ihn die Psychose eine verschärfte Neurose.
- Deshalb war aus seiner Sicht die Psychose auch für die psychologische Analyse zugänglich und er konnte von Fällen berichten, deren Heilung ihm gelang.

Psychotherapie

- ▶ Adler und seine Schüler leiteten aus der *Neurosen-Lehre* eine *Erziehungs-Prophylaxe* ab, die bald als *psychologischen Pädagogik* und *Kinder-Psychotherapie* weit herum bekannt wurde.
- ▶ 1913 zeigten Adler und seine Schüler in Heilen und Bilden die Entwicklung der Individualpsychologie in der Erziehungs-Arbeit auf.
- ▶ Nach dem Ersten Weltkrieg richtete Adler im Rahmen der Wiener Schul-Reform dreißig *Erziehungs-Beratungs-Stellen*, die Vorläufer der *child guidance clinics*, ein.
- ▶ Die Adler'sche Psychotherapie zeichnete sich durch eine aktive Wechselwirkung in der Form eines psychologischen Gesprächs zwischen Therapeut und Patient aus.
- ▶ Die Verantwortung für seine Heilung trug der Beratene, als Resultat seiner Bemühungen und seiner inneren Wandlung.
- ▶ Adler entwickelte schon in der Zwischenkriegs-Zeit die ersten Gruppen-Therapien, in dem er Erziehungs-Beratung und Eltern-Schulung in Gruppen durchführte.
Die Gruppe sollte den nervösen Menschen aus seiner Isolierung befreien und ihm ein Gemeinschafts-Erlebnis vermitteln.

- Zur Idee des Ichs 1
- Zur Idee des Ichs 2
- Grafik zum Ich
- Das Ich und die Abwehr-Mechanismen
- Abwehr-Mechanismen
- Ich-Funktionen
- Ich-Funktionen nach Hartmann
- Ich-Funktionen nach Bellak und Meyers 1
- Ich-Funktionen nach Bellak und Meyers 2

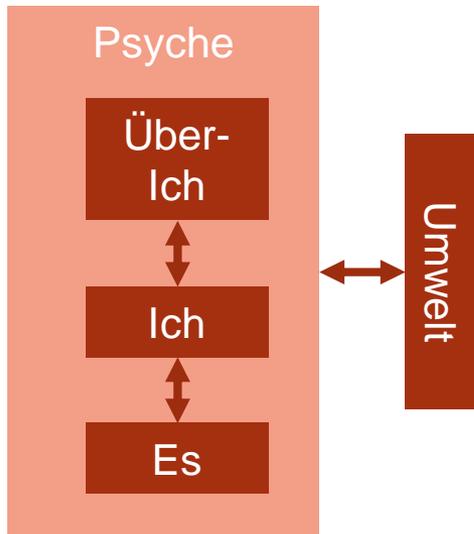
Zur Idee des Ichs 1



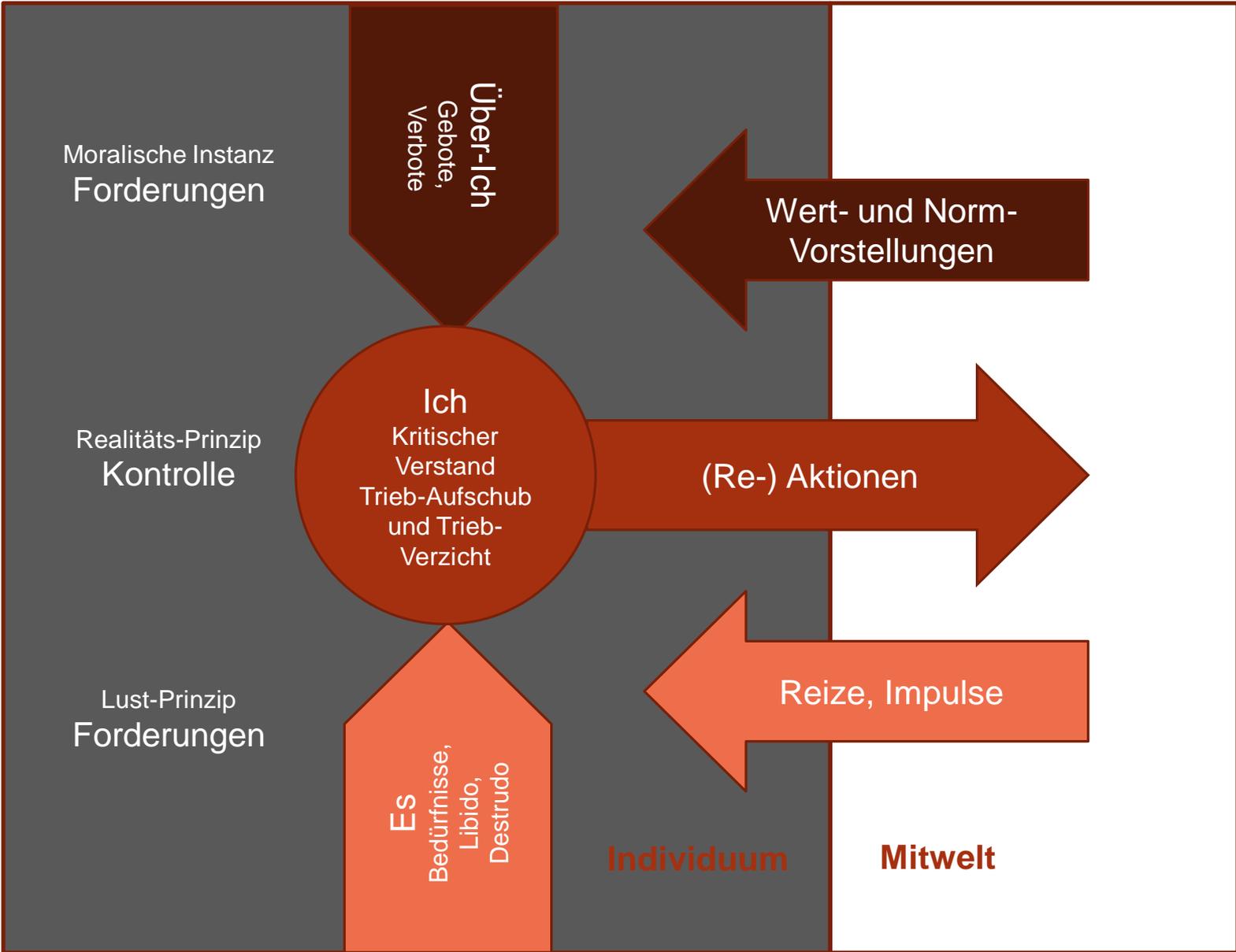
- Die **Ich-Psychologie** ist eine psychologische Theorie. Sie ergänzt die klassische Psychoanalyse um Aspekte der Ich-Entwicklung, der Abwehr-Mechanismen sowie der Funktionen des Ichs.
- Als Begründer der Ich-Psychologie werden häufig **Anna Freud** (*Das Ich und die Abwehrmechanismen*, 1936) und insbesondere **Heinz Hartmann** (*Ich-Psychologie und Anpassungs-Problem*, 1939) genannt.
- Aber schon Sigmund Freud hat einige Aspekte der Ich-Psychologie vorweggenommen.
- **Sigmund Freud** entwickelte die Triebtheorie, die die Triebe letztlich als die bestimmenden Kräfte in der Psyche ansah. Seine Konflikt-Theorie beschreibt ursprünglich die Entstehung von psychischen Störungen durch das gegensätzliche Wirken von Trieben und Anforderungen der Realität (Realitäts-Prinzip), die das Ich auszugleichen habe.
- Hierbei nehme das Ich lediglich den Raum eines Mittlers zwischen Trieb-Forderungen und Realität ein. Eine Psychopathologie entstehe, wenn eine Kompromissbildung zwischen den Anforderungen des Antriebs und dessen Abwehr misslinge. Der Kompromiss zeige sich als Symptom.

Zur Idee des Ichs 2

- **Alfred Adler** hatte in seinem Hauptwerk *Über den nervösen Charakter*, erschienen 1912 kurz nach der Trennung von Freud, den Weg in Richtung einer Ich-Psychologie eingeschlagen. Adlers *Ich* ist nicht hilflos zwischen Trieben und Gewissen eingeklemmt, sondern ein scheinbar selbständiger, mit einem Willen ausgestatteter Akteur. Für Adler ist das *Ich* die ganze Psychologie – ohne weitere innere Instanzen. Diesem *Ich* geht es um Anerkennung, sozialen Status und auch um aggressive Selbstbehauptung.
- **Sándor Ferenczi** schrieb 1913 den Aufsatz *Entwicklungsstufen des Wirklichkeitssinns*, welcher als erste Arbeit zur Ich-Psychologie innerhalb der Psychoanalyse gilt.
- Bedeutsam für die Entwicklung der psychoanalytischen Ich-Psychologie ist Freuds Abkehr vom „*ersten topischen Modell*“, das die Psyche in Bewusst, Vorbewusst und Unbewusst einteilt. 1923 entwirft er in *Das Ich und das Es* ein zweites topisches System, das Struktur-Modell der Psyche, das die seelische Struktur als Kräfte-Spiel von Es, Ich und Über-Ich beschreibt.
- Freud weist dem Ich nun zwei aktive Funktions-Komplexe zu: Die Auseinandersetzung mit der Umwelt und die Auseinandersetzung mit den intrapsychischen Instanzen des Über-Ichs und des Es. Das Ich hat die Möglichkeit, Trieb-Impulse zu unterdrücken und sie in der Phantasie zu befriedigen oder sie abzuwehren.



Grafik zum Ich



- **Anna Freud** beschreibt in *Das Ich und die Abwehrmechanismen* (1936) einleitend als Abkehr von der gängigen Auffassung der Psychoanalyse als einer reinen Tiefenpsychologie (Psychologie des Unbewussten) und Rückbesinnung auf das ursprüngliche therapeutische Ziel der „*Wiederherstellung der Intaktheit des Ich*“.
- **Abwehr-Mechanismen** zielen darauf ab, negative Gedanken und Affekte zu vermeiden. Sie haben eine besondere Stellung in der Ich-Psychologie. Anna Freud gruppiert diese Mechanismen in Fortentwicklung der Vorgaben ihres Vaters neu und formuliert sie in Hinsicht einer Psychologie des Ichs um.
- Kern der psychoanalytischen Ich-Psychologie sind hier die kreativen Abwehr-Leistungen des werdenden Ich gegen bedrohliche Eindrücke.
- Die sogenannten Abwehr-Mechanismen stellen eine wichtige Funktion des kindlichen Ich dar und sind zunächst nicht als *neurotisch* oder *pathogen* zu betrachten. Sie haben die Aufgabe, das Funktionieren der Psyche zu gewährleisten. Dies ist besonders mit der Fähigkeit verbunden, das Funktionieren des Ichs und seiner Funktionen aufrechtzuerhalten. Hierzu ist es notwendig, das Ich vor allzu heftigen Affekten zu schützen.
- Allerdings können die Abwehr-Mechanismen auch die Einsicht in konflikthafte Zusammenhänge verwehren, da die Einsicht in diesen Konflikt zu schmerzhaft wäre. Dadurch kann die Entwicklung der Persönlichkeit verhindert werden.

gewährleisten
das
Funktionieren
der Psyche

Abwehr-
Mechanismen

verhindern die
Entwicklung
der
Persönlichkeit

Abwehr-Mechanismen

- **Verschiebung:** Impulse und Affekte werden auf leichter erreichbare Objekte verschoben
- **Schutz-Behauptung:** faule Ausrede zur Konflikt-Vermeidung
- **Identifikation (Introjektion):** Von anderen was übernehmen, um Konflikt zu vermeiden
- **Projektion:** bei anderen Dinge sehen, die man bei sich nicht wahrhaben will
- **Affekt-Isolierung:** Situation und Gefühl werden voneinander getrennt
- **Verdrängung:** man weißt gar nicht mehr, dass da was war
- **Verleugnung:** Nicht-Wahrhaben-Wollen, die lügen doch alle, wenn sie behaupten
- **Regression:** Rückzug auf frühkindliche Verhaltens-Weisen, z. B. Rauchen
- **Wendung ins Gegenteil/Reaktions-Bildung:** Für Menschen, die man nicht mag, alles tun
- **Sublimierung:** Triebkonflikt wird in gesellschaftlich erwünschte Bahnen gelenkt
- **Perversion:** normale genitale Sexualität wird ersetzt durch ritualisierte Inszenierungen (suchtartiger Charakter – Festigung des instabilen Ich) als: Exhibitionismus, Voyeurismus, Pädophilie, Sadismus/Masochismus, Internet-Sexsucht
- **Konversion:** Psyche in Körper-Störung übersetzt
- Bei der Borderline-Störung (F60.31) herrschen sogenannte unreife Abwehrmechanismen vor, wie z. B. **Spaltung (Dissoziation).**

Ich-Funktionen

- *Das Hauptinteresse der Ich-Psychologie gilt dem, was eine Person tatsächlich tut, sowie dem, was sie wünscht und fürchtet.*
- Wichtige Aspekte der Ich-Psychologie wurden von **Heinz Hartmann** eingeführt. Er beschrieb er die gesunden Ich-Funktionen durch angeborene Potentiale des Ichs, die sich in einer „konfliktfreien Ich-Sphäre“ entwickeln können.
- Durch die Einführung einer spezifischeren Theorie der Entwicklung des Ichs, die frei von jeglichen Konflikten vonstatten geht, konnte die Aufmerksamkeit der Psychoanalyse weg von der reinen Triebpsychologie hin zu einer **Psychologie der Entwicklungs-Störungen** gelenkt werden.
Hartmanns Theorien schufen die Voraussetzungen, die zur Entwicklung der Objekt-Beziehungs-Theorie und der **Selbst-Psychologie** notwendig waren.
- Die These, dass angeborene Ich-Funktionen existieren, die schon im Säuglings-Alter vorhanden sind, schuf die Voraussetzung für die Kleinkind-Beobachtung von **René A. Spitz** oder **Margaret Mahler**.
- Die Behandlungs-Technik der Psychoanalyse wurde hauptsächlich dahingehend beeinflusst, dass die Autonomie-Entwicklung des Patienten im Vordergrund der Behandlung steht.
- Nach Hartmann kann das Ich auch als System von Funktionen betrachtet werden. Das Ich existiert demnach, da es ja nur eine konstruierte Instanz ist, die der Vereinfachung der Erklärung der Psyche dient, nur wenn es funktioniert. Dabei ist die wichtigste Funktion, sich selbst zu organisieren, d. h. die Funktionen werden differenzierter und genauer durch die Erfahrungen im Laufe der Entwicklung.

➤ ***Kognitive Funktionen:***

Hierbei sind die wichtigsten die Wahrnehmung, das Denken, das Urteilen, das Beurteilen, das Erinnern, das Überprüfen der Realität und das Aufrechterhalten der Realitätswahrnehmung.

➤ ***Vermittelnde Funktionen:***

Hierbei vermittelt es zwischen dem Es und dem Über-Ich sowie der äußeren Realität. Es passt also die Trieb-Wünsche und Trieb-Ansprüche an die gesellschaftlichen Normen und Werte, Gebräuche und Rituale an.

Auch die verinnerlichteten Normen und Werte des Über-Ichs sind in dem Vermittlungs-Prozess einbegriffen.

➤ ***Angst-Entwicklung:***

Hierbei entwickelt das Ich eine Sensibilität für beängstigende Signale.

Diese Signal-Angst entsteht, wenn Trieb-Impulse zu heftig werden, und negative Auswirkungen auf das Individuum haben können.

Auch Über-Ich Impulse können eine solche Angst auslösen, wenn das Über-Ich zu streng entwickelt ist und von ihm strafende Impulse ausgehen. In solchen Fällen werden Schutz-Mechanismen aktiviert.

➤ ***Schutz-Funktionen – Abwehr-Mechanismen:*** Diese Funktionen dienen der innerpsychischen Steuerung. Sie helfen unerträgliche Affekte, die mit Angst, Scham, Schuld oder Minderwertigkeits-Gefühlen gekoppelt sind, zu vermeiden.

Diese Schutz-Funktionen sind bei allen Menschen vorzufinden, und dienen der Aufrechterhaltung des psychischen Funktions-Niveaus.

Ich-Funktionen nach Bellak und Meyers 1

1. **Realitäts-Prüfung:**

Unterscheiden können zwischen inneren und äußeren Reizen und Bildern.

2. **Urteilen:**

Antizipieren können von Konsequenzen, logisch schlussfolgern, Ursache-Wirkung-Zusammenhänge.

3. **Realitäts-Sinn:**

Reales Erleben von äußeren Ereignissen und denen des eigenen Körpers, und das Erleben der Konstanz und der Kohärenz des eigenen Selbst, sowie das unterscheiden können zwischen Selbst- und Objekt-Repräsentanzen.

4. **Regulation und Kontrolle von Trieb-Impulsen und Affekten:**

Hier wird der Grad der Unmittelbarkeit des Trieb- und Affekt-Ausdruckes bzw. der Grad der Frustrations-Toleranz beschrieben, und wie hoch die Regulations- und Kontroll-Fähigkeit im Gegensatz zum Ausagieren der Impulse ist.

5. **Objekt-Beziehungen:**

Hier wird der Grad der Objekt-Konstanz beschrieben, sowie der Grad und die Art der Bezogenheit auf Andere. Hierbei ist auch wichtig, inwieweit Menschen in ihren guten und negativen Eigenschaften wahrgenommen werden können (Ambivalenz-Fähigkeit)

6. **Denken:**

Fähigkeit zum klaren Denken inklusive der Sprache, Konzentrations-Fähigkeit und des Gedächtnisses

7. Adaptive Regression im Dienste des Ichs:

Hier wird die Fähigkeit zu fantasieren und sich Tagträumen zu überlassen beschreiben, sowie die Fähigkeit, sich wieder in einen normalen Realitäts-Bezug zu bringen.

8. Defensives Funktionieren:

Grad der Abwehr von dysphorischen Affekten (alltäglichen Verstimmungen wie Angst, und Depression), sowie die dazu verwendeten Abwehr-Mechanismen.

9. Stimulus-Schranke:

Ausmaß der Funktions-Bereitschaft gegenüber inneren und äußeren Reizen. Hierbei weist ein rasches Überflutetwerden von inneren und äußeren Reizen auf eine Einschränkung dieser Ich-Funktion hin.

10. Autonomes Funktionieren:

Hierzu gehören in Anlehnung an H. Hartmann Perzeption, Intention, Motilität, Erinnerungs-Fähigkeit, Sprache, Affekt-Regulation, Kognition. Hierbei ist eher das konfliktfreie Funktionieren der autonomen Funktionen im Zusammenspiel gemeint.

11. Synthetisch-integrative Funktionen:

Fähigkeit, potentiell diskrepante oder widersprüchliche und nicht widersprüchliche Erfahrungen zu integrieren.

12. Bewältigungs-Kompetenzen:

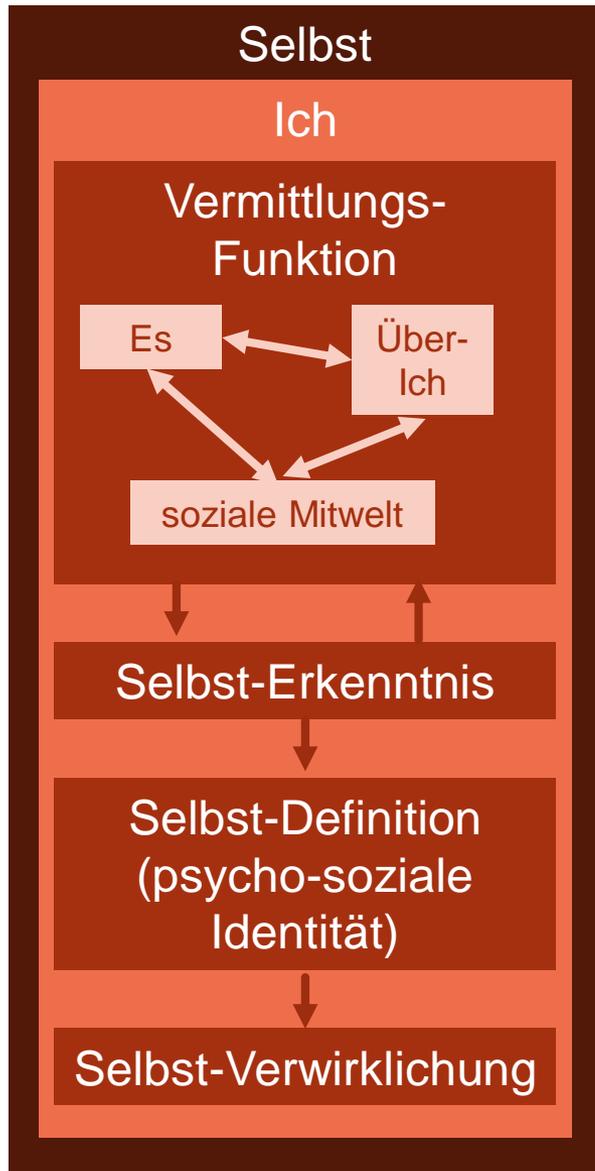
Subjektives Gefühl von Kompetenz und Übereinstimmung zwischen tatsächlicher Leistung und Leistungs-Erwartung

- Entdeckung des Selbst 1
- Entdeckung des Selbst 2
- Selbst und Ich im Vergleich
- Selbst-Erkenntnis und Selbst-Verwirklichung 1
- Selbst-Erkenntnis und Selbst-Verwirklichung 2

Entdeckung des Selbst 1

- Die **Selbst-Psychologie** ist eine psychoanalytische Theorie, die von **Heinz Kohut** in den 1970-er Jahren begründet wurde. Sie beschäftigt sich mit der Organisation und Aufrechterhaltung des Selbst in Abhängigkeit zu den Objekten der Umwelt, also den bedeutendsten Personen für das Individuum.
- Das Selbst wurde zuerst von dem psychoanalytischen Ich-Psychologen **Heinz Hartmann** eingeführt. Es ergänzt das Strukturmodell der Psyche von **Sigmund Freud**. Dieser stellte das Modell der Psyche bestehend aus *Es*, *Ich* und *Über-Ich* auf.
- In der Objektbeziehungs-Theorie und der Selbst-Psychologie wird das Selbst in Beziehung zu einem Objekt verstanden, also das Selbst in Relation zu einer anderen Person.
- **Daniel N. Stern**, ein bekannter Selbst-Psychologe und Säuglings-Forscher, schreibt hierzu: *„Auch wenn niemand recht weiß, was das Selbst eigentlich ist, haben wir doch als Erwachsene ein sehr reales Selbst-Empfinden.“*
- Das Selbst
 - als einzelner, abgegrenzter, integrierter Körper wahrgenommen;
 - wird als Handlungs-Instanz (in der wir selbst handeln) angesehen;
 - empfindet unsere Gefühle;
 - erfasst unsere Absichten;
 - schmiedet unsere Pläne;
 - setzt unsere Erfahrungen in Sprache um und
 - teilt unser persönliches Wissen mit.

Entdeckung des Selbst 2



- Dass das Ich realitätsgerecht zwischen den Ansprüchen des Es, des Über-Ich und der sozialen Umwelt zu vermitteln hat, besagt, dass es orientiert ist an seinen eigenen psychischen Fähigkeiten und Möglichkeiten und an den möglichen und realen Gegebenheiten der Natur-Welt und der Kultur-Welt.
- Den Wissens-Erwerb über die eigenen psychischen Fähigkeiten, Möglichkeiten und Realitäten und die Möglichkeiten von Natur- und Kultur-Welt nennt man Selbst-Erkenntnis: *Erkenne dich selbst!* (Wahl-Spruch in der griechischen Philosophie)
- Selbst-Erkenntnis ist also Voraussetzung nahezu jeder glückenden Selbst-Verwirklichung. „Glück“ soll hier jetzt nur ganz allgemein bedeuten, dass ein Mensch am Ende seines Lebens von sich sagen kann, sein Leben sei ihm geglückt: es sei sinnstiftend, produktiv, wertvoll und erfahrungsreich gewesen.
- Das Ich benötigt also für seine Vermittlungs-Funktion realitätsgerechte Vorstellungen über sich selbst, die »Selbst« bzw. »Selbst-Repräsentanzen« heißen. Aus den Selbst-Repräsentanzen bezieht ein Mensch seine Selbst-Definition, seine psycho-soziale Identität.

- Das Selbst ist im Gegensatz zum Ich eine übergreifende Instanz in der Persönlichkeit (wird aber auch teilweise als ein Teil des Ichs beschrieben), die alle Instanzen wie Über-Ich und Es sowie auch alle Objekte, also die Vorstellung von den nahestehenden Personen einschließt.
Seine Funktionen sind im Wesentlichen
 - Selbst-Wahrnehmung,
 - Selbst-Steuerung,
 - Kommunikation und
 - Bindung.
- Das Selbst wird nur erfahrbar, indem es ein Gefühl des Wohlbefindens und des Selbst-Wertes vermittelt.
- Auf den ersten Blick scheint es, dass zwischen dem Ich und dem Selbst kaum Unterschiede bestehen. Der Schein trügt aber.
 - Denn das Selbst als die strukturierten Bilder über sich selbst ist natürlich nicht reflexions- und kritikfähig.
 - Nur das Ich mit seinen Funktionen des Wahrnehmens, Denkens und des Gedächtnisses vermag zu reflektieren und selbstkritisch zu sein.
- Die Ausbildung eines *kritischen Selbst* ist eine der Hauptfunktionen des Ich.
- Ein Selbst kann man dann kritisch nennen bzw. die Selbst-Repräsentanzen sind dann vom Ich kritisch erfasst und ausgebildet worden, wenn sie die Grenzen des Selbst (der Person) zureichend realistisch erfassen und dem Bewusstsein widerspiegeln können.
Dass man sich realistisch wahrnimmt, setzt Selbst-Erkenntnis voraus.

- Selbst-Erkenntnis im tiefenpsychologischen Sinne ist die oft demütigende und schmerzhaftes Erkenntnis der realen Grenzen des Selbst.
Schmerzhaft ist diese Erkenntnis, weil wir uns alle gern bedeutender, ungefährdeter, wahlfreier, sicherer etc. sehen, als wir in Wahrheit sind.
Diesen Sach-Verhalt der chronischen Selbst-Überschätzung bezeichnet man als Narzissmus.
- Erwachsene sollten
 - ein realistisches Bild von sich haben – am besten eines, das ihrer Realität am nächsten kommt.
 - sich lieben und annehmen lernen so, wie sie sind, und nicht, wie ein unrealistisches Über-Ich, ein Ich-Ideal sie gern hätte.
 - sich nicht kleiner sehen, als es ihren Möglichkeiten entspricht, sonst können sie nicht der werden, der sie sein könnten und sein sollten.
- Das uns selbst verwirklichende „Werde, der du bist“ (= von deinen Potenzialen, Fähigkeiten und Möglichkeiten her, von deinen Wesens-Anlagen und Wesens-Möglichkeiten her) ist zunächst scheinbar ein Anspruch, der nur von der erzieherischen Umwelt her einer Person angetragen und durch Belohnungs- und Bestrafungs-Mechanismen ins Über-Ich hinein sozialisiert wird.

Anforderungen
der Mitwelt

Selbst-
Verwirklichung =
Werde, wer die
bist.

Selbst-Erkenntnis und Selbst-Verwirklichung 2

Anforderungen
der
Mitwelt

Selbst-
Verwirklichung
= Werde, wer
die bist.

Anspruch
des Es

- Aber Selbst-Verwirklichung ist auch ein mehr oder weniger unbewusster Anspruch aus dem Es: Der psychosomatische Bewegungs-Drang, der Neugier-Drang (Wahrnehmungs-Interesse) und Bestätigungs-Drang (Bedürfnis nach Selbst-Wert-Erhöhung im Zusammenhang mit dem gesunden Primär-Narzissmus) führen unbewusst – also wie automatisch – dazu, sich zu erproben, zu behaupten und Probleme lösen zu wollen.
- Das Ich muss jedoch die Handlungs-Impulse und Handlungs-Ansprüche aus dem Es, dem Über-Ich und aus der sozialen Umwelt kritisch und vor allem selbstkritisch prüfen und dann handlungsleitend einsetzen, so dass man sagen kann: „Werde, der du bist“ ist ein Anspruch des ich-funktional gebildeten Gewissens.
- Die Herausbildung des Selbst ist ein Vorgang der Kompromiss-Bildung, insofern das Ich bei der Selbst-Verwirklichung zwischen den Ansprüchen des Es, des Über-Ich und des Sozialaußen (Resonanz, Feedback) vermittelt.
- Das optimale Ziel der Kompromiss-Bildung ist die Findung eines stabilen, d. h. konfliktfähigen Selbst, also eines Selbst, das menschliches Handeln in einem konflikthaften Leben lebensentfaltend (konfliktauflösend und konfliktminimierend) zu organisieren vermag. Diese Kompromiss-Bildung des Selbst ist mitunter ein schwer zu lösendes Lebens-Problem. Die Frage ‚Wer bin ich?‘ stellt sich oft manifest als Sinn-Krise.

- Objekte für das Kind
- Objekt-Beziehungen
- Bedürfnis nach Beziehungen 1
- Bedürfnis nach Beziehungen 2

- ▶ Die **Objekt-Beziehungs-Theorie** ist eine ursprünglich auf **Melanie Kleins** Arbeiten zurückgehende Weiterentwicklung der psychoanalytischen Theorie.
- ▶ Unter dem Begriff Objekt-Beziehungs-Theorie werden unterschiedliche Ansätze zusammengefasst, denen gemeinsam ist, dass sie die **zentrale Bedeutung der frühen Mutter-Kind-Beziehung und der Vorstellungen des Kindes über sich und seine Bezugs-Personen** für die spätere Beziehungs-Gestaltung und für die Persönlichkeits-Entwicklung herausstellen.
- ▶ Ein weiteres gemeinsames Merkmal ist die Hervorhebung der besonderen Beziehungs-Dynamik in der Situation der Entwicklungs-Begleitung von Übertragung und Gegenübertragung und ihre Nutzung für den Entwicklungs-Prozess.
- ▶ **Der Begriff „Objekt“** hat im psychoanalytischen Sprach-Gebrauch einen deutlichen Wandel erfahren:
 - ▶ In der orthodoxen Psychoanalyse gilt es als eine Person oder ein Gegenstand, der eine Trieb-Regung aufheben kann (z. B. eine Person, die sexuelle Befriedigung verschafft).
 - ▶ In der Objekt-Beziehungs-Theorie bezeichnet der Begriff einen reagierenden Partner, also eine Person, die auf die Äußerungen des Subjekts eingeht.
Der Begriff erhält somit eine stark gefühlsbetonte Bedeutung und wird nur noch sekundär als Ziel der Trieb-Regungen verstanden.

- **Objekt-Beziehung** bezeichnet dabei die Beziehung des Subjektes zu seiner Mitwelt. Er bezeichnet die fantasierte bzw. vorgestellte Beziehung zu einer Person, die durchaus von der realen Interaktion abweichen kann.
- Die Einführung und Anerkennung der Objekt-Beziehungs-Theorien ist eine der bedeutendsten Entwicklungen innerhalb der Entwicklung der Psychoanalyse.
- Während die Psychoanalyse **Freuds** einen Schwerpunkt auf das Konzept der Trieb-Theorie (im Wesentlichen Eros) legte und den Menschen dadurch (tendenziell) als Einzelwesen betrachtete, lenkte **Melanie Klein** die Aufmerksamkeit der Psychoanalyse verstärkt auf die frühkindliche Entwicklung und die Auswirkungen der frühen Beziehungen zu Bezugs-Personen, vor allem auf die Mutter-Kleinkind-Beziehung.
- Sie folgte damit der Tradition ungarischer Psychoanalytiker wie **Sándor Ferenczi** und **Michael Balint**.
- **Klein** vertrat den Gedanken, dass die Art und Weise, wie ein Mensch die Welt wahrnimmt und mit welchen Erwartungen er an sie herantritt, durch seine Beziehungen zu wichtigen frühen Bezugs-Personen („Objekten“) geprägt wird.
- Diese Objekte können nach dem Prinzip der Idealisierung und Entwertung entweder geliebt oder gehasst werden.

Bedürfnis nach Beziehungen 1

- Zwischen **Melanie Kleins** objekttheoretischem Ansatz und der dominierenden Schule **Anna Freuds** bildete sich eine weitere Strömung, die ideengeschichtlich zwischen diesen beiden Polen zu verorten ist.
- Eine zentrale Rolle spielte die sogenannte „Britische Objekt-Beziehungs-Theorie“ um **William R. D. Fairbairn** (1889-1964), **Harry Guntrip** (welcher Freuds Theorien als biologistisch und inhuman kritisierte), **John D. Sutherland** und **Donald Winnicott**.
- **Fairbairn** stellte sich anders als **Klein** auch gegen **Freuds** dualistisches Trieb-Konzept (Eros versus Thanatos). Die von ihm eingeleitete radikale Wendung vom Trieb zu Objekt-Beziehungen wurde auch als „Kopernikanische Wende“ der psychoanalytischen Persönlichkeits-Forschung bezeichnet.
- Auf **Fairbairn** bauten auch die Arbeiten von **Daniel Stern** und **Otto F. Kernberg** auf, die ein angeborenes Bedürfnis nach Beziehung und Bindung als grundlegend sowohl für die frühe Entwicklung als auch für die Therapie anerkennen.
- Im Zuge dieser Erkenntnis betonen sie die **wichtige Bedeutung des Beziehungs-Geschehens innerhalb der Therapie** gegenüber der bloßen Deutung unbewusster Inhalte, die noch bei Freud im Zentrum der psychoanalytischen Tätigkeit stand.
- Auch **Donald W. Winnicott** folgte **Klein** in ihren Annahmen, betonte aber, wie auch **Fairbairn**, die realen Umwelt-Erfahrungen für die Entwicklung des Kindes gegenüber den Projektionen und phantasiemäßigen „Besetzungen“, wie sie bei **Freud** noch im Zentrum der Betrachtung stehen.

Bedürfnis nach Beziehungen 2

- Eine bedeutende Stellung in **Winnicotts** Theorie nimmt dabei das sogenannte **Übergangs-Objekt** ein, mit dessen Hilfe das Kind die Entwöhnung von der Mutter-Brust und den Ausgang aus der engen symbiotischen Beziehung zur Mutter im Säuglings-Alter verarbeitet und auffängt. Ein typisches Beispiel für ein Übergangs-Objekt ist ein Kuscheltier oder eine Schmusedecke, die das Kind nicht mehr aus der Hand gibt.
- **Heinz Kohut** entwickelte Kleins Ansatz zur Selbst-Psychologie weiter. Diese untersucht, inwieweit ein Mensch Selbst-Objekte (unterstützende Menschen, wichtige Gegenstände) benötigt, um die psychische Funktions-Fähigkeit seines Selbst zu bewahren bzw. überhaupt erst aufzubauen.
- Auch Theorien aus dem Gebiet der Ich-Psychologie (**Joseph Sandler**, Entwicklungs-Modell von **Margaret Mahler**, **Jacobson** u. a.) haben die Objekt-Beziehungs-Theorie stark beeinflusst und werden ihr häufig zugerechnet.
- Die Ergebnisse moderner empirischer Säuglings-Forschung belegen nachträglich wichtige Annahmen der Objekt-Beziehungs-Theorie. Eine Verbindung zwischen diesen Theorien und der empirischen Forschung schaffte die Bindungs-Theorie von **John Bowlby**.
- Insgesamt stellt die Objekt-Beziehungs-Theorie innerhalb der psychoanalytischen Theorie fast einen paradigmatischen Kurs-Wechsel dar.
- **Michael Balint** kritisierte die orthodoxe Psychoanalyse mit ihrer Fokussierung auf das Phänomen der Triebe als eine „One Body Psychologie“. Mit Erforschung der frühen Mutter-Kind-Interaktion wurde demgegenüber eine bedeutsame Erweiterung auf eine Zwei-Personen-Perspektive hin vollzogen.

- Bindung
- Bindungs-Verhalten 1
- Bindungs-Verhalten 2
- inner working model
- Interaktion
- Entstehung der Bindungs-Beziehungen
- Fremde Situation und Bindungs-Typen
- Bindungs-Typen
- Sichere Bindung
- Unsicher-vermeidende Bindung
- Unsicher-ambivalente Bindung
- Desorganisierte Bindung 1
- Desorganisierte Bindung 2
- Auswirkungen der Bindungs-Erfahrungen
- Bindungs-Theorie und Entwicklungs-Begleitung

- ▶ Die **Bindungs-Theorie** ist eine psychologische Theorie, die auf der Annahme beruht, dass Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben, enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehungen zu Mitmenschen aufzubauen. Sie wurde von dem britischen Kinderpsychiater **John Bowlby**, dem schottischen Psychoanalytiker **James Robertson** und der aus den USA stammenden Psychologin **Mary Ainsworth** entwickelt.
- ▶ Ihr Gegenstand ist der Aufbau und die Veränderung enger Beziehungen im Laufe des Lebens.
- ▶ Die Bindungs-Theorie basiert auf einer emotionalen Sicht-Weise der frühen Mutter-Kind-Beziehung. Sie verbindet ethologisches (verhaltensbiologisches), entwicklungspsychologisches, psychoanalytisches und systemisches Denken.
- ▶ Eines der ursprünglichen Anliegen **Bowlbys** war es, eine wissenschaftliche Basis für den psychoanalytischen Ansatz der **Objekt-Beziehungs-Theorien** herzustellen und psychoanalytische Annahmen empirisch überprüfbar zu machen.
- ▶ Dabei entfernte er sich im Laufe seiner Forschungs-Arbeit von der Psychoanalyse.
- ▶ Die Bindungs-Theorie weist Verbindungen zur **System-Theorie** und zur **kognitiven Psychologie** auf und hat einen großen Beitrag zur Familien-Therapie, kognitiven Therapie sowie zur Psychoanalyse, Entwicklungs-Psychologie und zu den Grundlagen der Pädagogik geleistet.

- **Bindung** (engl.: *attachment*) ist die Bezeichnung für eine enge emotionale Beziehung zwischen Menschen.
Das Neugeborene entwickelt eine spezielle Beziehung zu seinen Eltern oder anderen relevanten Bezugs-Personen.
Die Bindung veranlasst das Kleinkind, im Falle objektiv vorhandener oder subjektiv erlebter Gefahr (Bedrohung, Angst, Schmerz) Schutz und Beruhigung bei seinen Bezugs-Personen zu suchen und zu erhalten.
Bezugs-Personen bzw. *Bindungs-Personen* sind die Erwachsenen oder älteren Personen, mit welchen das Kind den intensivsten Kontakt in seinen ersten Lebens-Monaten hatte.
- Das **Bindungs-Verhalten** besteht aus verschiedenen beobachtbaren Verhaltens-Weisen wie Lächeln, Schreien, Festklammern, Zur-Mutter-Krabbeln, Suchen der Bezugs-Person usw. Diese Verhaltens-Weisen werden als ein Verhaltens-System beschrieben.
Es ist genetisch vorgeprägt und bei allen Primaten-Kindern zu finden, besonders beim Menschen.
- Konkretes Bindungs-Verhalten wird bei Wunsch nach Nähe, z. B. nach einer Phase der Exploration, der Welt-Erkundung, oder in „Alarm-Situationen“ (Hunger, Schmerz, Durst, Müdigkeit, Unwohlsein, Angst etc.) aktiviert.
Letztere werden von emotionalem Stress begleitet, beispielsweise bei zu großer Distanz zur Bezugsperson. Abgewiesene Bindungs-Wünsche verstärken bindungssuchendes Verhalten, das im Zusammenhang sicherer Bindung bei Wiederkehr einer Bezugs-Person beobachtet werden kann.

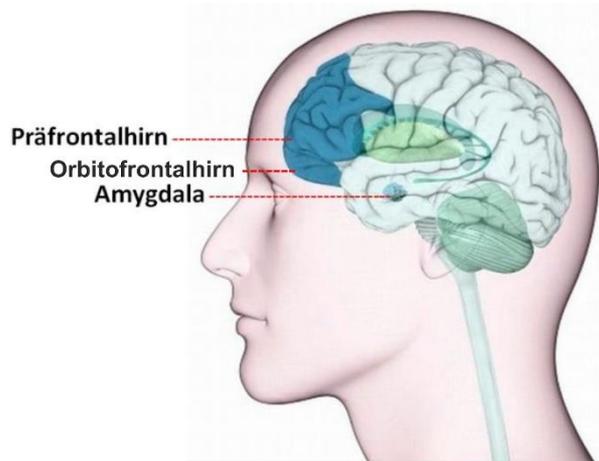
- ▶ Nähe zur Bindungs-Person mit Blick- und/oder körperlichem Kontakt über eine kurze Zeit beenden i. d. R. bindungssuchendes Verhalten.
Das Kind fühlt sich sicher und kann erneut neugieriges *Explorations*-Verhalten (Erkundungs-Verhalten) zeigen.
Hierbei zeigt die häufige Rückversicherung durch Blick-Kontakt zur Bindungs-Person bei Kleinkindern, wie wesentlich sichere Bindung für die Erforschung der Welt und für die spätere Aussteuerung beider Entwicklungs-Pole von Bindung und Autonomie im Sinne gesunder Autonomie ist.
- ▶ Bindungs-Verhalten verändert sich im Laufe des Lebens.
Bei älteren Kindern und Erwachsenen ist das „ursprüngliche“, direkt beobachtbare Bindungs- und Explorations-Verhalten im Sinne von Annäherung und Entfernung von Bindungs-Personen nicht mehr so offensichtlich.
Dennoch hat die Forschung auf Basis der Bindungs-Theorie Zusammenhänge zwischen frühem Bindungs-Verhalten und dem Verhalten älterer Kinder, Jugendlicher und Erwachsener gefunden.
- ▶ Durch die individuellen Unterschiede in der Eltern-Kind-Interaktion in den ersten Lebens-Jahren werden nach **Bowlby** die *inner working models* (engl. für „innere Wirkungs-/Arbeits-Modelle“) gebildet.
Diese werden im Verlauf der Entwicklung in der Psyche eines Menschen relativ stabil repräsentiert (also abgebildet).

inner working model

- Das ***inner working model*** beinhaltet die individuellen frühen Bindungs-Erfahrungen sowie die daraus abgeleiteten Erwartungen, die ein Kind gegenüber menschlichen Beziehungen hegt.
Sie dienen dazu, das Verhalten der Bindungs-Person zu interpretieren und ihr Verhalten vorherzusagen.
Nach der Entwicklung im ersten Lebens-Jahr werden die *inner working models* zunehmend stabiler.
- Sie bilden sich zu Bindungs-Repräsentationen aus.
Während der Begriff der ***Bindungs-Repräsentanz*** eher auf die psychoanalytische Tradition zurückgeführt werden kann, würden Kognitions-Psychologen hier eher von ***Schemata*** (verstanden als Muster), also von Bindungs-Schemata sprechen.
- Wesentlich ist, dass die sich entwickelnden ***Bindungs-Typen*** aus der Eltern-Kind-Beziehung hervorgehen und somit eine zwischenmenschliche Qualität spiegeln, in die das Verhalten beider Seiten einfließt.
Dabei ist für die spätere Bindungs-Qualität die Feinfühligkeit der Bezugs-Personen entscheidend.
- Unter ***Feinfühligkeit*** wird situations- und bedürfnisangemessenes promptes Reagieren erwachsener Bezugs-Personen auf die Äußerungen und Bedürfnisse des Säuglings verstanden.
- Insofern ist das spätere Bindungs-Verhalten des Kindes weniger Spiegel-Bild seines Temperaments oder Charakters, sondern primär Ausdruck der erlebten Interaktion mit den Bezugs-Personen.

- Der Begriff **Interaktion** (synonym: Wechsel-Wirkung) ist eine Bezeichnung zwischenmenschlichen wechselseitigen Verhaltens.
In der Sozialpsychologie steht der Begriff heute für jede Art der Wechsel-Wirkung oder wechselseitigen Bedingtheit im sozialen Kontext.
- **John Bowlby** hatte ihn zuerst in seinem Aufsatz *Über das Wesen der Mutter-Kind-Bindung* im Zusammenhang mit dem Sozialverhalten verwendet.
Der auf Basis der Bindungs-Theorie entstandenen empirischen Forschung ist es gelungen, das zum Bindungs-Verhalten führende frühe Interaktions-Verhalten mittels des „**Fremde-Situations-Tests**“ zu operationalisieren und somit empirisch fassbar zu machen.
Dabei interessiert besonders die Feinfühligkeit seitens der Bezugs-Person, auf Seiten des Kindes das sich entwickelnde Bindungs-Verhalten sowie der Zusammenhang zwischen beidem.
- Bindungs-Verhalten entwickelt sich im ersten Lebens-Jahr. Bis zur sechsten Lebens-Woche kann hierbei die Bindungs-Person beinahe beliebig wechseln.
Dann entsteht – etwa gleichzeitig mit dem ersten personenbezogenen Lächeln – eine zunehmend festere Bindung zu einer oder mehreren Personen (bspw. Mutter, Vater, Geschwister oder Pflege-Mutter).
Sobald das Kind sich fortbewegen kann (Lokomotion), ist es ab dem siebten bis achten Monat fähig, sich entweder aktiv in die Nähe der Bezugs-Person zu bewegen oder von dieser weg die Umgebung selbstständig zu erkunden (Individuations-Phase).
Dies wird möglich auf Grund der jetzt wachsenden Objekt-Permanenz, die dem Kind die innere Vorstellung eines Objekts ermöglicht, ohne dass ein solches direkt anwesend ist.
Von dem dritten Lebens-Jahr an versucht das Kind das Verhalten des anderen je nach Situation zu beeinflussen.

Entstehung der Bindungs-Beziehung



- Der Neurobiologe und Psychologe **Allan N. Schore** sieht die Entstehung der Bindung vor allem als Regulations-Prozess zwischen der Mutter und ihrem Kleinkind an. Er sieht die Entwicklung der rechten Hirn-Hälfte, die in den ersten Lebens-Jahren dominant ist, als wichtigen Entwicklungs-Bereich, der von Qualität der Regulations-Prozesse von der Mutter beeinflusst wird.
- Hier sieht er vor allem die Entwicklung des orbitofrontalen Kortex beeinflusst, der eine wichtige Steuerungs-Funktion von Affekten und dem Verständnis von Interaktion, aber auch dem Verständnis von Affekten, die von einem Gegenüber gezeigt werden, einnimmt. Für die Reifung dieser Gehirn-Regionen ist die frühe Interaktion mit der Bezugs-Person bedeutsam.
- Die **Responsivität**, also die Reaktionen der Mutter auf ihr Kind, ist entscheidend für die Entwicklung einer sicheren oder unsicheren Bindung.

- **Mary Ainsworth** und ihre Kollegen entwickelten 1969 mit der sogenannten **Fremden Situation** ein Setting zur Erforschung kindlicher Bindungs-Muster.
- **Mary Ainsworth** gelang es, individuelles kindliches Bindungs-Verhalten im Sinne von **Bowlbys** Theorie in einer qualitativen Test-Situation beobachtbar zu machen. Hierbei finden 11 bis 18 Monate alte Kinder die typischen Gegebenheiten in einer annähernd natürlichen Situation vor, die nach **Bowlbys** Theorie sowohl Bindungs- als auch exploratives Verhalten aktivieren.
- Wesentlich für die Analyse des Bindungs-Musters ist das Verhalten des Kindes bei An- bzw. Abwesenheit der Mutter sowie bei deren Rückkehr. Dieses wird mittels Video-Kamera aufgezeichnet und hinsichtlich der Verhaltens- bzw. Bewältigungs-Strategien des Kindes bei Trennungs-Stress analysiert. Heute ist es möglich, die Bindung bis zu einem Alter von 5 Jahren durch das Test-Verfahren zu bestimmen.
- Zunächst wurden lediglich drei Ausprägungen von Bindungstypen festgestellt, welche sich innerhalb der Interaktion mit der Bindungsperson entwickeln können:
 - *sicher* (B),
 - *unsicher-vermeidend* (A) und
 - *unsicher-ambivalent* (C).
 - Später kam im Zuge der Untersuchung schwer vernachlässigter Kinder die Kategorie *desorganisiert* (D) hinzu; das kindliche desorganisierte Verhalten konnte mit der Unmöglichkeit, Bindungs-Verhalten aufzubauen, in Verbindung gebracht werden.

Bindungs-Typen

BT

| Bindungs-Typen | Abkürzung | Beschreibung | Verhalten in der Test-Situation |
|-------------------------------------|-----------|--|--|
| Sichere Bindung | B-Typ | Solche Kinder können Nähe und Distanz der Bezugs-Person angemessen regulieren. | Sie sind kurzfristig irritiert und weinen ggf., wenn die Bezugs-Person den Raum verlässt, lassen sich jedoch von der Testerin trösten und beruhigen sich schnell wieder; sie spielen im Raum auch mit der Testerin; laufen der Bezugs-Person bei deren Wiederkehr entgegen und begrüßen diese freudig. |
| Unsicher vermeidende Bindung | A-Typ | Kinder zeigen eine Pseudo-unabhängigkeit von der Bezugs-Person. Sie zeigen auffälliges Kontakt-Vermeidungs-Verhalten und beschäftigen sich primär mit Spielzeug im Sinne einer Stress-Kompensations-Strategie. | Sie wirken bei der Trennung von der Bezugs-Person unbeeindruckt; sie spielen auffallend oft für sich allein; bei der Wiederkehr der Bezugs-Person bemerken sie diese kaum oder zeigen Ablehnung durch Ignorieren. |
| Unsicher ambivalente Bindung | C-Typ | Diese Kinder verhalten sich widersprüchlich-anhänglich gegenüber der Bezugs-Person. | Sie wirken bei der Trennung massiv verunsichert, weinen, laufen zur Tür, schlagen gegen diese und sind durch die Testerin kaum zu beruhigen. Bei Wiederkehr der Bezugs-Person zeigen sie abwechselnd anklammerndes und aggressiv-abweisendes Verhalten und sind nur schwer zu beruhigen. |
| Desorganisierte Bindung | D-Typ | Die Kinder zeigen deutlich desorientiertes, nicht auf eine Bezugs-Person bezogenes Verhalten. | Hauptmerkmal solcher Kinder sind bizarre Verhaltens-Weisen wie Erstarren, Im-Kreis-Drehen, Schaukeln und andere stereotype Bewegungen; daneben treten (seltener) Mischformen der anderen Bindungs-Muster wie beispielsweise gleichzeitiges intensives Suchen nach Nähe und deren Ablehnung auf. |

Sichere Bindung

- Für die sichere Bindung hat sich die Bezeichnung **B-Bindung** etabliert.
- Sicher gebundene Kinder entwickeln aufgrund von elterlicher Feinfühligkeit eine große Zuversicht in die Verfügbarkeit der Bindungs-Person.
Die **Feinfühligkeit** der Mütter ist gekennzeichnet
 - durch die prompte Wahrnehmung der kindlichen Signale im Zusammenhang mit sich anbahnendem Frust,
 - durch die zutreffende Interpretation dieser Signale und
 - durch eine angemessene sowie prompte Reaktion auf diese Signale, so dass starke Frustration beim Kind meist abgewendet werden kann.
- Diese Kinder weinen durchaus innerhalb der „Fremden Situation“. Sie zeigen die Gefühle deutlich, akzeptieren den Trost einer fremden Frau (einer zum Test gehörenden Untersucherin) im Raum sogar zum Teil. Obwohl die Trennung bei solchen Kindern also mit negativen Gefühlen verbunden ist, vertrauen sie darauf, dass die Bindungs-Person sie im Bedarfs-Fall nicht im Stich lassen oder in irgendeiner Weise falsch reagieren wird. Die Bindungs-Person erfüllt in einer derartigen Bindung die Rolle eines „**sicheren Hafens**“, der immer Schutz bieten wird, wenn das Kind dessen bedarf. Die Kinder sind traurig, dass die Bindungs-Person nicht bei ihnen ist – und gehen davon aus: „Sie kommt zurück.“
Erscheint die Bindungs-Person im Raum, freuen sich die Kinder. Sie suchen Nähe und Kontakt, wenden sich kurz danach wieder der Exploration des Raumes zu.

Unsicher-vermeidende Bindung

- ▶ Kinder vom Typ **A-Bindung** reagieren scheinbar unbeeindruckt, wenn ihre Bindungs-Person hinausgeht.
- ▶ Sie spielen, erkunden den Raum und sind auf den ersten Blick weder ängstlich noch ärgerlich über das Fortgehen der Bindungs-Person.
Durch zusätzliche Untersuchung der physiologischen Reaktionen der Kinder während der Situation wurde jedoch festgestellt, dass ihr Cortisol-Spiegel im Speichel beim Fortgehen der Bindungs-Person höher ansteigt als der sicher gebundener Kinder, die ihrem Kummer Ausdruck verleihen – was auf Stress schließen lässt.
Auch ihr Herz-Schlag beschleunigt sich.
Kommt die Bindungs-Person zurück, wird sie ignoriert.
Die Kinder suchen eher die Nähe der fremden Person und meiden ihre eigentliche Bindungs-Person.
- ▶ Unsicher-vermeidenden Kindern fehlt die Zuversicht bezüglich der Verfügbarkeit ihrer Bindungs-Person im Zusammenhang mit Frustrationen.
Sie entwickeln die Erwartungs-Haltung, dass ihre Wünsche und Bedürfnisse in Richtung auf Halt und Trost grundsätzlich auf Ablehnung stoßen und ihnen kein Anspruch auf Liebe und Unterstützung zusteht.
Ein solches Bindungs-Muster ist bei Kindern zu beobachten, die häufig Zurückweisung bei Schwäche erfahren haben.
Die Kinder finden einen Ausweg aus der belastenden bedrohlichen Situation des immer wieder Zurückgewiesen-Seins nur durch Beziehungs-Vermeidung.

Unsicher-ambivalente Bindung

- Diese Bindungs-Form wird auch ängstlich-widerstrebende, resistente, ambivalente Bindung oder auch **C-Bindung** genannt.
- Kinder, die hier beschrieben werden, zeigen sich ängstlich und abhängig von ihrer Bindungs-Person.
Geht die Bindungs-Person, reagieren die Kinder extrem belastet.
Eine fremde Frau wird ebenso gefürchtet wie der Raum selbst.
Schon bevor die Bindungs-Person hinausgeht, zeigen die Kinder Stress.
Da sie die ungewohnte Situation fürchten, wird ihr Bindungs-Verhalten schon von Beginn an aktiviert.
- Die Kinder reagieren so auf das korrelierende Bindungs-Verhalten der Bezugs-Person: Die Bindungs-Person reagiert für das Kind nicht zuverlässig, nachvollziehbar und vorhersagbar.
Der ständige Wechsel von einmal feinfühligem, dann wieder abweisendem Verhalten führt dazu, dass das Bindungs-System des Kindes ständig aktiviert, in Alarm-Bereitschaft sein muss. Es kann schwer einschätzen, wie die Bindungs-Person in einer bestimmten Situation handeln oder reagieren wird. Das Kind ist somit permanent damit beschäftigt, herauszufinden, in welcher Stimmung sich die Bindungs-Person gerade befindet, was sie will und was sie braucht, damit es sich entsprechend anpassen kann. Dies führt zu einer Einschränkung des Neugier- und Erkundungs-Verhaltens des Kindes, das sich nicht auf die Exploration des Raumes konzentrieren kann.
- Die Kinder können keine positive Erwartungs-Haltung aufbauen, weil die Bindungs-Person häufig nicht verfügbar ist – meist auch dann nicht, wenn sie in der Nähe ist.
Dementsprechend erwarten sie keinen positiven Ausgang der Situation und reagieren extrem gestresst und ängstlich innerhalb der Fremden Situation.

Desorganisierte Bindung 1

- ▶ Bei diesem Bindungstyp hat sich die Bezeichnung Desorganisierte Bindung oder **D-Bindung** etabliert. Der desorganisierte Bindungs-Typ wurde erst wesentlich später festgestellt. **Mary Main**, die auch Erwachsene mit dem **AAI (Adult Attachment Interview)** untersuchte, **Judith Solomon** und **Berry Brazelton**, führten die Klassifikation ein.
- ▶ Es gab immer auch Kinder, deren Verhalten sich nicht eindeutig in eine der drei Hauptreaktions-Schemata einordnen ließen. **Ainsworth** und auch nachfolgende Kollegen stufte solche Kinder meist innerhalb der sicheren Kategorie ein, und einige wenige als vermeidend. Einen großen Anteil dieser Kinder klassifizierte man, nach Einführung des 4. Bindungs-Typs (der D-Bindung), schließlich als desorganisiert/desorientierten Bindungs-Typ.
- ▶ Kinder, deren Verhalten diesem Bindungs-Typ zugeordnet wird, zeigen äußerst unerwartete, nicht zuzuordnende Verhaltens-Weisen. Dazu gehören Stereotypien und unvollendete oder unvollständige Bewegungsmuster. Desorganisiert gebundene Kinder erschrecken oft, wenn ihre Eltern den Raum nach kurzer Trennung wieder betreten, und zeigen eine Mischung von Strategien, wie **unsicher-vermeidendes und unsicher-widersetzendes Verhalten**. Einige der desorganisiert eingestuft Kinder schreien nach ihren Bindungs-Personen nach Trennung, entfernen sich aber bei der Wiedervereinigung von ihnen. Andere reagieren wie gelähmt mit einem benommenen Gesichtsausdruck für 30 Sekunden, und/oder drehen sich im Kreis und/oder lassen sich auf den Boden fallen, wenn sie sich an den jeweiligen Eltern-Teil wenden. Wieder andere desorganisierte Kleinkinder erscheinen ängstlich in der Fremden Situation mit geängstigtem Gesichtsausdruck, hochgezogenen Schultern und/oder einem Einfrieren aller Bewegungen.

Desorganisierte Bindung 2

- ▶ Die Bindungs-Theorie geht davon aus, dass ein Kind auf jeden Fall eine Bindung zu seiner Bindungs-Person aufbauen *muss*. Die Bindungs-Verhaltens-Weisen werden aktiviert, sobald es Schutz und Unterstützung bedarf oder die Bindungs-Person nicht in der Nähe ist. Allerdings konnte das Kind keine einheitliche Bindungs-Strategie entwickeln, um Schutz und Trost zu bekommen: Wenn die Bindungs-Person – der Mensch, der Schutz bieten soll – zugleich der Auslöser für das Bindungs-Verhalten ist, somit selbst die Bedrohung darstellt, gerät das Kind in eine sogenannte Double Bind-Situation, aus der es für das Kind keinen Ausweg gibt.
- ▶ Eine andere Ursache für dieses Bindungs-Verhalten zeigt sich bei Kindern, deren Bindungs-Personen unter den Folgen eigener Psychotraumata leiden. Die traumatischen Erfahrungen zeigen sich den Kindern im verängstigten Verhalten ihrer Bindungs-Personen. Die Angst, die sich im Gesicht einer Bindungs-Person spiegelt, die unter Intrusionen (hartnäckiges Eindringen von den traumatischen Bildern und Gefühlen in die Gedanken/Vorstellungen) leidet, ist für ein Kind erschreckend und aktiviert sein Bindungs-System. Die Quelle der Angst ist für das Kind nicht nachvollziehbar. Die Bindungs-Person kann in einer solchen Situation zumeist nicht adäquat auf die Versorgungs-Bedürfnisse ihres Kindes eingehen. So zeigten manche Mütter beispielsweise das beinahe eine Minute lange Einfrieren aller Bewegungen, oder zeigten sich durch neutrale Verhaltensweisen ihrer Kinder in Angst versetzt. Das Kind erlebt schließlich die Welt ständig als einen bedrohlichen Ort, dessen Schrecken sich in der Bezugs-Person widerspiegelt. Untersuchungen von **Ainsworth** und Crittenden legen eine ähnliche Klassifizierung nahe, die sie als ambivalent-vermeidend (A/C-Bindung) bzw. unstabil-vermeidend bezeichneten.

- ▶ Durch die Bindungs-Theorie konnten langfristige Effekte der frühen Bindungs-Person-Kind-Beziehung nachgewiesen werden.
Aus der Qualität der Bindung, die beim Fremde-Situations-Test bei den 12 bis 18 Monate alten Kindern festgestellt wurde, lassen sich einige zutreffende Vorhersagen ableiten:
 - ▶ Sicher gebundene Kinder zeigen später adäquateres Sozialverhalten im Kindergarten und in der Schule, mehr Phantasie und positive Affekte beim freien Spiel, größere und längere Aufmerksamkeit, höheres Selbst-Wert-Gefühl und weniger depressive Symptome.
 - ▶ In anderen Studien zeigten sie sich offener und aufgeschlossener für neue Sozialkontakte mit Erwachsenen und Gleichaltrigen, als vermeidende und oder ambivalent gebundene Kinder.
 - ▶ Sicher gebundene Jungen zeigten mit sechs Jahren weniger psychopathologische Merkmale als die unsicher gebundenen.
 - ▶ Auch könnten frühe Bindungs-Erfahrungen einen neurophysiologischen Einfluss ausüben. Hierbei konnte ein Einfluss von Bindungs-Erfahrungen auf die Ausbildung der Rezeptoren des Hormons Oxytocin gefunden werden, welches wiederum das Bindungs-Verhalten beeinflusst.

Bindungs-Theorie und Entwicklungs-Begleitung

- **Bowlbys** therapeutischer Ansatz für Erwachsene, die den Verlust einer wichtigen Bindungs-Person zu beklagen hatten, unterschied sich deutlich von der klassischen Psychoanalyse. Er bestand darin, den sich entwickelnden Trauer-Prozess mit den auftauchenden ambivalenten Gefühlen im Beisein eines verständnisvollen Psychotherapeuten zu durchleben. Bowlby sah auch den Therapeuten dabei als Bindungs-Person. Allerdings wurde Bowlbys Ansatz bislang kaum in die Therapie umgesetzt; die Bindungstheorie stellt vor allem eine Grundlage für die Forschung in der Entwicklungspsychologie dar.
- Bowlby vermutete u. a., dass seine Beobachtung von Verhalten zu behavioristisch waren, als dass sie von psychotherapeutischem Interesse wären. Parallel zur Bindungs-Theorie entwickelte sich aber auch die psychoanalytische Therapie weiter, indem sie sich von einer *Ein-Personen-Therapie* hin zu einer Therapie entwickelte, die Gegenseitigkeits-Beziehungen nicht nur in der Entwicklung, sondern auch in der Therapie als bedeutsam ansah. Diese Sichtweise stützt sich auf die empirische Säuglings- und Kleinkind-Forschung sowie auf die Psychotherapie-Forschung, die jeweils die Wechselseitigkeit in menschlichen Beziehungen untersuchen.
- In einer Psychotherapie, welche die Erkenntnisse der Bindungs-Theorie einschließt, würde die therapeutische Beziehung eine neue Bindungs-Erfahrung ermöglichen. Durch die Bearbeitung von Beziehung, Veränderung der Affekte, der Kognitionen und des Verhaltens können auch Objekt-Beziehungen verändert werden.

Verhaltenstherapeutische Verfahren (V)



- Überblick
- Verhaltens-Therapie
- Rational-emotive Verhaltens-Therapie
- Kognitive Therapie
- Schema-Therapie
- Dialektisch-behaviorale Therapie

- Die Verfahren der Verhaltens-Therapie negieren größtenteils unbewusste Persönlichkeits-Anteile und befassen sich schwerpunktmäßig mit Fragen des Lernens und Verlernens (Entlernens, Umlernens) von nützlichen und störenden Denk- und Verhaltens-Weisen.
- Zu den Verhaltens-Weisen zählen seit den neunzehnhundertachtziger Jahren auch unsere Gedanken und Gefühle, obwohl diese hauptsächlich durch Innensicht (Introspektion) erfasst werden können.
Introspektion war lange bei den Verhaltens-Therapie-Theoretikern verpönt, weil eigentlich nur mit beobachtbarem Material gearbeitet werden sollte.
- Zu den Verfahren der Verhaltens-Therapie zählen
 - die Rational-Emotive-Verhaltens-Therapie (A. Ellis)
 - die Kognitive Verhaltens-Therapie (A. T. Beck) und
 - die Schema-Therapie (E. Young)
- Schema-Therapie als aktuelles integratives Vorgehen innerhalb der verhaltenstherapeutischen Verfahren greift zurück auf
 - die kognitive Verhaltens-Therapie,
 - die Logotherapie,
 - die Gestalt-Therapie,
 - das Psychodrama,
 - die Transaktions-Analyse,
 - die personenzentrierte Gesprächs-Therapie und
 - die Bindungstheorie.

- Verhaltens-Therapie allgemein
- Techniken 1
- Techniken 2
- Techniken 3a
- Techniken 3b
- Techniken 4

- Verhaltens-Therapie umfasst Therapie-Verfahren, die vorwiegend auf Basis der Lernpsychologie, der Sozialpsychologie, der klinisch-psychologischen Psychopathologie-Forschung und der Neurowissenschaften entwickelt worden sind.
- Unter den Begriff „Verhalten“ fallen dabei beobachtbare Verhaltens-Weisen sowie kognitive, emotionale, motivationale und physiologische Vorgänge, obwohl diese hauptsächlich durch Innensicht (Introspektion) erfasst werden können. Introspektion war lange bei den Verhaltens-Therapie-Theoretikern (Behavioristen) verpönt, weil eigentlich nur mit beobachtbarem Materiale gerabietet werden sollte..
- Die Verfahren der Verhaltens-Therapie negieren unbewusste Persönlichkeits-Anteile und befassen sich schwerpunktmäßig mit Fragen von Lernen und Verlernen (Entlernen, Umlernen, Neulernen) von nützlichen und störenden Verhaltens-Weisen.
- Bei Verhaltens-Therapie handelt es sich um eine Gruppe von Interventions-Methoden, die jeweils auf spezifische Modifikations-Ziele gerichtet sind. Dabei wird stets die Hilfe zur Selbst-Hilfe für die Patienten betont. Es wird Wert auf ein systematisiertes Vorgehen auf Grundlage prototypischer Bedingungsmodelle und der sich darauf stützender Behandlungs-Manuale gelegt.
- Verhaltens-Therapie
 - ist symptomorientiert (mess- bzw. beschreibbares Verhalten oder Denk-Strukturen)
 - arbeitet mit störenden Symptomen und fehlerhaften Gedanken-Gängen (kognitive VT) – Erkennen und Verändern negativer Denk-Schemata
 - betreibt lerntheoretisch fundierte Modifikation des Verhaltens, u. a. systematische Desensibilisierung.
 - führt Training sozialer Kompetenz durch.

- **Klassisches Konditionieren:** Neutraler Reiz wurde auf eine angstbesetzte Situation konditioniert, d. h. die Angst wurde auf den neutralen Reiz übertragen. Immer wird mit physiologischen Reflexen gearbeitet. Als
 - **Gegenkonditionierung:** angenehme bis neutrale Gefühle (z. B. Entspannung) beim Anblick des Reizes
 - **positive Verstärkung**, z. B. durch Token-Economy, Münz-Verstärkungs-Programm, Biofeedback
 - **negative Verstärkung**, Tabletten gegen Kopf-Schmerzen – durch Wegfall des Schmerzes wird Einnahme der Tabletten verstärkt
 - **Diskriminations-Lernen**, Reize in ihrer Wichtigkeit unterscheiden lernen
 - **Antizipations-Lernen:** Wenn ... dann ...
 - Bei **Konditionierung höherer Ordnung** werden klassische Konditionierungen (z. B. Mäuse-Phobie) durch operante Konditionierungen (z. B. Vermeidung von Gängen in den Keller) verstärkt.
- **Verhaltens-Analyse** (z. B. nach dem **SORKC-Modell** (auch **SORCK-Modell**, **SORK-Modell** oder **SORC-Modell**)

Dies Modell ist eine Erweiterung des operanten Konditionierens (**S**: Stimulus → **R**: Reaktion → **C**: Konsequenz) nach Skinner von Kanfer um kognitive Elemente **O** (Organismus) und **K** (Kontingenz = Übereinstimmung). Es ist ein Verhaltens-Modell, das fünf Bestimmungs-Stücke als Grundlage von Lern-Vorgängen beschreibt.

Das SORKC-Schema gilt in der Psychologie mittlerweile als Standard für die Erklärung des Zustandekommens von pathopsychologischem Verhalten in ätiologischer Hinsicht, aber auch des Ablaufs dieses Verhaltens in der konkreten Situation.

- **Kontingenz-Management** als systematischer und kontrollierter Verstärker-Einsatz (z. B. Management positiver Verstärkung, Selbst-Verstärkung, Token-Systeme, Stimulus-Kontrolle, Veränderung in der äußeren Umgebung als Abbau von Belastungs-Faktoren, Selbst-Bestrafungs-Techniken, Bestrafungs- und Aversions-Verfahren)
- Rückfall-Prävention und Rückfall-Management
- Modell-Darbietung
- Löschung
- Aktivierung, Aufbau positiver Aktivitäten, Tages-Strukturierung und Tages-Pläne
- Kommunikations-Training und Rollen-Spiele, Training sozialer Kompetenz, Selbst-Sicherheits-Training, Training sozialer Skills, interpersonelles Problem-Lösen
- Konfrontations- und Expositions-Techniken
 - **massierte Reiz-Konfrontation** in vivo und/oder in sensu (Reiz-Überflutung, Expositions-Behandlung, flooding): überschwemmen mit neutralem Reiz, durch die Angst hindurchgehen, wenn Patient gesund, hoch motiviert, einzelnes Symptom, effizienter als Systematische Desensibilisierung
 - **graduierte Reiz-Konfrontation** in vivo/Reaktionsmanagement und/oder in sensu
 - **systematische Desensibilisierung** (insbesondere bei Phobien): langsam und dosiert mit dem phobischem Objekt zusammen bringen, sich entspannen bei Angstreiz – Entspannen und Angst gehen nicht zusammen, Entspannungs-Verfahren wie progressive Muskel-Relaxation nach **Jacobsen** und Angst-Hierarchie – Skala von 1 bis 100 – Angst-Hierarchie von 1 bis 100 entspannt abarbeiten, bei guter Patienten-Compliance übt der Klient zu Hause weiter, ggf. in Kombination mit Antidepressiva, insbesondere bei Sozialphobien, dabei immer Alkohol-Missbrauch ausschließen
 - Konfrontation mit körperlichen Reizen (z. B. Hyperventilations-Test, „Reaktions-Konfrontation“)
 - Reduzierung von Schonverhalten [z. B. bei Patienten mit somatoformen Störungen (F45)]
 - Reaktions-Verhinderung [z. B. bei Patienten mit Zwangs-Störungen (F42)]
 - Sonstige Konfrontations-Techniken im Rahmen spezifizierter Behandlungs-Programme (z. B. Körper-Bild-Expositionen, Sorgen-Exposition, „Shame-Attacking“, Rückfall-Risiko-Situationen)

Habit-Reversal-Training (Das HRT beinhaltet das Erlernen adäquater Selbst-Wahrnehmung und Unterbrechung von Verhaltens-Ketten durch konkurrierende Verhaltens-Weisen, Aufbau von Veränderungs-Motivation sowie Maßnahmen zur Generalisierung der Fortschritte auf den Alltag.

Praktisches Vorgehen

- 1. Beschreibung des Problem-Verhaltens:** Zuerst soll der Patient eine adäquate Selbst-Wahrnehmung entwickeln, da der Ausführung der Verhaltens-Gewohnheiten in der Regel keine Beachtung geschenkt wird.
Die Beobachtung des eigenen Verhaltens dient sowohl dazu, die auslösenden und aufrechterhaltenden Bedingungen bestimmen zu können, als auch den Klienten für frühe Anzeichen der Verhaltens-Gewohnheiten zu sensibilisieren, um Verhaltens-Ketten möglichst frühzeitig unterbrechen zu können. Dies kann durch direkte Verhaltens-Beobachtungen, systematische Protokollierung (z. B. in Form von Tagebüchern) oder auch Video-Aufzeichnungen geschehen. Die Patienten sollen für gewöhnlich die Häufigkeit, die Dauer und die Rahmen-Bedingungen des Verhaltens aufzeichnen.
- 2. Aufbau von Veränderungs-Motivation:** Im zweiten Schritt soll eine Veränderungs-Motivation aufgebaut werden, da ambivalente Einstellungen oder Verschleierungs-Versuche des Problem-Verhaltens häufig auftreten. Dies geschieht vor allem durch das Durchsprechen der negativen Auswirkungen des Verhaltens und häufige Rückmeldung und Verstärkung von Fortschritten.

- 3. *Competing Response Training:*** Die zentrale Komponente des HRT ist das Competing Response Training (dt. Training inkompatibler Reaktionen):
Hier werden schließlich Verhaltens-Weisen eingeübt, die mit dem Problem-Verhalten inkompatibel sind. Welche Verhaltens-Weisen das sind, hängt vom Problem-Verhalten und dem sozialen Kontext ab.
Bei Nägel-Kauen wäre eine inkompatible oder konkurrierende Verhaltens-Weise beispielsweise das Ballen der Hände zur Faust.
Diese Verhaltens-Weisen werden erst im Therapie-Setting eingeübt und sollen dann auf den Alltag übertragen werden.
Fortschritte und Probleme werden in der Regel täglich besprochen, was auch telefonisch geschehen kann.
Wichtig ist häufige Verstärkung des erwünschten Verhaltens, sowie der Anstrengungen und Fortschritte auf dem Weg dorthin.
- 4. *Generalisierungs-Training:*** Anschließend sollen die Fortschritte auf viele verschiedene Situationen übertragen werden.
Dies kann dadurch geschehen, dass der Therapeut dem Patienten die Situationen bewusst macht, in denen das Problem-Verhalten verstärkt auftritt, und der Patient die Anwendung der konkurrierenden Verhaltens-Weisen in der Vorstellung übt und anschließend auf die Realität überträgt.

- Entspannungs- und körperbezogene Techniken
 - Progressive Muskel-Relaxation (nach Jacobson)
 - Angewandte Entspannung
 - Atemtraining
 - Entspannungs-Feedback
 - Biofeedback
 - Neurofeedback
- Psychoedukative und sonstige Techniken
 - Psychoedukation (z. B. Teufels-Kreis der Angst, Entstehung und Aufrechterhaltung von Psychosen)
 - Kognitives Differenzierungs-Training
 - Training der sozialen Wahrnehmung
- Achtsamkeits- und emotionsregulationsorientierte, euthyme (stimmungsausgleichende) Verfahren
 - Achtsamkeits-Übungen
 - akzeptanzbasierte Übungen (Wahrnehmung des Augenblicks)
 - Üben von Fertigkeiten zur Stress-Toleranz
 - Emotions-Regulations-Training
 - Euthyme Verfahren (z. B. Genuss-Training)
 - Ressourcen-Aktivierung

- Eine humanistische Psychotherapie 1
- Eine humanistische Psychotherapie 2
- ABCDE

Eine humanistische Psychotherapie 1

- Die **Rational-Emotive Verhaltens-Therapie (REVT)** gehört zu den psychologischen Verfahren und ist sowohl gesprächs- als auch verhaltensorientiert.
- Sie gehört nach einem langen Entwicklungsprozess heutzutage zu der Gruppe der Verhaltens-Therapien und speziell zu den kognitiven Verhaltens-Therapien.
- Mittelpunkt ist der Mensch als zielorientiertes und soziales Wesen, das daran leidet, von blockierenden Einstellungen und Gefühlen an der Erreichung von Zielen gehindert zu werden.
- Dabei wird durch Veranschaulichung veränderter Attributionen aufgezeigt, dass man diesem Leiden nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern dass mit Hilfe der eigenen geistigen Kräfte gelernt werden kann, Gefühle und Verhalten aktiv zu verändern.
- Die Therapie setzt an (gegenwärtigen und vergangenen) Konflikten auf der Einstellungs-, Gefühls- und Verhaltens-Ebene an.
- RE(V)T ist eine umfassende, integrative, aktiv-direktive, philosophisch und empirisch fundierte Psychotherapie, die auf die Lösung emotionaler Probleme und Verhaltensstörungen fokussiert, und die damit Menschen ermöglicht, ein zufriedeneres und erfüllteres Leben zu führen. Durch die Begrifflichkeit rational und emotiv wird bereits deutlich, dass es sich um eine emotionsfokussierte und erlebnisorientierte Psychotherapie handelt.
- Auch wenn RE(V)T heute (methodisch korrekt) unter die Verhaltens-Therapie subsumiert wird, liegt die Betonung darauf, dass die RE(V)T (wie z. B. die Gesprächs-Psychotherapie und die Gestalt-Therapie) v. a. eine humanistische Psychotherapie ist.

- Die Rational-Emotive Verhaltens-Therapie (REVT, vormals RET) ist die älteste und erste der heutigen Kognitiven Verhaltens-Therapien, begründet 1955 von **Albert Ellis**. Die RET entwickelte sich zwar unabhängig von der Kognitiven Verhaltens-Therapie (KVT), ihre Ideen wurden jedoch etwa zehn Jahre später nach der „kognitiven Wende“ von der Verhaltens-Therapie aufgenommen.
- Die RE(V)T-Methoden stellen heute neben Becks Kognitiver Therapie eine wichtige Grundlage der KVT dar.
- Darüber hinaus verfügt die REVT aber in besonders ausgeprägtem Maße über einen explizit formulierten philosophischen Hintergrund (Stoa, Epikureismus, Skeptizismus, Existenz-Philosophie, Konstruktivismus und Sprach-Philosophie).
- Auch das originäre REVT-Konzept der Selbst- und Fremd-Akzeptanz unterscheidet sie von anderen Formen der Kognitiven Verhaltens-Therapie (z. B. Multimodale Therapie nach Arnold A. Lazarus oder Self-Management Therapie nach Frederick Kanfer), wenngleich diese Grundhaltung der REVT auch von einigen Vertretern neuerer Entwicklungen der KVT rezipiert wurde, so z. B.
 - in der **Acceptance and Commitment Therapy (ACT)** nach **Hayes** oder
 - der sog. „**Dialektisch-behavioralen Therapie**“ nach **Marsha Linehan**.
- REVT ist ein ganzheitlicher handlungsorientierter humanistischer Psychotherapie-Ansatz mit dem Ziel emotionalen Wachstums: die Klienten werden ermutigt, ihre Gefühle bewusst zu erleben und auszudrücken, wobei der Zusammenhang von Denken, Fühlen und Handeln betont wird.

ABCDE

REVT

Activating event

Aktivierendes Ereignis

Externer und Interner Reiz

Belief

Überzeugung

rational

logisch und empirisch
belegbar,
situationsangemessen

irrational

logisch und empirisch nicht
belegbar,
situationsunangemessen

Consequence

Reaktion

angemessen

gemäßigte Affekte,
passendes Verhalten

unangemessen

Übermäßige Affekte,
dysfunktionales Verhalten

Disputation

Disput

Infragestellung der irrationalen Überzeugung

Effect

Effekt

Kognitive Umstrukturierung
Annahme von Werten und Einstellungen,
die zu realistischen (rationalen) Überzeugungen führen

nach Beck

- Kognitive Therapie wurde ursprünglich zur Behandlung von Depressionen entwickelt.
- Wirksamkeit bei leichten und mittelschweren Depressionen ist gut belegt.
- **Therapie-Schritte:**
 - krankmachende, zumeist automatisch ablaufende Gedanken identifizieren
 - Gedanken werden einer ausführlichen Überprüfung unterzogen (sokratischer Dialog). Beim Sokratischen Dialog werden durch gezieltes Fragen und Gegenfragen den Gesprächs-Partnern Freiheiten und Gestaltungs-Möglichkeiten bewusster. Das Ziel ist es, den Gesprächs-Partner bestimmte Werte-Begriffe definieren und reflektieren zu lassen, um danach zu leben.
- Kognitive Verhaltens-Techniken:
 - **Re-Attributierung:**
Neubewertung der Ursachen einer Krankheit in Richtung auf Selbst-Verantwortung ((Kausal-) Attribuierung ist die Idee des Klienten, wodurch Krankheit verursacht ist – meist Verantwortungs-Delegation)
 - **Eigeninstruktionen**
sind Selbst-Motivationen (selbst Ziele setzen und sich Kontroll- und Belohnungs-Mechanismen überlegen)
 - **Gedanken-Stopp** gegen unerwünschte Gedanken und sich aufdrängende Verhaltens-Weisen
 - **Antizipation** als Vorwegnahme von Ereignissen, Handlungen, Denk-Prozessen aufgrund individueller Erwartungen

- Entstehung
- Schemata
- Frühe maladaptive Schemata
- 18 maladaptive Schemata
- Gültigkeit
- Bewältigungs-Reaktionen und -Stile 1
- Bewältigungs-Reaktionen und -Stile 2
- 3 maladaptive Bewältigungs-Stile
- Schema-Modi
- 10 Schema-Modi
- Therapie 1
- Therapie 2
- Reparenting 1
- Reparenting 2
- Reparenting 3
- Reparenting bei speziellen Problem-Lagen 1
- Reparenting bei speziellen Problem-Lagen 2
- Reparenting bei speziellen Problem-Lagen 3

- Die Schema-Therapie wurde von **Jeffrey E. Young** aus der „kognitiven Therapie für Persönlichkeits-Störungen“ nach **A. Beck** entwickelt.
- Young war jahrelang in der Gruppe um Beck tätig.
- Die Schema-Therapeuten sind größtenteils in der International Society for Schema Therapy (ISST) zusammengeschlossen.
- Die Schema-Therapie geht davon aus, dass es bestimmte erlernte Grundschemata gibt, die darauf abzielen, die seelischen Grundbedürfnisse zu befriedigen und hierzu das Verhalten von Menschen steuern. Von Krankenkassen seit 2007 bezahlt.
- Die Schema-Therapie baut auf verschiedenen psychologischen und psychotherapeutischen Ansätzen auf, u.a.:
 - kognitive Therapie (Aaron T. Beck)
 - Verhaltens-Therapie
 - Stress-Verarbeitung
 - Bindungstheorie (Bowlby)
 - Gestalt-Therapie (Perls)
 - klientenzentrierte Psychotherapie (Rogers)
 - Transaktions-Analyse (Berne)
 - Abwehr-Mechanismen (Psychoanalyse)
 - Individualpsychologie (Adler)

- Das wohl meistverbreitete Konzept des Schemas in der Psychologie stammt von Jean Piaget, der es seiner konstruktivistischen Erkenntnistheorie zu Grunde legte (*schème d'assimilation*).
- Die Schema-Therapie ist ein Erklärungs- und Behandlungs-Modell für Patienten insbesondere mit schweren Persönlichkeits-Störungen (F60) - aber auch andauernde Persönlichkeits-Veränderung nach Extrembelastung (F62.0), schizotype Störung (F21), anhaltende wahnhaftige Störung (F22) und Dysthymia (F34.1).
- Sie geht davon aus, dass in der Kindheit und im Verlauf des Lebens Schemata erworben werden, die weitgesteckte Muster aus Erinnerungen, Emotionen, Kognitionen und Körperempfindungen beinhalten und das Verhalten steuern.
- Diese Schemata können mit der eigenen Persönlichkeit unvereinbar sein, ihr entgegenstehen und hinderlich, also ich-dyston sein.
- Der Schema-Begriff der Schema-Therapie darf jedoch nicht mit dem tiefenpsychologischen Begriff „Konflikt-Schema“ aus den Psychodynamischen Psychotherapien verwechselt werden.
Dort beschreibt ein Konflikt-Schema im Gegensatz zum stabilen innerpsychischen Schema der Schema-Therapie „kein umschriebenes stabiles Konflikt-Muster“, wie es bei sog. strukturellen Störungen typisch ist.
- Schemata ähneln jedoch dem psychodynamischen Konzept des Introjekts, sind aber umfassender konzipiert, indem die aus Normen und Werten resultierenden Emotionen und Körper-Empfindungen sowie die daran geknüpften Erinnerungen in das Konzept integriert wurden, womit auch gleichzeitig ihre Resistenz gegen Änderungen erklärt wird.

Frühe maladaptive Schemata

- ▶ Young bezeichnet solche früh erworbenen hinderlichen Schemata als „frühe maladaptive Schemata“. Dabei handelt es sich nach Young um „ein weitgestrecktes, umfassendes Thema oder Muster, das aus Erinnerungen, Emotionen, Kognitionen und Körper-Empfindungen besteht, die sich auf den Betreffenden selbst und seine Kontakte zu anderen Menschen beziehen, ein Muster, das in der Kindheit oder Adoleszenz entstanden ist, im Laufe des weiteren Lebens stärker ausgeprägt wurde und stark dysfunktional ist.“
- ▶ Problematische (dysfunktionale) Verhaltens-Weisen entstehen dabei als Reaktion auf ein Schema, sind jedoch selbst kein Teil des Schemas. Ein maladaptives Schema entsteht durch schädliche Kindheitserlebnisse, die auf der Verletzung menschlicher Grundbedürfnisse basieren.
Dabei werden traumatische Erlebnisse, die Erfahrung der Nichterfüllung wesentlicher Grundbedürfnisse durch die frühen Bezugspersonen, aber auch deren Übererfüllung durch „Zuviel des Guten“ oder selektive Internalisierung bzw. Identifikation mit wichtigen Bezugspersonen unterschieden. Somit entstehen fast alle Schemata durch schädigende (jedoch nicht unbedingt traumatische) Erlebnisse, die sich während der Kindheit und Adoleszenz regelmäßig wiederholen und gemeinsam zur Ausprägung des Schemas führen.
- ▶ Schemata werden aufrechterhalten aufgrund des menschlichen **Strebens nach Konsistenz**. Obwohl es Leiden verursacht, fühlt sich das Schema aufgrund seiner Vertrautheit „richtig“ an. Dadurch fühlt man sich durch Ereignisse angezogen, die das eigene Schema aktivieren. Darin überschneidet sich der Schema-Begriff der Schematherapie mit dem Begriff des unbewussten neurotischen Konflikts der psychodynamischen Therapien, der sich in repetitiv-dysfunktionalem Beziehungs-Verhalten zeigt.

18 maladaptive Schemata

Bisher wurden **18 maladaptive Schemata** festgestellt, von denen meistens mehrere bei einem Patienten auftreten, und die von Young **fünf Schema-Domänen** zugeordnet wurden:

1. Schemadomäne **Abgetrenntheit und Ablehnung** (Disconnection and Rejection)
 - a. Verlassenheit/Instabilität (Abandonment/Instability)
 - b. Misstrauen/Missbrauch (und Misshandlung) (Mistrust/Abuse)
 - c. Emotionale Entbehrung (Emotional Deprivation)
 - d. Unzulänglichkeit/Scham (Defectiveness/Shame)
 - e. Soziale Isolierung/Entfremdung (Social Isolation/Alienation)
2. Schemadomäne **Beeinträchtigung von Autonomie und Leistung** (Impaired Autonomy and Performance)
 - a. Abhängigkeit/Inkompetenz (Dependence/Incompetence)
 - b. Anfälligkeit für Schädigungen oder Krankheiten (Vulnerability to Harm or Illness)
 - c. Verstrickung/Unterentwickeltes Selbst (Enmeshment/Undeveloped Self)
 - d. Versagen (Failure)
3. Schemadomäne **Beeinträchtigungen im Umgang mit Begrenzungen** (Impaired Limits)
 - a. Anspruchshaltung/Grandiosität (Entitlement/Grandiosity)
 - b. Unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin (Insufficient Self-Control/Self-Discipline)
4. Schemadomäne **Fremdbezogenheit** (Other-Directedness)
 - a. Unterwerfung (Subjugation)
 - b. Selbstaufopferung (Self-Sacrifice)
 - c. Streben nach Zustimmung und Anerkennung (Approval-Seeking/Recognition-Seeking)
5. Schemadomäne **Übertriebene Wachsamkeit und Gehemmtheit** (Overvigilance and Inhibition)
 - a. Negativität/Pessimismus
 - b. Emotionale Gehemmtheit (Emotional Inhibition)
 - c. Überhöhte Standards/Übertrieben kritische Haltung (Unrelenting Standards/Hypercriticalness)
 - d. Bestrafen (Punitiveness)

- Bei den genannten Schemata unterscheidet Young zwischen *bedingungslos gültigen* und *bedingt gültigen* Schemata, wobei die bedingungslos gültigen Schemata im Allgemeinen diejenigen sind, die am frühesten entstehen und am zentralsten sind.
- Später entstehende Schemata sind dagegen bedingt gültig. So entsteht z. B. das Schema *Überhöhte Standards* häufig als Reaktion auf das Schema *Unzulänglichkeit/Scham*.
- ***Bedingt gültige Schemata*** sind:
 - Unterwerfung (4a),
 - Selbstaufopferung (4b),
 - Streben nach Zustimmung und Anerkennung (4c),
 - emotionale Gehemmtheit (5b) und
 - überhöhte Standards/Übertrieben kritische Haltung (5c).
- Alle anderen Schemata aus der Liste sind nach Young bedingungslos gültig.

Bewältigungs-Reaktionen und -Stile 1

- Schemata betreffen den Bereich der zwischenmenschlichen Beziehungen. Ihre Entstehung bewirkt, dass der Mensch dem Schema entsprechende **Bewältigungs-Stile** und **Bewältigungs-Reaktionen** entwickelt.
- Im Menschen entsteht beispielsweise das Schema der eigenen „Unzulänglichkeit“, wenn er als Kind das Gefühl hatte, er sei es nicht wert, geliebt zu werden.
Daraus entwickelt er als Erwachsener beispielsweise die Bewältigungs-Reaktion, sich vor Liebe zu fürchten, weil er es kaum glauben kann, dass man ihn schätzen kann
(Bewältigungs-Reaktion entsprechend einer Form der „Flucht“ im Rahmen der **drei Bewältigungs-Stile** „**Kampf**“, „**Erstarrung**“ oder „**Flucht**“).
- Wurde der Mensch als Kind nicht zur Selbstständigkeit erzogen, so dass er sich inkompetent fühlt, entsteht das Schema der „Abhängigkeit“. Die entsprechende Bewältigungs-Reaktion könnte sein, sich als Erwachsener vom Partner abhängig zu machen und dominieren zu lassen („**Erdulden**“/„**Erstarrung**“).

Bewältigungs-Reaktionen und -Stile 2

- Wurde der Mensch als Kind durch inkonsequentes Verhalten der Eltern verzogen und ihm keine Grenzen gesetzt, entsteht das Schema der „**Anspruchs-Haltung**“.
Die daraus entwickelte Bewältigungs-Reaktion könnte sein, dass der Mensch als Erwachsener schnell wütend wird, wenn er nicht bekommt, was er will („**Angriff**“).
- Wurde der Mensch als Kind oftmals allein gelassen oder zurückgewiesen, entsteht das Schema der „**Verlassenheit**“.
Die daraus entwickelte Bewältigungs-Reaktion könnte sein, dass der Mensch als Erwachsener sich an andere Menschen **anklammert**, aus Angst verlassen zu werden.
- Die Form des Bewältigungs-Stils und der Bewältigungs-Reaktion kann sich manifestieren
 - als Verhalten oder
 - als Gedanke/ Kognition oder
 - als Gefühl/Affekt.
- Bewältigungs-Reaktionen und -stile können sich für einen Menschen in unterschiedlichen Lebens-Phasen und Lebens-Situationen ändern, auch wenn das Schema bleibt.
Deshalb werden Schemata und Bewältigungs-Reaktionen voneinander getrennt beschrieben.

3 maladaptive Bewältigungs-Stile

Young unterscheidet drei maladaptive *Bewältigungs-Stile*, die die Betroffenen schon früh im Leben entwickeln, um sich den Schemata (und den damit zusammenhängenden schwer erträglichen Gefühlen) anzupassen.

- ***Sich-Fügen***: Der Betroffene fügt sich in sein Schema, übernimmt die Rolle des „Kindes“ und wählt z. B. Partner, die ihn so behandeln, wie es der verletzende Elternteil getan hat.
- ***Überkompensation***: Der Betroffene versucht, sich möglichst entgegengesetzt zu dem Schema zu verhalten (z. B. beim Schema 'Unzulänglichkeit' der Versuch, Perfektion zu erreichen; beim Schema „Unterwerfung“ der Versuch, andere zu unterwerfen).
- ***Vermeiden***: Der Betroffene versucht sich so zu verhalten, dass sein Schema möglichst nicht aktiviert wird (unterdrückt Gefühle, trinkt Alkohol, sucht den Kick in immer neuer Erregung, entwickelt einen Reinlichkeits-Zwang, vermeidet vertrauliche Beziehungen oder berufliche Herausforderungen etc.).

Ein ***Bewältigungs-Stil*** eine Ansammlung von ***Bewältigungs-Reaktionen***, die ein Mensch anwendet, um sich zu fügen, zu überkompensieren oder zu vermeiden.

Eine ***Bewältigungs-Reaktion*** ist somit ein bestimmtes Verhalten oder eine Strategie (z. B. Bier trinken), die zu einem ***Bewältigungs-Stil*** gehört (z. B. Vermeiden), der bei der Bewältigung eines bestimmten ***Schemas*** (z. B. Verlassenheit) in einer bestimmten Situation (z. B. Streit mit der Freundin) eingesetzt wird.



- Schema-Modi sind nach Young „Schemata oder Schema-Operationen, die bei einem Menschen in einem konkreten Augenblick aktiv sind“.
- Schema-Modi können funktional oder dysfunktional sein. Dysfunktionale Schema-Modi sind „Teile des Selbst, die in mehr oder minder starkem Maße von anderen Aspekten des Selbst abgeschnitten“ (dissoziiert) sind.
- Bei der Arbeit mit Patienten mit Borderline-Persönlichkeits-Störung (F60.31) stellten die Autoren fest, dass bei diesen eine unüberschaubar große Zahl von Schemata und Bewältigungs-Reaktionen vorlagen, die zudem ständig wechselten.
- Das Konzept wurde daher entwickelt, um ständig wechselnde Zustände zu erklären und mit diesen zu arbeiten.
- Young beschreibt **10 Schema-Modi**, die vier Kategorien zugeordnet sind:
- In der Therapie können für diese Benennungen auch individuelle Namen gefunden werden, die vom Patienten als besser passend empfunden werden.

► **Kind-Modi:**

1. verletzbares (auch: verlassenes, missbrauchtes, misshandeltes, Entbehrung erlebendes, zurückgewiesenes) Kind
2. verärgertes Kind (ist wegen Nichterfüllung seiner Bedürfnisse verärgert; handelt, ohne an die Folgen zu denken)
3. impulsives/undiszipliniertes Kind (handelt im Sinne seiner Wünsche, folgt rücksichtslos seinen natürlichen Neigungen, ebenfalls ohne an die Konsequenzen zu denken)
4. glückliches Kind (zentrale emotionale Bedürfnisse sind im Moment erfüllt)

► **Dysfunktionale Bewältigung** (entsprechend den drei Bewältigungsstilen):

5. bereitwillig Sich-Ergebender (unterwirft sich dem Schema, wird zum passiven, hilflosen Kind, das anderen nachgibt)
6. Überkompensierender (wehrt sich, indem er andere schlecht behandelt oder andere extreme Verhaltensweisen zeigt, um das Schema zu widerlegen)
7. distanzierter Beschützer (löst sich emotional vom Schema, praktiziert Substanzmittelmissbrauch, meidet andere oder praktiziert andere Formen der Flucht)

► **Dysfunktionale Eltern-Modi**

8. strafender Elternteil (straft den Kind-Modus, weil dieser angeblich „böse“ ist)
9. fordernder Elternteil (drängt das Kind ständig, übertrieben hohen Anforderungen zu genügen)

10. gesunder Erwachsener (soll in der Therapie gestärkt werden)

Therapie 1

- ▶ Um die vom Patienten gewünschte Veränderung in seinem Leben erreichen zu können, müssen in einer ersten *Phase der Einschätzung und Edukation* die Schemata bzw. Modi identifiziert werden, die bewirken, dass er bestimmte unerwünschte Verhaltensweisen immer wieder ausführt.
Dabei wird der Patient über die Grundannahmen und das Vorgehen der Schema-Therapie informiert, es erfolgt eine Einschätzung der aktuellen Probleme und eine Problemanamnese und der Therapie-Ziele.
Mithilfe von Fragebögen werden die maladaptiven Schemata identifiziert und im Gespräch mit dem Patienten überprüft. Dabei wird dieser auch informiert über die Annahmen des Therapeuten. Dieser erstellt daraufhin ein Fall-Konzept.
Als klärungsorientierter Bestandteil der Therapie ist es für den Patienten bedeutsam zu verstehen, wie es zur Entwicklung der einzelnen Schemata kam, um sie zu verändern.
- ▶ Danach tritt die Therapie in die zweite *Phase der Veränderung* ein. In den beiden Therapiephasen kommen **fünf Interventions-Prinzipien** zum Einsatz:
 1. Einschätzung und Edukation über Schemata,
 2. Kognitive Interventionen,
 3. Erlebnisbasierte Interventionen,
 4. Unterbrechung maladaptiver Verhaltens-Muster, bei der auch mit Hilfe bewährter Methoden aus der Verhaltens-Therapie die Überwindung der unerwünschten Verhaltens-Muster erreicht werden soll.
 5. Auch die Beziehung zwischen dem Therapeuten und dem Patienten wird als Mittel zur Veränderung eingesetzt.

- Damit das unerwünschte Verhalten nicht automatisch wieder ausgeführt wird, erarbeitet der Patient innerhalb der Therapie Wege, eine „innere Distanz“ zu seinen eingefahrenen Verhaltens-Mustern herzustellen. Dazu erhält er den Auftrag, das eigene Verhaltens-Repertoire ohne Urteilsbildung aus einem Abstand zu beobachten und zu analysieren. Die Beobachtung soll Selbst-Erkenntnis und Verstehen der Ursachen der vom Patienten unerwünschten Verhaltens-Weisen ermöglichen.
- Aus der Selbst-Erkenntnis heraus kann der Patient in der nächsten entsprechenden Situation bewusster handeln, der „Falle alter Verhaltens-Muster“ entgehen und für diese Situationen neue, von ihm erwünschte Handlungs-Muster entwerfen.
- Als Hilfsmittel für eine Distanzierung zu den eigenen Gefühlen, zum Verstehen der alten sowie zum Erarbeiten der neuen Verhaltensmuster, wird die **therapeutische Spaltung/Dissoziation** eingesetzt.
Das ist eine therapeutisch erwünschte und bewusst herbeigeführte Aufspaltung in verschiedene Aspekte der eigenen Persönlichkeit, die bildhaft vorstellbar/Imagination sind, beispielsweise das Innere Kind in unterschiedlichen Erscheinungsformen/Modi wie: verletztes, verärgertes, undiszipliniertes oder glückliches Kind.
- Das Ziel der therapeutischen Arbeit besteht darin, entsprechend dem Vorbild des Therapeuten den Schemamodus „gesunder Erwachsener“ zu verinnerlichen. Mit dessen Hilfe soll der Patient zukünftig die Wirkung maladaptiver Schemata erkennen und gesunde Verhaltensweisen entwickeln können, also erlernte Automatismen durch zielgerichtete, bewusste und angemessene Handlungen ersetzen.
- Der zugehörige therapeutische Prozess arbeitet mit innerer Distanzierung, bewusster Wahrnehmung, sehr detaillierter Betrachtung und Benennung der verschiedenen Aspekte der Verhaltens-Grundmuster.

- Innerhalb der Behandlung leitet der Therapeut Imaginationen an, und übernimmt beispielsweise im imaginativen Rollenspiel einen Part der Eltern. Dabei bietet er dem Patienten über das sogenannte „**Reparenting**“ die elterlichen Qualitäten an, die fehlten. Je nach Problematik und bestehenden Schemata kann dies elterliche Fürsorge sein, Stärkung des Vertrauens, Vermittlung von Stabilität, emotionale Zuwendung, Fördern der Unabhängigkeit.
- **Reparenting** (englisch *parents* – Eltern; *re-* – wieder-) bzw. **Neubeelterung** oder **Wiederbeelterung** oder **Nachnährung**:
Es beschreibt eine Haltung der Entwicklungs-Begleitung, die der Entwicklung suchenden Person gezielt nachträgliche, elterliche Fürsorge zukommen lässt, die innerhalb des Rahmens einer Entwicklungs-Begleit-Beziehung angemessen ist.
- Das Konzept der „Nachnährung“ als Alternative zu **Freuds** eher versagender Nacherziehung stellte **Sándor Ferenczi** 1931 zu Freuds 75. Geburtstag in Wien vor. Nach seiner Theorie sei es nicht die Übertragung, sondern das „Gegenmilieu“, das die Heilung bringe. Anstatt der nötigen Zuwendung und Geborgenheit erlebten viele Neurotiker eine Mischung aus Strenge und Sexualisierung in der Kindheit. „Solche Neurotiker müsste man förmlich adoptieren und erstmalig der Segnungen einer normalen Kinder-Stube teilhaftig werden lassen.“
- Das Reparenting ist ein Konzept der Integrativen Therapie und der Gestalttherapie, die 1969 von **Hilarion Petzold** im Konzept der progredierenden Analyse (spiralförmig fortlaufende und sich rückbeziehende Analyse) entwickelt wurde. Es basiert auf vorausgehenden Theorien von beispielsweise **Ferenczi** oder **Michael Balint**.

Reparenting 2

- In den frühen und späteren Phasen menschlicher Entwicklung bilden sich innere Haltungen heraus, die bei ungünstigem Verlauf zur Entstehung neurotischer Konflikte und neurotischer Störungen führen.
- Menzios nennt dies 1982 übereinander liegende Schichten von Abwehr-Systemen, die den sogenannten „Zentralen Konflikt“ verdecken, wobei diese Abwehrsysteme häufig zu einem Problem werden.
- Die grundlegenden Konflikte, die zur notwendigen Entwicklung dieser problematischen Abwehr-Mechanismen führten, sollen in einer Psychotherapie wiederbelebt werden, um verarbeitet werden zu können.
- Die schädigende Wirkung der verinnerlichten elterlichen Bilder/Repräsentanzen kann mittels einer korrektiven Atmosphäre zwischenmenschlichen Kontaktes verändert werden, wobei das Reparenting eine mögliche Herangehensweise darstellt.
- Bei der Behandlung von Defiziten stellt das Reparenting jene Beziehungs-Qualitäten zur Verfügung, die zur Ausbildung einer starken Persönlichkeits-Struktur notwendig gewesen wären.
- Die Entwicklung begleitende Person hat die Aufgabe, das zu verkörpern, was vorher gefehlt hat.

Reparenting 3

- Die „Nachbeelterung“ als therapeutische Strategie ist eine schwierige Grat-Wanderung, weil ein wirklicher Ersatz für die frühen und unbefriedigenden Eltern- und Beziehungs-Erfahrungen nicht möglich ist.
- Die vergangene reale Lebens- und Entwicklungs-Geschichte des einzelnen Menschen ist nicht veränderbar, jedoch die Auswirkungen, die sie auf seine heute möglichen Beziehungen hat.
- Die verantwortungsvolle Einschätzung der Grenzen des Reparenting ist Aufgabe der die Entwicklung begleitenden Person.
- Alle Formen der Zuwendung in Worten, Blicken oder Berührungen müssen innerhalb des therapeutischen Rahmens liegen und dürfen keinerlei missbräuchlichen Charakter annehmen.
- Es sind immer therapeutische, elterlich gefärbte Zuwendungen, die nicht egoistische Wünsche der Entwicklungs-Begleitenden befriedigen dürfen und ebenso eventuelle missbräuchliche Wünsche des Patienten ausgrenzen müssen.
- Dies ist speziell beim Reparenting in körper- und berührungsorientierten Psychotherapien, die ein großes Maß an Nähe voraussetzen, von wesentlicher berufsethischer Bedeutung.
- Damit das Reparenting wirksam werden kann, muss es genau an die Problematik der Rat suchenden angepasst werden. Wichtig ist dabei die Berücksichtigung des jeweiligen Modus, in dem sich der Patient gerade befindet, wann er den Modus wechselt und ob mehrere Schemata parallel wirksam sind.

Reparenting in speziellen Problem-Lagen 1

ST

| maladaptives Sch. | Erforderliche Atmosphäre für das Reparenting |
|--|---|
| Verlassenheit / Instabilität | Der Therapeut bietet Stabilität und Struktur und unterstützt den Patienten dabei, stabile Beziehungen im Alltagsleben zu finden. Den Befürchtungen des Patienten, mit hoher Wahrscheinlichkeit verlassen zu werden, setzt er eine realistische Einschätzung entgegen. Der Patient soll lernen, vorübergehende Trennungen zu akzeptieren, ohne sich zu verschließen oder sich selbstzerstörerisch zu verhalten. |
| Misstrauen / Missbrauch | Der Therapeut verhält sich vertrauenswürdig und aufrichtig und spricht den Patienten auf eventuelle negative Gefühle oder Erwartungen dem Therapeuten gegenüber an. |
| Emotionale Entbehrung | Therapeut schafft eine Atmosphäre emotionaler Wärme, Empathie und bemühten Helfens. Er verdeutlicht die Rechte des Patienten auf emotionale Bedürfnisse und deren Befriedigung und ermutigt ihn, um die jeweils gebrauchte emotionale Zuwendung zu bitten. Er unterstützt den Patienten dabei, Gefühle der Entbehrung auszudrücken, ohne aggressiv zu werden oder sich in Schweigen zurückzuziehen. Der Patient soll lernen, Entbehrungen zu ertragen und eigene Unvollkommenheit zu akzeptieren. |
| Unzulänglichkeit / Scham | Therapeut demonstriert Akzeptanz und nicht-urteilendes Verhalten gegenüber dem Patienten. Er unterstreicht, wie wichtig das Wohl des Patienten unabhängig von seinen Mängeln ist, und macht ihm aufrichtige Komplimente, die der Realität entsprechen. Der Therapeut steht selbst zur eigenen Unvollkommenheit und kann persönliche Schwächen zugeben. |
| Soziale Isolierung/ Entfremdung | Therapeut führt vor, inwieweit sich die Persönlichkeiten von Patient und ihm ähneln und in welchen Punkten sie sich unterscheiden, und verdeutlicht, dass trotzdem fruchtbare Kommunikation möglich ist. |
| Abhängigkeit / Inkompetenz | Therapeut wehrt die Versuche des Patienten ab, sich von ihm abhängig zu machen. Er fordert selbst-ständige Entscheidungen, lobt aber auch explizit Fortschritte und gute Einschätzungen des Patienten. |

Reparenting in speziellen Problem-Lagen 2

| maladaptives Sch. Erforderliche Atmosphäre für das Reparenting | |
|---|---|
| Anfälligkeit für Schädigungen oder Krankheiten | Patient soll lernen, sich von allgemeinen Ängsten und Gefahrenvorstellungen zu lösen. Der Therapeut bringt sein Vertrauen zum Ausdruck, dass der Patient in der Lage sein wird, angsterzeugende Situationen sowie gefürchtete Erkrankungen zu bewältigen. |
| Verstrickung / unterentwickeltes Selbst | Therapeut setzt eindeutige Grenzen, die ein angemessenes Verhältnis von Nähe und Distanz ermöglichen. Er unterstützt den Patienten darin, ein Empfinden für die eigene Unabhängigkeit zu entwickeln. |
| Versagen/fehlendes Durchhaltevermögen | Der Therapeut unterstützt den Patienten in dessen Bestreben nach schulischen, akademischen und beruflichen Erfolgen. Der Patient soll mit Hilfe des Therapeuten Bewältigungsstrukturen aufbauen und Grenzen für sich selbst definieren. |
| Anspruchshaltung / Grandiosität | Der Therapeut unterstützt die verletzbare Seite des Patienten, nicht die Anspruchsseite. Der Patient soll lernen, seiner Anspruchsseite Grenzen zu setzen und sich um emotionale Verbundenheit zu bemühen, statt nach Status oder Macht zu streben. |
| Selbstkontrolle und -disziplin unzureichend | Therapeut setzt massiv Grenzen und lebt Selbstdisziplin und angemessene Selbstkontrolle eindeutig vor. Er ermutigt und lobt den Patienten, wenn dieser die Fähigkeiten allmählich selbst entwickelt. |
| Unterwerfung | Der Therapeut bezieht den Patienten in viele Entscheidungen bei der Gestaltung des Therapieplans mit ein, wobei das Verhalten des Therapeuten möglichst wenig direktiv ist. Der Therapeut weist den Patienten auf eventuelles ehrerbietiges oder rebellisches Verhalten hin und fördert ihn dabei, eigenen Ärger angemessen auszudrücken. Der Patient soll lernen, eigene, unabhängige Entscheidungen zu treffen. |

Reparenting in speziellen Problem-Lagen 3

| maladaptives Sch. | Erforderliche Atmosphäre für das Reparenting |
|--|--|
| Selbstaufopferung | Der Therapeut unterstützt den Patienten dabei, sich selbst angemessene Grenzen zu setzen und sich für eigene Rechte und die Erfüllung eigener Bedürfnisse einzusetzen. |
| Negativität / Pessimismus | In konkreten Fragen vermeidet es der Therapeut, der negativen Einschätzung des Patienten eine eigene positive Einschätzung entgegenzusetzen. Vielmehr fordert er den Patienten auf, sich nacheinander selbst in beide Rollen hinein zu versetzen. Ansonsten zeigt der Therapeut gesunden Optimismus. |
| Emotionale Gehemmtheit | Der Therapeut ermutigt den Patienten zum spontanen Ausdruck von Gefühlen in der Sitzung und zeigt den angemessenen Ausdruck eigener Affekte. |
| Überhöhte Standards / Übertrieben kritische Haltung | Der Therapeut lebt eine ausgewogene Einstellung zu Arbeit und Privatleben vor. Er bestärkt den Patienten im spielerischen Umgang mit den Dingen und dem Mut zur eigenen Unvollkommenheit. |
| Bestrafen | Der Patient soll lernen, sich selbst und andere weniger ernst und streng zu bewerten. Der Therapeut demonstriert eine vergebende Haltung sich selbst und dem Patienten gegenüber, und zollt dem Patienten Anerkennung, wenn dieser anderen vergibt. |
| Streben nach Zustimmung und Anerkennung | Der Therapeut hebt das Kern-Selbst des Patienten hervor und unterstützt den Patienten durch Wohlwollen und Wertschätzung. Der Patient soll lernen, sich von oberflächlichen Kriterien wie Status, äußerer Erscheinung oder Reichtum zu lösen. |

nach Marsha Lineham

- Einordnung
- Innere Achtsamkeit
- Zwischenmenschliche Fertigkeiten
- Umgang mit Gefühlen
- Stress-Toleranz
- Selbst-Wert

- ▶ Die **Dialektisch-Behaviorale Therapie** (DBT) ist eine von der amerikanischen Psychologin Marsha M. Linehan in den 1980-er Jahren entwickelte Psychotherapieform zur Behandlung von stark suizidalen Frauen und kommt heute zur Behandlung der Borderline-Persönlichkeits-Störung (F60.31) zum Einsatz.
- ▶ Die DBT basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie, umfasst aber auch Elemente anderer Therapie-Richtungen sowie fernöstliche Meditations-Techniken.
- ▶ Im Sinne der DBT betrachtet Dialektik scheinbare Gegensätze in der Welt des Patienten, um sie aufzulösen und schrittweise zu integrieren.

Innere Achtsamkeit

- ▶ Mit **innerer Achtsamkeit** werden dem Patienten Techniken vermittelt, sich selbst besser zu spüren und wahrzunehmen und seiner Wahrnehmung zu vertrauen.
- ▶ Er soll sich in einer Situation sicher fühlen können, ohne sie zu bewerten oder entwerten zu müssen, und das rechte Maß finden, an der Situation teilnehmen zu können oder Distanz zu ihr zu bewahren. Hier fließen die Ansätze des Zen ein.
- ▶ Ziele sind,
 - ▶ mehr Bewusstheit im Alltag zu gewinnen,
 - ▶ mehr Steuerungsmöglichkeiten über sich selbst zu bekommen und
 - ▶ Gefühle und Verstand in Einklang zu bringen

- Das Modul **Zwischenmenschliche Fertigkeiten** soll dazu befähigen, Beziehungen zu knüpfen und zu pflegen.
- Dabei geht es darum, in der Begegnung mit anderen abzuwägen, ob es in der jeweiligen Situation wichtiger ist die Beziehung aufrechtzuerhalten, oder den eigenen Willen durchzusetzen.
- Faktoren, die die Sozialkompetenz des betreffenden Teilnehmers beeinträchtigen, werden herausgearbeitet, sowie Faktoren, die seine Kompetenz fördern. Zu den jeweiligen Bereichen werden förderliche Selbst-Aussagen erarbeitet (z. B. „Ich kann mir selbst vertrauen. Ich darf mich selbst achten. Ich bin es wert, geachtet zu werden. Ich bin berechtigt, dafür zu sorgen, dass es mir gut geht.“)
- Es soll dem Menschen möglich werden, auf eigenen Wünschen, Zielen und Meinungen bestehen zu können, ohne die Beziehung zum anderen zu gefährden, dabei von anderen Menschen respektiert zu werden und die eigene Selbstachtung aufrechtzuerhalten.
- Dieses Modul ist verwandt mit dem sozialen Kompetenz-Training. Es geht um die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, deren Äußerung, Durchsetzung und Abgrenzung gegenüber anderen. Soziale Selbstsicherheits-Strategien werden vermittelt und entsprechende Verhaltens-Weisen trainiert, mit dem Ziel, die Kompetenz im Umgang mit anderen zu stärken. Beispielsweise: „Wie kann ich fragen, wenn ich etwas brauche. Wie kann ich nein sagen oder mich besser durchsetzen. Wie kann ich mit Konflikten mit anderen Menschen angemessen und effektiv umgehen. Wie kann ich eine Beziehung pflegen.“

Umgang mit Gefühlen

- Im ***Umgang mit Gefühlen*** lernen die Rat suchenden Personen
 - ihre unterschiedlichen Gefühle zu erkennen,
 - zu benennen und
 - ihre Bedeutung für ihr Handeln zu begreifen.
- Gefühle sind Signale, die dem Menschen Orientierung geben, beispielsweise darüber, ob ihn etwas gerade wütend macht. Es ist wichtig, auch unangenehme Gefühle auszudrücken.
- Besprochen und geübt werden Fertigkeiten wie
 - Beobachten, Beschreiben und Verstehen von Gefühlen,
 - Verwundbarkeit verringern,
 - Schritte in Richtung angenehmer Gefühle tun,
 - emotionales Leiden loslassen.
- Ziele sind,
 - Gefühle in ihren Bedeutungen und Auswirkungen verstehen und akzeptieren zu lernen und
 - das Vertrauen in die eigenen Gefühle zu stärken.
 - Ein weiteres Ziel ist, zu lernen, unangenehme Ereignisse und Gefühle zu ertragen, solange sich die Situation nicht verändern lässt („Radikale Akzeptanz“).

- Bei der **Stress-Toleranz** ist der erste Schritt das Akzeptieren der Tatsache, in dem Moment im Stress zu sein.
- Als Möglichkeit bleiben in diesen Momenten das Abstandnehmen (innerlich einen Schritt zurücktreten), das Denken auf das Jetzt und die nächsten Minuten zu beschränken, und der Einfluss eines starken Sinnes-Reizes, um die Situation durchzustehen.
- Die Patienten lernen, Krisen auszuhalten und Spannung zu reduzieren durch Techniken wie:
 - sich durch starke sensorische Reize ablenken (z. B. Eiswürfel),
 - durch verschiedene Techniken „den Augenblick verbessern“,
 - „Pro und Contra“
(welche Argumente sprechen für selbstverletzendes Verhalten, welche dagegen),
 - Akzeptieren der Realität,
 - Atemübungen,
 - „leichtes Lächeln“ und
 - Achtsamkeits-Übungen.

- Beim Modul ***Selbst-Wert*** soll die betroffene Person erlernen, dass auch sie etwas wert ist.
- Die Haltung zu sich selbst soll verbessert werden, es soll erlernt werden, auf sich zu achten, sich selbst zu lieben und sich um sich selbst zu sorgen.
Ziel der Übung ist der Aufbau eines gesunden Selbst-Vertrauens und Selbst-Akzeptanz.
- Die Patienten werden angeleitet, sich einen individuellen „Notfall-Koffer“ einzurichten, in dem wichtige Hilfs-Mittel für Stress-Toleranz-Fertigkeiten aufbewahrt werden.
- Kärtchen, auf denen die hilfreichsten Fertigkeiten eingetragen sind, sollten die Patienten bei sich tragen.
- Die Patienten erhalten außerdem Formulare, auf denen die gelernten Fertigkeiten eingetragen sind, und protokollieren, welche Fertigkeiten sie mit welchem Erfolg geübt haben.

Ergänzende Verfahren (E)



- Autogenes Training
- Progressive Muskel-Relaxation
- Hypnotherapie
- Psychopharmakotherapie

- Entspannungs-Technik
- Drei Stufen
- Grundstufe 1
- Grundstufe 2
- Grundstufe 3

- **Autogenes Training** ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungs-Technik. Es wurde vom Berliner Psychiater **Johannes Heinrich Schultz** aus der Hypnose entwickelt, 1926 erstmals vorgestellt und 1932 in seinem Buch *Das autogene Training* publiziert. Heute ist das autogene Training eine weit verbreitete und – beispielsweise in Österreich sogar gesetzlich – anerkannte Psychotherapie-Methode.
- Das autogene Training entstand aus Beobachtungen, die **Schultz** im Rahmen seiner Hypnose-Forschung machte.
- Schultz nannte sein Verfahren „konzentrierte Selbst-Entspannung“, und diese Entspannung der Muskulatur war die Grundlage seiner Psychotherapie-Methode. Die Ruhe entsteht **Schultz** zufolge durch die Muskel-Entspannung und die dem Gehirn in dieser Form mitgeteilte Meldung: „In der Peripherie herrscht Ruhe“. Innerhalb der psychotherapeutischen Verfahren ist das autogene Training somit dem Bereich der Körper-Therapie zuzuordnen, weil der Ausgangs-Punkt und die Grundlage die zunächst nur körperlichen Veränderungen der Muskel- und Gefäß-Spannung sind.
- Gleichzeitig kann das autogene Training als Selbst-Hypnose aufgefasst werden. Denn beim autogenen Training versetzt sich der Übende durch Autosuggestion selbst in den „umgeschalteten“ Zustand. Unter *Umschaltung* versteht **Schultz** den Wechsel vom normalen Wachzustand in einen veränderten, hypnotischen Bewusstseins-Zustand. Diese Umschaltung wird – außer vor dem Schlafen-Gehen – nach jedem Training wieder aufgehoben (im Fach-Jargon: „zurückgenommen“).

- ▶ **Das autogene Training wird in drei Stufen gegliedert:**
 1. **Die Grundstufe** (früher als Unterstufe bezeichnet): Ihre Techniken wenden sich an das vegetative Nerven-System.
 2. **Die Mittelstufe:** Ihre Methoden bezwecken die Beeinflussung des Verhaltens durch formelhafte Vorsatz-Bildung.
 3. **Die Oberstufe:** Ihre Methoden erschließen unbewusste Bereiche des Trainierenden.

- ▶ Die Anwendungs-Bereiche des autogenen Trainings bestehen für gesunde Menschen vor allem im Sport, in der Manager-Schulung, in der Vorbeugung gegen Burnout-Syndrom und im Bereich des Lernens.
Gesunde Menschen nutzen vor allem die Techniken der Grundstufe und der Mittelstufe.

- ▶ Medizinische Indikationen für das autogene Training sind klassischerweise Neurosen, phobische Störungen und psychosomatische Erkrankungen, zum Beispiel Flug- und Platz-Angst, Magen-Geschwüre und Begleit-Therapien bei Krebs-Erkrankungen.

- Die Grundstufe besteht aus sechs Übungen:
 1. Erleben der Schwere
 2. Erleben der Wärme
 3. Herz-Regulierung
 4. Atmungs-Regulierung
 5. Bauch-Wärme
 6. Stirn-Kühlung
- Jede dieser Übungen basiert auf der Suggestion eines ruhigen Körper-Zustandes. Die Wirksamkeit der Technik beruht auf der Annahme, dass der ruhige Körper-Zustand die Beruhigung des psychischen Zustandes hervorrufen kann, umgekehrt also zur bekannten Erfahrung, dass eine innere Erregung körperliche Spannungen auslöst.
- Die Suggestionen erfolgen in einfachen, kurzen Sätzen. Die einzelnen Übungen dauern zwischen 3 und 15 Minuten. Sie können zunächst durch einen Trainer oder durch einen Tonträger angeleitet werden. Ziel ist die Verinnerlichung der Übungen und somit letztlich die Herbeiführung der Entspannung ohne Hilfs-Person oder technisches Hilfs-Mittel.
- Das autogene Training wird meistens in Gruppen-, seltener in Einzel-Sitzungen, unter Anleitung eines Arztes, Psychologen oder eines anderen AT-Trainers innerhalb von 6 bis 8 Wochen erlernt. Möglich ist aber auch das Selbst-Studium mit Hilfe von Büchern oder Tonträgern. Erfahrungsgemäß fällt das Erlernen der Methode in der Gruppe unter professioneller Anleitung einfacher im Vergleich zum Selbst-Studium und wurde schon seit Schultz empfohlen. Während der Übung soll die Körper-Haltung für den Trainierenden bequem sein. Man sollte wenigstens einmal täglich liegend und einmal täglich sitzend trainieren.

- Geübt wird möglichst dreimal täglich. Der Übende soll sich bei den Übungen grundsätzlich wohl fühlen, eine angenehme Stellung einnehmen, kann gegebenenfalls seine Haltung auch verändern. Geübt werden soll wenigstens einmal täglich im Liegen und einmal täglich im Sitzen. Wie der Übende sich den Inhalt der Formeln am besten vorstellt, muss er individuell herausfinden. Wichtig ist, dass die Formeln immer im gleichen Wortlaut benützt werden, damit eine Konditionierung zustande kommt.
- **Schwere-Übung** J. H. Schultz: „Ist der Aufgaben-Satz ›Ich bin ganz ruhig‹ in entsprechender Weise verstanden, so wird er nicht etwa geübt, sondern wir geben unseren Versuchs-Personen als erste Übungs-Aufgabe die Formel: ›der Arm ist ganz schwer‹“. Die erste Übungs-Formel lautet daher konkret, zusammen mit der Bezeichnung des Arms: „Der rechte Arm ist ganz schwer.“ oder auch „Der dominante Arm ist ganz schwer.“, um Linkshänder gleich zu behandeln wie Rechtshänder. Dann folgt die Suggestion der Schwere beim anderen Arm. Die Verbreitung der Schwere auf den ganzen Körper wird nicht explizit geübt, stattdessen entsteht sie allmählich von selbst. Man nennt dies die *Generalisierung*.
Nach geschätzten fünf bis sieben Wiederholungen der auf einzelne Körper-Bereiche bezogenen Entspannungs-Formel folgt als „Ziel-Vorstellung“ die allgemeine Ruhe-Formel: „Ich bin ganz ruhig.“
- **Wärme-Übung** Die Formel lautet zum Beispiel: „Beide Arme sind ganz warm.“ Meist werden dann diese und die vorhergehende Übung zusammengezogen zu einer Gesamtübung: „Beide Arme sind ganz schwer und ganz warm.“
- **Herz-Übung** Wenn nicht medizinische Gründe eine andere Formel verlangen, wird als Nächstes das Herz angesprochen: „Das Herz schlägt ruhig und kräftig.“

- **Atem-Übung** Das Ziel der Atem-Übung ist es, die Atmung der natürlichen Steuerung zu überlassen. Die Formel für die ersten Wochen lautet: „Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig.“ Später kann die Formel – semantisch etwas eigenwillig – auch lauten: „Es atmet mich.“
- **Bauch-Wärme** Die Originalformel lautet: „Das Sonnen-Geflecht ist strömend warm.“ Die Formel kann durch „Der Bauch ist strömend warm.“ ersetzt werden.
- **Stirn-Kühle** Die Stirn-Formel hat eine hohe mentale Klarheit zum Ziel: „Die Stirn ist angenehm kühl.“ Übende, die zu Migräne oder anderen Kopf-Schmerzen neigen, müssen die Stirn-Formel mit einem Arzt besprechen und können zum Beispiel die Ausweichformel „Der Kopf ist frei und leicht.“ verwenden.
- **Das Beenden** Wichtiger als konkrete Trainings-Erfolge, ist das Erlernen des sogenannten „Zurücknehmens“. Das Zurücknehmen läuft folgendermaßen ab: Zuerst werden die Fäuste geballt. Dann schlägt man sich mit den fest geballten Fäusten mit kräftiger Muskel-Anstrengung auf die Schultern und lässt die Arme dann locker in die Ausgangs-Lage fallen. Dies geschieht drei- oder fünfmal. Beim letzten Mal lässt man die geballten Fäuste oben, macht eine kurze Pause, atmet ruckartig tief ein, reißt dann gleichzeitig die Augen und die Fäuste auf und gibt einen kurzen, explosionsartigen Laut von sich. Fühlt sich der Trainierende daraufhin noch nicht frisch, wird der Vorgang wiederholt. Vor dem Schlafengehen, wo meist die dritte Übung stattfindet, wird nicht zurückgenommen. Stattdessen dreht sich die trainierende Person zur Seite und schläft ein.
- **Das Protokoll** Ein wichtiger Bestandteil des autogenen Trainings ist das Protokoll. Einmal täglich sollte der Übende aufschreiben, was er bei den drei Übungen erlebt hat. Das Befassen mit dem Erlebten ist eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg des Trainings, sowohl im Rahmen einer Therapie als auch im Rahmen des Trainings eines gesunden Menschen im Sinne einer allgemeinen Lebens-Hilfe.

- Bei der **progressiven Muskel-Entspannung** (auch: *progressive Muskel-Relaxation* (kurz: *PMR*), *progressive Relaxation* (kurz: *PR*) oder *Tiefen-Muskel-Entspannung*) nach **Edmund Jacobson** handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskel-Gruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.
- Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskel-Partien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskel-Spannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst.
- Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen.
- Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskel-Spannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körper-Wahrnehmung.
Mit der Zeit soll die Person lernen, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchte. Zudem sollen durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden können wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern.
- Darüber hinaus können Muskel-Verspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerz-Zustände verringert werden.

Hypnotherapeutische (HT) Entwicklung-Begleitung

Die Ausführungen sind aus Mitschriften zu einer fünftägigen Hypotherapie-Fortbildung durch Dr. G. Bayer entstanden (www.dehypno.de)

- Suggestion, Hypnose und Trance
- Vorgehens-Prinzipien
- Suggestions- und Trance-Induktions-Techniken
- Schritte der Trance-Begleitung
- Beispiele für Entspannung und Trance-Reisen

Suggestion, Hypnose und Trance (SHT)

- Hypnose
- Anwendungsbereiche
- Kontraindikation und Bedingungen
- Wille, Unbewusstes, Vorstellung, Trance
- Vorstellungen vom „Unbewussten“
- Hypnose-Therapie und das Unbewusste
- Trance
- Tiefe Trance
- Auflösung von Alltags-Trancen
- Hypnose-Zustand als inneres Erleben 1
- Hypnose-Zustand als inneres Erleben 2
- Hypnose-Zustand als inneres Erleben 3
- Stil der gewährenden, indirekten Hypnose
- Mitarbeit und Wirksamkeit
- Nutzen hypnotherapeutischen Vorgehens
- Entspannung 1
- Entspannung 2
- Fantasie-Reisen 1
- Fantasie-Reisen 2
- Meditation

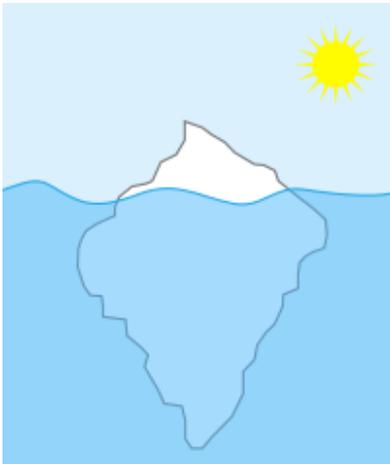
- Hypnose ist ein sehr altes Verfahren, das in vielen Kulturen für Heil-Zwecke verwendet wird. Gleichzeitig ist es eine moderne Heil-Methode. Hypnose gründet sich auf die menschliche Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu konzentrieren und nach innen zu richten, um sie auf unbewusste Stärken und vergessene Fähigkeiten zu orientieren.
In der modernen Hypnose ist die Patientin nicht passiv ausgeliefert, sondern ihr unbewusstes Wissen über die Lösung der Problematik steuert den therapeutischen Prozess. Damit bedeutet Hypnose immer eine aktive Beteiligung des Patienten, der sich bewusst oder unbewusst mit den Hintergründen und Bedingungen seiner Probleme oder Symptome auseinandersetzt.
- Hypnose ist keine passiv empfangene Heilung durch Eingebungen des Hypnotiseurs an das Unbewusste des Patienten, sondern der Patient arbeitet selbstverantwortlich an den für ihn wichtigen Themen.
- Es ist ein Mythos, dass Patienten während der Hypnose nicht mitbekommen, was geschieht oder Inhalte preisgeben, die sie nicht erzählen wollen. Vielmehr behält die Patientin die Kontrolle über das Geschehen.
- Hypnose ist nicht Schlaf, sondern innere Aktivität bei äußerer Entspannung. Hypnose ist kein Mittel zur objektiven Wahrheitsfindung, weil im menschlichen Bewusstsein Erinnerung und Neubewertung von Erfahrungen vermischt werden.

- Hypnose ist bei vielen unterschiedlichen Krankheits-Bildern eine nachgewiesene wirkungsvolle Heil-Methode, z.B. Warzen-Behandlung, Auflösung von Ängsten, Bewältigung von Traumata (schweren Kindheits-Erfahrungen). Hypnose wird angewendet bei sämtlichen Krankheits-Bildern, für die Psychotherapie indiziert ist, z. B.
 - generalisierte Angst, spezifische Angst (z.B. Angst vor dem Zahn-Arzt, Spritzen, Prüfungen),
 - Depressionen,
 - Stottern oder Rede-Angst,
 - Raucher-Entwöhnung, Veränderung des Ess-Verhaltens,
 - sexuelle Probleme.
- Hilfreich ist Hypnose-Therapie bei der Veränderung von Symptomen, die durch das bewusste Denken nicht leicht zu verstehen sind, wie z.B. psychosomatische Störungen (medizinische Krankheiten, die einen seelischen Anteil haben), z. B. Migräne, Reizdarm-Syndrom, Tinnitus oder ungewollte Kinderlosigkeit.
- Hypnose-Therapie wird systematisch eingesetzt in der Schmerz-Bewältigung, bei Operationen und in der Geburts-Vorbereitung. Auch viele Symptome von Kindern und Jugendlichen werden mit Hypnose behandelt, z. B. Bettnässen.
- Wie bei allen Therapie-Verfahren hängt die Wirksamkeit der Hypnose von den besonderen Bedingungen des Einzelfalls ab.
- Sollte eine bestimmte Therapeutin nicht die gewünschte Spezialisierung aufweisen, so wird sie in der Regel dennoch erfolgreich behandeln können, da oft bestimmte Grundprobleme mit den konkreten Symptomen verknüpft sind. Eine erfolgreiche Behandlung der Grundprobleme führt häufig auch zu einer Veränderung der spezifischen Symptome. Natürlich kann eine Patientin die Therapeutin zu Beginn nach ihren Erfahrungen mit der speziellen Symptomatik befragen.

- Hypnose ist bei vielen unterschiedlichen Krankheits-Bildern eine nachgewiesene wirkungsvolle Heil-Methode, z.B. Warzen-Behandlung, Auflösung von Ängsten, Bewältigung von Traumata (schweren Kindheits-Erfahrungen). Hypnose wird angewendet bei sämtlichen Krankheits-Bildern, für die Psychotherapie indiziert ist, z. B.
 - generalisierte Angst, spezifische Angst (z.B. Angst vor dem Zahn-Arzt, Spritzen, Prüfungen),
 - Depressionen,
 - Stottern oder Rede-Angst,
 - Raucher-Entwöhnung, Veränderung des Ess-Verhaltens,
 - sexuelle Probleme.
- Hilfreich ist Hypnose-Therapie bei der Veränderung von Symptomen, die durch das bewusste Denken nicht leicht zu verstehen sind, wie z.B. psychosomatische Störungen (medizinische Krankheiten, die einen seelischen Anteil haben), z. B. Migräne, Reizdarm-Syndrom, Tinnitus oder ungewollte Kinderlosigkeit.
- Hypnose-Therapie wird systematisch eingesetzt in der Schmerz-Bewältigung, bei Operationen und in der Geburts-Vorbereitung. Auch viele Symptome von Kindern und Jugendlichen werden mit Hypnose behandelt, z. B. Bettnässen.
- Wie bei allen Therapie-Verfahren hängt die Wirksamkeit der Hypnose von den besonderen Bedingungen des Einzelfalls ab.
- Sollte eine bestimmte Therapeutin nicht die gewünschte Spezialisierung aufweisen, so wird sie in der Regel dennoch erfolgreich behandeln können, da oft bestimmte Grundprobleme mit den konkreten Symptomen verknüpft sind. Eine erfolgreiche Behandlung der Grundprobleme führt häufig auch zu einer Veränderung der spezifischen Symptome. Natürlich kann eine Patientin die Therapeutin zu Beginn nach ihren Erfahrungen mit der speziellen Symptomatik befragen.

- Wenn unser Leben wirklich und wirksam nur vom Alltags-Wach-Bewusstsein gesteuert werden würde, gäbe es nicht so viele Situationen, in denen wir wider besseres Wissen handeln, in denen wir unsere guten Vorsätze vergessen oder sogar sabotieren, in denen unser Wille gegen die Gewohnheit verliert.
- ***Man kann allgemein feststellen: Wenn Wille und Vorstellungskraft streiten, siegt letztlich immer die Vorstellungskraft.***
Wenn ein neues Verhalten wirksam etabliert werden soll, müssen also Wille (Wach-Bewusstsein) und Vorstellungskraft (häufig unbewusst laufende Prozesse) miteinander harmonisiert werden. ***Wirksame und dauerhafte Veränderung muss also auf der bewussten und unbewussten Ebene verankert werden.***
- Die Vorstellungskraft ist lenkbar.
Eine wirksame Methode zur Lenkung der Vorstellung stellt die Hypnose oder verbale Trance-Induktion dar, die immer Autosuggestion ist, auch wenn die Suggestionen von anderen vorgegeben werden.
- Jedes Wort in der Trance-Induktion ist ein Anker für das Bewusstsein, das bewusste und unbewusste Erleben umschließt.
Worte verleiten uns zu einem blitzartigen Erleben, um sie in ihrer individuellen Bedeutung für uns auszuloten, um sie zu verstehen. In diesem Erlebensprozess komplettieren die inneren Sinne (im Wesentlichen auditiv, visuell und kinästhetisch) das Wort.
Je nach Wahrnehmungs-Typ lösen Worte also weitere Worte aus oder Bilder oder Körper-Empfindungen, die zu Emotionen werden, wenn sie mit Bedeutung angereichert und bewertet werden.

Vorstellungen vom „Unbewussten“



- Das Unbewusste ist eine andere, eine von der Alltags-Normalität abweichende Art, in der wir uns erleben. Es ist ein anderer Zustand außerhalb der „normalen“ Wahrnehmungs-Art. Wer zum Beispiel in Worten erlebt, wer vom Hölzchen aufs Stöckchen in der Kommunikation kommt, wer pausenlos Worte formt, erlebt Stille oder innere Bilder oder Achtsamkeit auf Körper-Empfindungen als einen anderen Zustand.
- Hineinführen in diesen anderen Zustand gelingt oft dadurch, dass ein anderer Sinn als der bevorzugte angesprochen wird. Zum Beispiel gerät ein Mensch, der hauptsächlich auditiv orientiert ist, schon in leichte Trance und in Kontakt mit unbewussten Anteilen, wenn man sein Körper-Empfinden, das meist außerhalb der Aufmerksamkeit liegt, in den Vordergrund holt:
„Du kannst spüren, wie sich deine Nase anfühlt – jetzt oder nach einer Weile.“
- Das Unbewusste kann unterstützen, um Ziele zu erreichen.
- Das Unbewusste ist kindlich.
- Das Unbewusste reagiert auf Intensität:
z. B. „Ich will nicht mehr aufgeregt sein“ – Aufregung wird mehr.

- Üblicherweise missachten wir, wo überall das Unbewusste oder Vorbewusste sich in unser Leben einmischt:
 - in unsere Träume,
 - unsere Befürchtungen,
 - in gewohnheitsmäßig wiederholte Verhaltens-Muster, die teils geprägt sind durch prä-, peri- und postnatale Erfahrungen, wobei wir uns früher Prägungen meist nicht bewusst sind,
 - in unsere unbemerkten psychomotorischen Impulse,
 - in unser Selbst-Heilungs- und Immun-System,
 - selbst in körperliche Symptome.
- Um das Unbewusste zu erreichen und beeinflussen zu können, kann unter anderen Methoden der Weg über Suggestion, Hypnose und Trance gewählt werden. Dieses Vorgehen in der Entwicklungs-Begleitung benutzt Trance als Zustand, in dem wir leicht und nachhaltig einiges Neues lernen, aber eben auch negatives Altes verlernen und vergessen können.
- Entwicklungs-Begleitung als Hypnose-Therapie nimmt idealerweise nicht nur neuen Einfluss auf das Unbewusste, sondern löst dort alte negative Überzeugungen (z. B. „Ich kann mich nicht durchsetzen.“) und Verhaltensmuster (z. B. sich permanent überanstrengen und die eigenen Grenzen übergehen) wie auch Konflikte zwischen unbewusstem und bewusstem Handeln (z. B. nachdenken wollen und zugleich schlafen wollen = Störung des Ein- oder Durchschlafens). Dieses Vorgehen kann sinnvoll kombiniert werden mit körperpsychotherapeutischen Verfahren, um frühe Bereiche psychosozialen Lernens zu erkunden.

Trance

inneres
Sehen

Hören

Fühlen/
Körper-
Empfinden

tiefe Trance

inneres
Sehen

Hören

Fühlen/
Körper-
Empfinden

- Trance ist ein ganzheitlicher, flexibler, sehr geschützter Zustand. Therapeutische Trance ist ein geschützter Zustand und wendet sich an das autonome Nervensystem (= es tut und versteht nicht).
Trance ist behilflich, um alte destruktive Glaubens-Sätze aufzulösen und Weiterentwicklung zu ermöglichen.
- In Trance kann zum Teil ohne Übung Altes verlernt und Neues gelernt werden.
- Trance kann mit den Sinnen anders umgehen. Sie kann Sinne zum Beispiel ausblenden. So kann es in Trance durchaus sein, dass man innen nichts sieht, nichts hört oder nichts fühlt.
- In Trance können auch zwei Sinne ausfallen. Dann denkt und sieht man nichts mehr, aber spürt den Körper.
- In tiefer Trance fallen alle drei Sinne aus. Dennoch ist man wach, aber auf eine unbewusste Weise.
- Alltags-Trance ist ein Bewusstseinszustand, der meist nicht bemerkt wird.
Vorstellungen und inneres Erleben funktionieren eben anders als Vorsatz oder Disziplin. Alltags-Trancen sind einschränkende, meist unbewusste Bewusstseins-Zustände.

- Suggestion mit Entspannung kombiniert kann uns in den Zustand von Trance versetzen. Trance erleichtert den Zugang zu Ressourcen des Unbewussten und eröffnet den Zugang zu einem anderen Bewusstseins-Zustand ohne Herrschaft des Verstandes, führt also in einen Raum inneren Erlebens, der dem Alltags-Wachbewusstsein nicht zugänglich ist. Neben der hypnotischen Suggestion gibt es viele andere Wege, sich in Trance zu versetzen wie Trance-Tänze, Mantren-Singen, Intensiv-Atmung und Theta-Trommeln (schamanische Rhythmen).
- Entwicklungs-Begleitung mit hypnosetherapeutischem Vorgehen benutzt tiefe Trance, um
 - das Unbewusste an Veränderungen zu beteiligen,
 - Stress zu mildern,
 - Ängste zu lösen,
 - Konflikte zu entschärfen,
 - neues Verhalten zu lernen,
 - körperliche Heilung zu fördern und
 - unsere Zukunft auf unsere Wünsche und Ziele auszurichten.
- Tiefe Trance wird nicht um ihrer selbst willen gesucht, sondern ist ein wichtiges therapeutisches Werkzeug.
Trance in Hypnose ist ein so plastischer Lern-Zustand in tiefer Entspannung, dass wir ohne zu üben und oft auch ohne uns zu erinnern, Neues anbahnen können.
- In hypnotischer Trance haben wir Anschluss an eine andere Wirklichkeit, die sich trotzdem im Alltag ausdrücken wird.
Wir gewinnen die Mitarbeit des Unbewussten bei Problem-Lösungen, um die sich der bewusste Verstand bisher vergeblich bemühte.

- Gleichzeitig löst hypnotherapeutische Entwicklungs-Begleitung negative Alltags-Trancen auf. Alltags-Trancen sind sich wiederholende Verhaltens-Muster (z. B. Arbeit verschieben, Süchte), die schon lange existieren.
Damit sind nicht Situationen gemeint, die wir mit Hilfe des Unbewussten meistern, weil wir sie lange geübt haben (z. B. Autofahren, ein Instrument spielen etc.) ebenso wenig schamanistische Trancen, in die wir uns durch einförmige Musik, einförmiges Bewegen (Trance-Tanz) oder einförmige kurze Songs (Mantren) bringen können.
- Häufig halten wir unsere Alltags- oder Problem-Trance für Realität und realisieren diese Selbst-Hypnose nicht.
Selbst-Hypnose findet statt,
 - wenn wir das Heute im Licht der Vergangenheit sehen,
 - wenn vergangene Verletzungen und Schocks sich in unsere Gegenwart einmischen,
 - wenn wir Befürchtungen und Ängste in die Zukunft projizieren.
- Unbewusste Problem-Trancen reichen oft bis in unser Kindheits-Erleben zurück, als wir abhängig und formbar waren und der bewusste Verstand noch nicht voll entwickelt war.
- Genauso können tiefe Überzeugungen („Ich bin nicht akzeptiert.“ „Ich muss mich verstellen.“ „Ich muss mir mein Dasein verdienen.“ „Ich soll ständig etwas tun.“ etc.) aus dem Erleben und den Missverständnissen jener Zeit stammen, denn üblicherweise ist das Unbewusste vergangenheitsorientiert und liebt Wiederholung.
- Unser Unbewusstes glaubt uns heute noch vor alten Gefahren mit altbewährten Mitteln schützen zu müssen.
Für eine kreative Lebens-Gestaltung muss es sich gewöhnlich (durch therapeutische Trancen) neuen Inhalten und anderen Bedeutungen zuwenden.

Hypnose-Zustand als inneres Erleben 1

1. Hypnose erzeugt einen eingeschränkten Zustand, der auf das innere Erleben fokussiert ist.
2. Hypnose ist im Gegensatz zu ihrem Namen (altgriechisch Hypnos = Schlaf) kein Schlaf.
3. Hypnose ist auch kein Dämmerzustand, in dem das Bewusstsein getrübt ist.
4. Hypnose stellt keinen willenlosen Zustand dar, auch wenn es bestimmte Fernseh-Hypnosen nahelegen und zu demonstrieren scheinen, in denen Menschen vorgeführt werden.
Derlei „schräge Vorführungen“ erzeugen verständlicherweise Angst vor dem Verlust von Kontrolle über sich.
5. Hypnose funktioniert jedoch nie gegen den Willen eines Menschen.
6. Hypnose ist ein anderer Zustand als das normale Wachbewusstsein, in dem die Aufmerksamkeit nach außen gerichtet ist.
 - Je nachdem, welche Sinne wir im Wachbewusstsein vermehrt benutzen (z. B. verbales Denken und Sprechen) ist der Hypnose-Zustand von anderen Sinnen regiert (dann z. B. Fühlen und Empfinden).
 - Stehen in unserem Wachzustand Gefühle und Empfindungen im Vordergrund, herrschen im Zustand der Hypnose vielleicht Bilder vor.
7. Hypnose ist eher dem Träumen vergleichbar.
Es herrscht oft Zeitlosigkeit und keine Orientierung auf einen bestimmten Ort, wie es in der Außenwelt geschieht.

8. Eine tiefe Hypnose kann den Ausfall von Empfindungen (Schmerzen) bewirken.
9. Hypnose kann bildliches Erleben fördern und kreative seelische Lösungen anstoßen.
10. Hypnose ist ein Zustand, der auch im Alltag vorkommt, auch wenn wir ihn nicht so nennen (vor einem Feuer tagträumen, eine lange monotone Autobahn-Fahrt, einem interessanten Redner zuhören).
11. Hypnose ist ein Zustand des inneren Erlebens mit seinen normalerweise unbeachteten inneren Bildern, Kommentaren, Impulsen oder Erinnerungen.
12. In der Hypnose ist das Bewusstsein von der Außenwelt abgezogen und von Kommunikation und verstehen-wollen entlastet.
13. In der Hypnose entsteht oft ein Zustand von Tiefen-Entspannung, der schon in sich sehr angenehm und erholsam ist.
14. Der Zustand von Hypnose kann einzelne Sinne ausblenden, genauso wie z. B. im Kino, wo wir nur sehen und zuhören, aber kaum je unsere Körper-Empfindungen spüren oder bei einer guten Massage, wo wir die Berührungen zwar genau spüren und genießen, aber kaum je nachdenken wollen.
15. In tiefer Hypnose können die Sinne ganz schwinden und jemand, der das zum ersten Mal erlebt, wähnt sich selbst oft eingeschlafen, weil er Vergleichbares nur aus dem Tiefschlaf kennt.
Wir sind dann unbewusst, aber wach und reagieren wahrnehmbar auf die Vorschläge des Hypnose-Gebenden.

16. Hypnose macht Kontakt mit den unbewussten Fähigkeiten wie Vergessen oder Erinnern oder Verändern.
17. Hypnose bringt einen sehr plastischen, flexiblen Zustand des Verlernens oder des Lernens ohne zu üben.
Sie kann Selbst-Hilfe und Selbst-Heilung verstärken, indem in der Hypnose Ressourcen (Stärken) der Person befreit oder neue Ressourcen aufgebaut werden.
18. Jeder Zuhörer, der den Zustand von Hypnose kennen gelernt hat, hat von diesem Zeitpunkt an üblicherweise die Fähigkeit zur Selbst-Hypnose.
19. Im Zustand der Hypnose tritt der begriffliche Verstand und seine Kritik zur Seite (für einige Zeit) und innere Kreativität entsteht.
20. Das Außen, Befürchtungen, Pessimismus werden unwichtig und eine flexible innere Ruhe ersetzt den Strom der Gedanken.
21. Eine gut geführte Hypnose lässt den Zustand von Trance entstehen und nimmt therapeutischen Einfluss auf das innere Erleben.
22. Der Zustand der Hypnose bemüht unser anderes, ganzheitliches Erleben, in dem wir uns überraschend mit wenig Aufmerksamkeit und ohne unser aktives Zutun träumend, positiv verändern können und anders verändern als bewusster Vorsatz oder bewusste Disziplin es können.
23. Der Zustand in der Hypnose ist nicht begriffliches, sondern passives ganzheitliches, meist ruhiges, aber gefühlvolles oder bilderreiches intensives inneres Erleben.

- ▶ Hypnose als Prozess ist weder Macht-Ausübung noch ein bloßes Überreden. Man unterscheidet hier zwischen
 - ▶ alter, direkter (befehlender) Hypnose, die aber eben auch Widerstand im Zuhörer bzw. bloßen Gehorsam erzeugt und
 - ▶ gewährender (indirekter) Hypnose. Diese gewährende Form der Hypnose erzeugt innere Mitarbeit und führt inneres Erleben. Indirekte Hypnose benutzt Vorschläge, die den bewussten Verstand oft umgehen und so ungehört und unverstanden sind, vom unbewussten Verstand jedoch wahrgenommen, umgesetzt und realisiert werden können, die sogenannte Einstreutechnik. Diese Art von besonderer Hypnose-Sprache überlastet den Verstand üblicherweise und kann so auf einer anderen Ebene inneres Erleben und innere Bedeutungen des Zuhörers verändern.
- ▶ Der Stil der gewährenden Hypnose ist gekennzeichnet durch eine gewisse Freiwilligkeit und „lange Leine“ zwischen hypnotisierender und zuhörender Person. Entsprechend ist die zugehörige Trance-Sprache keine direkte Sprache.
 - ▶ Bei der Trance-Induktion ist folgender Ansatz falsch, weil er eine Machtsituation herstellt: „Du bist jetzt fröhlich und nicht mehr traurig“ (Macht),
 - ▶ sondern dem inneren Erleben Impulse geben, so dass es mitarbeiten kann: “Ich frage mich, ob du da, wo du gerade bist, die Welt der Traurigkeit verlassen und dich in die Welt der Fröhlichkeit einlassen kannst?“
 - ▶ Es entsteht so etwas wie ein gewährender Traum, der trotzdem eine gewisse Abfolge und Struktur hat.
- ▶ Es entsteht zwischen beiden statt eines Macht-Gefälles ein Feedback-Kreis, der verlangt, dass die Hypnose gebende Person kleinste Zeichen der zuhörenden Person wahrnimmt und anspricht und über die Fähigkeit verfügt, sich völlig in die Zuhörenden hineinzusetzen.

- Mitarbeit der Entwicklung suchenden Personen beim Aufbau einer Vorstellungswelt ist umso eher gewährleistet, je weniger direktiv und einengend die Wort-Vorgaben sind. Bei direktem sprachlichen Vorgehen verliert man die Hälfte der Beteiligten.
- „Du spürst, wie dein Arm schwerer wird.“ Was ist, wenn die Person das nicht spürt. Dann bleibt ihm nur, der anleitenden Person zu glauben oder zu rebellieren.
- Direktives Vorgehen führt oft auch deshalb in eine Sackgasse, weil Appelle in Kombination mit der Formulierung von Ziel-Zuständen eher unkonkret bleiben und nicht mit Vorstellungen angereichert werden können, z. B. „Sei glücklich.“ oder: „Ich bin glücklich.“ Solche Formulierungen haben wenig Einfluss auf das Unbewusste, bewirken nichts. Aus diesem Grunde funktioniert auch das sogenannte positive Denken nicht.
- Präzise bezeichnende Worte als Anker (weiße Haustür, runder Holztisch) schränken die Vorstellung ein. Bei sehr konkreten Vorschlägen ist die Gefahr, daneben zu liegen und so bei den Zuhörenden einen Widerspruch zu erzeugen, sehr groß. Jeder Widerspruch verflacht die Trance.
- Besser sind sprachliche Abstraktionen, obwohl auf Dauer die Verwendung von abstrakten und wenig sinnlichen Wörtern langweilig wirkt. Deshalb sollte das Abstrakte in einer Art Seitwärtsbewegung durch mehrdeutige Metaphern ergänzt werden, die aber thematisch passen sollten.
- Die Absicht der Trance-Sprache besteht darin, innere Vorstellungsvorgänge, die z. B. zum Glückhsein führen könnten, für alle Repräsentations-Systeme (hauptsächlich: bildlich/visuell, gedanklich/auditiv und gefühlsbezogen/ kinästhetisch) anzubieten. Das Großhirn weiß nicht, wie es geht, glücklich zu sein.

- Suggestionen können Such-Prozesse im Unbewussten auslösen.
- Destruktive Glaubens-Sätze, also Einschärfungen, einschränkende Denk- und Verhaltens-Muster, die zum Teil schon in der vorsprachlichen Phase der kindlichen Entwicklung vorgeformt wurden, können unterbrochen werden.
- Kraftquellen und Ressourcen des Unbewussten können aktiviert werden.
- Stress kann abgebaut und physiologische Prozesse, z. B. Blut-Hochdruck, können verändert werden, indem u. a. das vegetative oder autonome Nervensystem beeinflusst wird.
- Die kompletten Fähigkeiten der Entwicklung-Suchenden, nicht nur ihre bewussten Anteile, werden genutzt.
- Der Such-Prozess wird von den Entwicklung-Suchenden selbst durchgeführt. Das Ergebnis der Such-Prozesse ist also individuell und flexibel.
- Weil kein Widerstand und kaum Angst entstehen, wird Aufmerksamkeit besser aufrechterhalten.
- Die Bewusstseins-Spanne eines untrainierten Menschen geht über 7 plus/minus 2 Qualitäten. Dagegen ist die Kapazität des Unbewussten unbegrenzt.
- Hypnose kann bildliches Erleben fördern und kreative seelische Lösungen anstoßen.

- Die meisten von uns glauben zunächst, wenn sie sich im Urlaub in der Sonne ausstrecken, wären sie entspannt.
Das ist jedoch oft selbst im Tiefschlaf, wenn das Bewusstsein schwindet, nicht so.
- Tiefe Entspannung kann man nicht tun, nur erlauben.
Und doch stellt sie sich oft erst nach einem Entspannungs-Training ein.
- Die Quellen der Anspannung:
 - Wir werden als Wolke von Anwesenheit geboren und müssen, wo wir sind (und aufhören) und die Körper-Grenzen erst lernen. Dadurch entsteht eine unbewusste Quelle von Spannung, die von der bewussten Aufmerksamkeit nicht registriert wird.
 - Im Laufe unserer Entwicklung erleben wir zudem schmerzliche Situationen, in denen wir kontrahieren, um uns zu schützen.
 - Oder nach einer Verletzung entstehen Schonhaltungen, Orte im Körper, die wir unbewusst, gewohnheitsmäßig immer wieder anspannen. Auch diese lange gehaltenen Spannungen spüren wir bewusst nicht mehr. Wir haben sie ausgeblendet. Kommen sie ins Bewusstsein werden sie als kalt, unbewohnt, gefühllos, schmerzhaft oder ähnlich beschrieben.
 - Eine weitere Quelle von Anspannung ist die rastlose Tätigkeit des Verstandes, seine Außenorientierung und seine Absichten. Diese wirkt mit Minispannungen auf den Körper ein.
- Wirkliche Entspannung ist nicht das bloße Gegenteil von Anspannung, wie in der Jacobsen-Methode praktiziert, noch bedeutet sie, dem Körper Formeln vorzugeben, wie es im Autogenen Training der Fall ist.

Entspannung 2

- Ein Entspannungs-Training braucht Hingabe an diesen Zustand und Wiederholung.
- Entspannung verlangt, für eine Weile die Kontrolle über den Körper aufzugeben und auch die Absichten auf ihn.
Sie belohnt uns mit den wirklichen, aktuellen Körper-Empfindungen und mit großem Wohlgefühl.
- Wir können in geführten Entspannungen lernen, uns zu genießen.
- Wir gehen dabei aus dem Denken und Sehen ins Fühlen, reisen durch den Körper, auch durch seine Blockaden, und allmählich folgt der körperlichen auch geistige Entspannung. Wir werden gegenwärtiger, langsamer und ruhiger.
Wir sehen symmetrischer und weicher aus, bis wir uns völlig gelöst und ohne innere begriffliche Tätigkeit für einige Zeit genießen können.
- Jeweils tiefere Niveaus erreichen wir wenn wir:
 - zuerst bewegungslos ausruhen und dann darin unterstützt werden, den Körper-Empfindungen unsere Aufmerksamkeit zu schenken.
 - dann unterstützt werden, alte Spannungen zu lösen, die wir nicht mehr bemerkten
 - schließlich mentale Entspannung erlauben, in dem wir Konzentration und Bewegung des Verstandes aufgeben lernen
 - letztlich die Körper-Grenzen auflösen lernen, so dass der Körper gar nicht mehr oder als sehr weit empfunden wird und wir selbst begrifflos, zeitlos einige Zeit einfach nur sein können.
- Tiefe Entspannung ist wie wacher Tiefschlaf und die beste Erholung.

- Fantasie-Reisen (auch Traum-Reisen oder Innenreisen oder geführte Meditationen genannt) sind Erzählungen oder Stories, die sich in Entspannung und leichter Hypnose an das Vorstellungs-Vermögen der Zuhörenden wenden.
- Man unterscheidet dabei zwischen direktiven Fantasie-Reisen und mehr hypnotischen.
- Direktive Fantasie-Reisen verpflichten die Fantasie des Zuhörers, die Vorstellungen nachzuvollziehen, was oft nur absichtlich, kurzfristig und dadurch für die Zuhörenden weniger überzeugend gelingt.
- Hypnotische Fantasie-Reisen lassen dabei mehr Spielraum.
Zuhörende können mental passiv bleiben.
Vorstellungen tauchen auf und sind überzeugend.
Es existieren kaum Leerstellen in den Reisen, wie auch Widerstand gegen einzelne Teile der Fantasiereise.
- Die Urgroßmutter der Fantasiereisen ist das katathyme Bilderleben von Leuner mit seinem vorgegebenen Ambiente wie Berg, Wald, Höhle, Insel.
Es liefert oft nur dem wachen Reise-Begleiter tiefenpsychologische Auskünfte über uns.
Viele Fantasie-Reisen lehnen sich daran an und bieten unserer Vorstellung eine leicht hypnotische Umgebung (z. B. Spaziergang durch die Wiese), wodurch sich am seelischen Zustände der Zuhörenden nur wenig ändert.
Diese Fantasie-Reisen sind relativ konsequenzlose seelische Bestands-Aufnahmen.
- Für seelische Veränderung ist entscheidend, was in der Umgebung der Fantasie-Angebote an Neuem geschieht.

- Fantasiereisen gehen dann tiefer, wenn sie tiefer an die seelischen, unbewussten Orte reichen, die man als Archetypen bezeichnet (der Heiler, der Schatten, das Kind, das höhere Selbst etc.).
- Die Veränderung und Verwandlung dieser unbewussten Persönlichkeits-Anteile erleben die Zuhörenden mit und das Unbewusste lernt darin Lösungen.
- Fantasie-Reisen der besonderen Art sind Geschichten oder Märchen, die starke Einfluss-Techniken aus Hypnose und NLP enthalten.
Zuhörende gehen dabei als Hauptdarstellende durch sie selbst verändernde seelische Abenteuer.
Diese Art Fantasie-Reisen bringen nicht nur tiefere Entspannung - sie sind Werkzeuge der Veränderung in Hypnose.
- Fantasie-Reisen können die wesentlichen Lebens-Themen aufgreifen und behandeln, z. B. Selbst-Bild erweitern, mit der Vergangenheit versöhnen, den Selbst-Wert steigern, Ängste lösen, körperliche Heilung fördern, Konflikte und Stress mildern, die Zukunft neu ausrichten, die Partnersuche vereinfachen, neues Lernen, erfüllende Zustände aufsuchen, Kreativität fördern, Depressionen und andere negative Programme außer Kraft setzen.
- Das Unbewusste der Zuhörenden findet seine individuellen Lösungen in der Geschichte.
- Fantasie-Reisen müssen nicht notwendigerweise vertont sein. Die Vertonung (nicht bloßer Musikhintergrund) durch einen guten Musiker kann jedoch der Fantasiereise (wie Filmmusik) mehr seelische Dynamik und Eingängigkeit verleihen, vor allem, wenn die Themen und Stationen der Geschichte mit den musikalischen Themen verschmelzen.

- Meditation ist ein sehr entspannter, aber völlig wacher Zustand, in dem sich die Aufmerksamkeit auf das eigene Bewusstsein richtet.
- Man unterscheidet zwischen aktiver und passiver (geführter) Meditation.
 - Aktive Meditationen räumen die seelischen Hindernisse aus dem Alltag für die Meditation im eigentlichen Sinne beiseite.
Sie machen Vorschläge, welche Tätigkeiten (Atmen, Ausdruck und Katharsis, Schütteln, Tanzen, Drehen, Plappern) den Weg zum Zustand von Meditation bahnen. Mit welchem Engagement man sich darauf einlässt, bestimmt oft die Intensität der Meditation danach.
 - Passive, selbst geführte Meditationen (wie Vipassana) sind stiller und schlagen vor, das Bewusstsein einzuengen und so die Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten oder den Verstand und seine Inhalte zu benennen.
 - Von außen geführte Meditationen richten die Aufmerksamkeit der Zuhörenden auf die Worte des Begleitenden, der sich dann zurückzieht und die Zuhörenden der Stille ihrer Meditation überlässt.
- Meditation und Medizin stammen aus derselben sprachlichen Wurzel.
Die Praxis der Meditation heilt die Seele, wenn wir uns nicht auf die Inhalte des Bewusstseins fixieren.
 - Ob wir nun innere Kommentare finden oder Bilder auftauchen, ob Emotionen oder Stimmungen wechseln, wir beobachten ohne darüber zu urteilen und auch ohne sie wichtig zu nehmen.
 - Wir versuchen sie nicht wegzudrängen und uns leer zu „machen“.
 - Diese Leere geschieht von selbst, wenn unsere weite, nicht auswählende Aufmerksamkeit alle Inhalte allmählich auflöst.
 - Dann sind wir nur noch - bewusst, aber ohne eine begriffliche Tätigkeit des Verstandes. Von hier aus haben wir Zugang zu unseren heilen Essenzqualitäten, z. B. Weite, Stille, Verbundenheit, Licht, Sinn, Glücklichein.

Vorgehens-Prinzipien (VP)

- Tipps, um Rat-Suchenden auf dem Boden ihrer Existenz zu begegnen
- An Ressourcen orientieren, anstatt Defizite zu analysieren
- Beachten, wann man führt und wann man folgt
- Die passende Wahrnehmungs-Position einnehmen: du, wir oder ich
- Sonstige Prinzipien 1
- Sonstige Prinzipien 2
- Sonstige Prinzipien 3
- Widerstand entsteht oft, wenn Prozesse nicht achtsam genug angeleitet und begleitet werden
- Sinnes-Modalitäten nutzen
- Zur Trance-Induktion bevorzugte Sinnes-Kanäle ausblenden
- Innere Vorgänge während der Trance beachten
- Submodalitäten Nutzen
- Anmerkungen zum Vorgehen

Tipps, um Rat-Suchenden auf dem Boden ihrer Existenz zu begegnen

- Es ist gut, wenn die Rat suchende Person eine Erwartungs-Haltung, eine Zielvorstellung, einen Veränderungs-Wunsch klar erkennen und benennen kann.
- Stelle über Rat-Suchende keine Vermutungen an, sondern beobachte, höre zu und frage.
- Begegne der Person in ihrem jeweiligen Bezugs- und Repräsentations-System, sprich die Sprache ihres Erfahrungs-Hintergrundes und stelle indirekt Gemeinsamkeiten her.
- Überrede Rat-Suchende nicht zu einem bestimmten Sehen, Hören, Denken, Fühlen und Handeln.
Übe keine Macht aus und zwinge ihnen nicht deine Vorstellungen auf.
- Stelle einen Rapport, d. h. Kontakt und Vertrauens-Beziehung, her.
- Versichere dich der inneren Mitarbeit.
- Erkenne das Werte-System der Rat-Suchenden, d. h. erkenne, was sie mag und was sie überhaupt nicht schätzt (diese Werte können auch Ressourcen sein).
- Entfalte die Ressourcen, indem du genannte Werte nutzt.
Angebote müssen für die Rat-Suchenden und deren Werte von Bedeutung sein.
- Keine zwei Menschen haben dieselben Ideen. Aber es ist allen gleich, dass sie Ihre Ideen kognitiv (mit Worten oder Bildern) und emotional (körperlich) verteidigen, ob sie nun psychisch oder persönlich begründet sind oder nicht.
- Zum Entwicklungs-Begleit-Prozess gehören Pacing, Muster-Unterbrechung und das Aufbauen von neuen, passenderen, weitenden, Entwicklung ermöglichenden Mustern.

An Ressourcen orientieren, anstatt Defizite zu analysieren

- Finde heraus, wo die Rat suchenden Person über Ressourcen (Stärken, die ihm im Moment nicht zugänglich sind) verfügt.
- Ressourcen sind z. B. unverhoffte gute Einfälle, besondere energiereiche Situationen, erfolgreiche Begegnungen.
- Stelle Fragen wie:
 - Wo steht die Rat suchende Person jetzt?
 - Wie kann sie zu ihrem jeweiligen Ziel gelangen?
 - Welche Ressource steht der Person zur Verfügung, damit sie den Übertritt zu ihrem Ziel schafft?
 - Was kann die Begleit-Person am besten tun, um die Freilegung der Ressourcen und die Verwirklichung des Zieles zu unterstützen?
- Schaffe Situationen, in denen die Coachees erkennen können, dass sie selbst die Kraft haben, ihr Denken zu verändern. Verbinde dazu die entfaltete Ressource mit dem Problem, entweder direkt oder indirekt.
- Verwende eine besondere Sprache:
 - Positive Formulierungen, also sagen, was sein soll,
 - Erinnerungen an positives Erleben,
 - langsam und leise in Sprach-Melodie, im Atemrhythmus, zumeist sanfte Intonation,
 - Betonung der Schlüssel-Worte.

Beachten, wann man führt und wann man folgt

- ▶ Folgen (Spiegeln, Pacing) und Führen (Leading) dienen dazu, eine Ja-Einstellung zu erhalten und suggestiv zu lenken, und zwar
 - ▶ verbal (Wort-Wahl, Satz-Länge, Stil-Ebene) und
 - ▶ nonverbal (Bewegungen, Atem-Frequenz, Haltung)
- ▶ Zu verstehen, wie Verhalten sich in unbewussten Mustern vollzieht und vorbereitet, kann einer Entwicklung begleitenden Person zu größerer Wirksamkeit verhelfen.
- ▶ Führe die Entwicklung suchenden Person von der Problem-Trance, von der inneren, zum Teil unbewussten Verwicklung in einem nicht mehr gewollten Zustand in einen Ziel-Zustand, den sie gern erreichen möchte.

Die passende Wahrnehmungs-Position einnehmen: du, wir oder ich

➤ **Du-Position:**

Die Entwicklung begleitende Person versetzt sich in die Rat suchende Person und geht mit deren Rhythmus mit (Beobachten von Mimik, Gestik, Gesichtsfarbe, Atmung, Bewegung) = Einfühlung in die Trance verbunden mit **Feed-Back-Schleifen:**

- „Während du spürst, wie es in deinem Gesicht zuckt, kannst du tiefer in die Trance gehen.“
- „Während du spürst, wie du schluckst, kannst du weiter und weiter in dein Inneres gehen.“

➤ **Wir-Position:**

Therapeuten-Check - Metaebene:

Beobachtung der Interaktion von Therapeut und Klient.

Die Wir-Position ist während der Trance risikoreich, da sie aus dem Kontakt herausführen kann.

➤ **Ich-Position:**

Rat suchende und anleitende Personen sind separat.

Die anleitende Person beobachtet die Rat-Suchenden von ihrer Anleitungs-Perspektive aus. Die angeleitete Person wird zur Empfängerin:

Es entsteht ein sehr ungünstiges Macht-Gefälle mit Überredungs-Versuchen:

„Sei so, wie ich dich haben will.“

Sonstige Prinzipien 1

- Führe Interventionen konsequent durch und überprüfe die Wirksamkeit durch Rückmelde-Aufforderungen.
- Versuche nicht, jemanden zur Änderungen seiner Ideen-Bildung zu zwingen, sondern begleite diese Ideen-Bildung, biete Veränderungen schrittweise an und schaffe Situationen, in denen die jeweilige Person selbst ihr Denken bereitwillig ändert.
- Wenn man Ideen sät, bevor man sie direkt präsentiert, werden sie eher akzeptiert und umgesetzt.
- Das Timing ist von zentraler Wichtigkeit.
- Dramatische Inszenierungen können helfen, die Reaktionsbereitschaft auf Anweisungen zu steigern.
Schuld-Gefühle zeigen sich in inneren Bildern, die einschränkend (kleiner als, Person muss hochgucken, wenig Energie...) sind. Lösung von Schuld-Gefühlen wird möglich, indem der sich schuldig Fühlende innerlich in Bewegung geht. Dabei bleibt er im Bild und es findet ein Dialog an die Adresse statt, zu der das Gesagte gehört.
- Das Ziel ist, vom Problem weg zu einem Zustand hinzuführen, der gut und gewünscht ist. Man wendet sich an das innere, ganzheitliche Erleben. Der Rat suchende Person merkt dann, dass sie es schon tut.
- Die Rat suchende Person wird im Trance-Prozess mit „Du“ angesprochen, weil Elemente von Regression in die Kindheit enthalten sein können. Möglicherweise nach der Trance wieder mit „Sie“. Folgende Überleitung ist brauchbar: „Ich spreche nicht zu Dir als offizielle Persönlichkeit.“

Sonstige Prinzipien 2

- Man muss vorher und währenddessen fragen, ob Berührung erlaubt ist.
- Ein gewünschter Zustand ist ein Endergebnis. Wenn ein zukünftiges Erlebnis nahe ist, wird es geschehen. Wenn es weit weg ist, kann es nicht geschehen oder nur schwer.
- Verwirrung ist ein guter Motivator (keiner ist gern verwirrt). Darum führt dieser Zustand zu einem neuen Verhalten.
- Unbestimmte Wörter, z. B. vielleicht, möglicherweise, nicht oder erst gegen Ende benutzen, da sie verunsichern können.
- Innere Vielfalt zu fördern: Worte sollen inneres Erleben hervorrufen und von einem Problem-Zustand in einen gewünschten Zustand führen: „faul und auch fleißig“, „ängstlich und auch mutig“.
- Erinnern und planen geschieht im Jetzt. Entwicklung geschieht ohne Vergangenheit (ist immer fantasierte Erinnerung) und Zukunft (fantasierte Vorwegnahme), nämlich im Jetzt. „Meine Vergangenheit bestimmt mich und lässt mich auch frei“.
- Atem-Rhythmus der angeleiteten Person beachten und sich auf ihn einstellen. Mit der Ausatmung der Person sprechen. Bei der Einatmung Pause machen.
- Sprache: ruhig, authentisch, aktiv
Eine zu monotone Sprache ist nicht sinnvoll, denn sie führt in den Schlaf (Schlafen ist nicht in Trance gehen.
Trance ist Wachsamkeit im Zusammenspiel mit dem Unbewussten.).

Sonstige Prinzipien 3

- Nicht halluzinieren = Annahmen über das Erleben des anderen, gegründet auf eigenen Erlebens-Vermutungen, haben keinen Platz in der Trance.
- Jedes Wort kann ein Anker sein:
Konkrete Wörter, z. B. Auto können den Vorstellungen des anderen widersprechen. Werden sie benutzt, ist es sinnvoll mehrere und unterschiedliche anzubieten, damit der andere das Passende raussuchen kann. Falls konkrete Worte benutzt werden, sollten sie mit Eigenschaftswörtern verbunden sein, damit eine ganzheitliche Vorstellung entsteht z. B.: „Du näherst dich einem beschützenden, gemütlichen, großen Haus“.
Abstrakte Wörter oder Sätze, z. B. „Vehikel“, sind vom Klienten besser mit den eigenen Vorstellungen zu füllen.
Bestimmte Fragen vermeiden: „Wo bist Du gerade.“ Das bringt den Klienten ins Denken. Besser ist: „Ich frage mich, ob es dir dort wo du gerade bist, gut geht?“ „... oder, ob du dich tiefer und tiefer entspannen kannst?“
- **Innere Vorgänge** = Repräsentationen werden genutzt, um in einen Trance-Zustand zu kommen.
- **Eidetische Bilder** sind Vorstellungen, die stabil, dreidimensional und begehbare Bild-Räume sind.
- **Es können drei Haupt-Sinnesmodalitäten unterschieden und für Trance genutzt werden.**

Widerstand entsteht oft, wenn Prozesse nicht achtsam genug angeleitet und begleitet werden

- Es gibt eigentlich keinen Widerstand, sondern nur eine interne Wunsch- und Interessen-Konkurrenz.
So glauben Rat-Suchende, bei Aufgabe des Widerstandes würden Wunsch-Optionen wegfallen.
Der innere Kritiker will auch etwas. Wenn man ihn ablehnt, wird man zu einem inneren Knäuel aus Nein.
- Wenn man den Widerstand versteht, kann man Rat suchenden Personen helfen, ihr Verhaltens- und Einstellungs-Repertoire – meist um das Gegenteil – zu erweitern.
- Meist geht es darum, mit einem Und den Widerstand aufzulösen.
Jemand möchte Flöte spielen und sich ausruhen.
- Jedes Verhalten, selbst Widerspruch, kann akzeptiert und im Entwicklungs-Begleit-Prozess genutzt werden.
- Und jeder Aspekt des Kontexts kann akzeptiert und nutzbar gemacht werden.
- Widerstand kann durch Utilisieren integriert werden.
- Innere Widerstände können relativiert werden:
„Ich kenne jemand, der das nicht kann, weil er nicht möchte, dass...“

Sinnes-Modalitäten nutzen

Es können drei Haupt-Sinnes-Modalitäten unterschieden und für Trance genutzt werden.

| Sinnes-Modalität: | Visuell: | Auditiv: | Kinästhetisch: |
|----------------------------|---|---|---|
| Erinnerungen: | Bilder sind relativ beliebig: | Stimme, Gesagtes, Wort, Geräusche, Gebrabbel | Gefühle kennen keine Vergangenheit. Sie werden als schwache Version aus der Vergangenheit im Jetzt gefühlt. |
| Erinnerungs-Formen: | Sie sind stabil für eine Weile: Die Person kann sich darin umsehen. | Von rechts oder links als fremde Stimme = Sicherheits-Abstand | Durch Erfragen der Submodalitäten werden sie bearbeitbar. |
| | Sie blitzen kurz auf. | Aus eigener Kehle | |
| | Die Person ist mitten drin und beobachtet mit seinen eigenen Augen. | | |
| | Die Person beobachtet von außen und ist nicht weiter berührt. | | |
| | Bei schlimmen Erlebnissen: Bild ist unscharf, nebulös, verdichtet | | |
| | Bei traumatischen Erlebnissen: Bild ist glasklar, aber der Mensch will das nicht sehen = Augen hüpfen über diese Stelle hinweg. Betonung der Entfernung und des Sicherheits-Abstands ist wichtig. | | |

Zur Trance-Induktion

bevorzugte Sinnes-Kanäle ausblenden

➤ **Man kann durch Ausblenden von Sinnen Trance erzeugen.**

Je tiefer eine Trance ist, desto mehr Sinne werden ausgeblendet:

In Tief-Trance hörst du nicht, siehst du nicht, spürst du nichts bewusst - weg von allen Vorstellungen, dort wo alles dunkel ist und du nichts spürst.

- Ein Sinn: Du siehst innen nichts (v)
- Zwei Sinne: Du kannst nicht sehen (v) und nichts denken (a)
- Drei Sinne: siehst nichts (v), hörst nichts (a), spürst nichts (k)

➤ **Trance geschieht auf einem anderen Kanal als dem bevorzugten Kanal (Repräsentations-System).** Der verdrängte Sinnes-Kanal ist meist derjenige, durch den Verletzungen wahrgenommen wurden. Bei der Trance auf dem vertrauten Sinn abholen und in den unvertrauten Sinn hineinführen. Eine Art in Trance zu gehen ist den inneren dominanten Sinn auszuschalten:

| Visuell: | Auditiv: | Kinästhetisch: |
|---|---|--|
| bildliche Erinnerung abschwächen, möglicherweise löschen: | auditive Erinnerung abschwächen oder löschen: | Gefühle abschwächen: |
| Verdunkeln oder Erhellen bis nichts mehr zu sehen ist. Mit einer anderen Erinnerung, in der du nichts sehen konntest, die schwierige Erinnerung überlappen. In der Erinnerung wiederholt die Augen schließen. So tun, als ob du blind bist. | Leise stellen bis es weh ist. Wasserfall-Geräusche überlagern. So tun, als ob du taub bist. | Beatmen und dann mit AA rausatmen. Es sich ausdehnen lassen und damit schwächer machen. Eine andere Erinnerung darüber tun. Gib vor, dass du gefühllos, wie aus Metall bist. |
| Du schaltest innerlich auf | eine andere Sinnes- | Modalität um. |

Innere Vorgänge während der Trance beachten



Idiomotorische Suggestion:

Wenn man keine der Zeichen wahrnimmt, ist es möglich eine Suggestion einzustreuen, die eine motorische Antwort hervorbringt.

Beispiel:

„Es könnte sein, dass du tiefer entspannst und deine Ausatmung hin und wieder deutlicher wird“.

Submodalitäten nutzen



- Bei Problemen bzw. „schlimmen Zuständen“ das „Wie“ (= Submodalitäten) genau angucken. Wie ist es innen repräsentiert?
- Submodalitäten werden benutzt um eine Erfahrung im „Mind“ zu zementieren. Sie sind wie Kitt und holen die Energie nach innen. Beispiel: wie groß- wie klein? weit weg – nahe dran: „Stell dir deinen Chef so groß wie auf einer Briefmarke vor“ – „Stell dir deinen Chef wie einen drohender Riese vor“.
- Gefühle können durch Submodalitäten präzisiert werden

Anmerkungen zum Vorgehen

- ▶ ***Man kann da und zugleich abwesend sein.***
leere Augen, hohe Position, kratzbürstige Aussagen.
Todstell-Technik: Ich bin da, aber bin nicht da.
Wirbel-Technik: Staub aufwirbeln im Außen
- ▶ ***Verdrängung zeigt sich durch die Sinnes-Kanäle:***
 - ▶ Kinästhetisch: still halten, erstarren
 - ▶ Visuell: nichts sehen, keine Bilder
 - ▶ Akustisch: nichts hören oder höchstens Gebrabbel
- ▶ ***Uralt-Einschränkungen und Wünsche*** sind auf der Grundlage von alten Verletzungen entstanden und halten uns davon ab, in der Gegenwart zu sein. Wünsche sind hypnotische Formen, die aus einer Verletzung und Uralt-Einschränkungen entstehen.
Bei Fokussierung auf nur „einen“ Wunsch, fühlen sich die anderen Wünsche vernachlässigt und machen Kleinholz aus deinem Wunsch.

Suggestions- und Trance-Induktions-Techniken (ST)

- Suggestions- und Trance-Induktions-Techniken im Überblick 1
- Suggestions- und Trance-Induktions-Techniken im Überblick 2
 1. Erlaubnis
 2. Abstrakte Hauptworte
 - Computer-Stil: Abstraktionen
 3. Unbestimmte Verben
 4. Unbestimmte Nebensätze
 - Unbestimmtheit und Abstraktion
 5. Unbestimmte Personen-Bezüge
 6. Pace, pace und lead
 7. Pace, pace – Zeit-Angabe – und lead
 8. Pace – Verursachung – lead
 9. Gedanken-Lesen 1 bis 3
 10. Indirekte Frage-Sätze
 11. Frage-Serien
 12. Indirekte Aufträge 1 und 2
 13. Vieldeutigkeit
 14. Dissoziation: bewusst – unbewusst
 15. Unvollendete Sätze
 16. Kontingente Suggestionen
 17. Zeit-Verwirrung
 18. Kurzmetaphern und Symbole 1 bis 3
 19. Vorannahmen 1 bis 3
 20. Paradoxien
 - Weitere Suggestions-Techniken

Suggestions- und Trance-Induktions-Techniken im Überblick 1

| Form | Beispiel-Worte | Beispiele in Sätzen | Kommentar |
|---|------------------------------------|---|-----------|
| 1. Erlaubnis | Du kannst | Du kannst meine Stimme hören... | |
| 2. abstrakte Hauptworte | Erleben | Dein Erleben ermöglicht dir... | |
| 3. unbestimmte Verben | wahrnehmen | Du kannst wahrnehmen, wie du... | |
| 4. unbestimmte Nebensätze | wo | Du begibst dich dahin, wo du dich tief entspannen kannst... | |
| 5. unbestimmte Personen-Bezüge | Menschen | Menschen sind in der Lage, sich tief zu entspannen... | |
| 6. pace, pace und lead | und | Du kannst deine Füße spüren, du kannst meine Stimme hören und entspannst dich tiefer und tiefer... | |
| 7. pace, pace – Zeit-Angabe - lead | nachdem | Nachdem du deinen Atem gespürt und die Geräusche im Raum gehört hast, kannst du weiter loslassen... | |
| 8. pace – Verursachung - lead | Weil, | Weil du deinen Atem spürst, kannst du dich immer weiter nach innen bewegen... | |
| 9. Gedanken-Lesen | Worte des inneren Tuns: vorstellen | Du kannst dir vorstellen, wie... | |
| 10. indirekte Frage-Sätze | Ich weiß nicht, wie | Ich weiß nicht, wie sehr deine Arme schon entspannt sind... | |
| 11. Fragen-Serien | | Wie spürst du dich auf der Auflage? Wie gleichmäßig ist dein Atem? Wo hält dein Körper noch? etc. | |

Suggestions- und Trance-Induktions-Techniken im Überblick 2

| Form | Beispiel-Worte | Beispiele in Sätzen | Kommentar |
|--|--|--|--------------------------|
| 12. indirekte Aufträge | Betonung von Zweiwortsätzen, z. B. tief ruhen | Du kannst dich ausruhen, während auch dein Atem ruhiger wird und sich vertiefen kann. | |
| 13. Vieldeutigkeit des Satzbaus | Absender oder Empfänger? Als | Ich spreche zu dir als Mensch, der schon viel im Leben erlebt hat. | |
| 14. Dissoziation: bewusst - unbewusst | nichts zu wissen brauchen | Du brauchst nicht zu wissen, wie sich dein Körper entspannen kann. Dein Körper kann es von ganz allein. | |
| 15. unvollendete Sätze | Auslassung das | Und du kannst immer weiter und weiter... Und das kann jetzt weitergehen, bis... | Trance-Mitte |
| 16. kontingente Suggestionen | sobald | Sobald du in eine Situation kommst, in der du diese neue Erkenntnis brauchst, wird sie dir zur Verfügung stehen. | posthypnotische Aufträge |
| 17. Zeit-Verwirrung | Vergangenheit – Zukunft - Gegenwart | Schaffe dir Erinnerungen aus der Zukunft. Diese Erinnerungen kannst du jetzt für dich nutzen. | |
| 18. Kurzmetaphern | Vergleich (seitwärts) als Bild einstreuen: wie | Wie ein Pferd, das im Trab anfängt zu lahmen. | |
| 19. Vorannahmen | Vergleiche Ein Argument für eine ganze Klasse | Wenn du noch tiefer in Trance gehst, kannst du noch mehr genießen (Du bist in Trance, du genießt schon.) Falls sich Träume einstellen, ist das ganz in Ordnung. (Es gibt Träume.) | Trans-Mitte |
| 20. Paradoxien | | Du kannst anfangen loszulassen und diese Idee festhalten. | |

1. Erlaubnis

Beispiel-Worte

**Du kannst,
es ist dir möglich,
du erlaubst dir,
es ist in Ordnung
es mag sein,
es spielt keine Rolle**

Beispiele in Sätzen

- Du **kannst** meine Stimme hören...
- **Es ist dir möglich**, die Unterlage zu spüren, auf der du liegst...
- **Es mag sein**, dass du immer tiefer entspannst...
- Mit jedem Ausatmen **erlaubst** du dir, ein wenig mehr loszulassen ...
- **Es ist vollkommen in Ordnung**, wenn du noch ein wenig wartest, bis sich dein Körper schrittweise wie fast von selbst entspannen kann.
- **Es ist in Ordnung**, fasziniert zu sein von der Möglichkeit, dass Probleme gelöst werden können, auch wenn der bewusste Verstand davon nichts mitbekommt.
- **Es mag sein**, dass dein Atem jetzt schon tiefer und ruhiger wird oder ein wenig später.
- Ob du jetzt oder später deine Augen schließt, **spielt keine Rolle**.

2. Abstrakte Hauptworte und Nominalisierungen

| Beispiel-Worte | Beispiele in Sätzen |
|--|---|
| <p>Erleben, Gründe, Entspannung/ Entspannen Atemrhythmus, Bewegungen, Gedanken/Ideen, Tätigkeiten, Geschehen Leichtigkeit Heben Schwere Schwierigkeit, Lösung, Fähigkeit, Erlebnisse</p> | <ul style="list-style-type: none">• Dein Erleben ermöglicht dir...• Du brauchst keine Gründe dafür zu suchen, dass sich dein Körper jetzt entspannen kann• Entspannung breitet sich schrittweise in deinem Körper aus...• Das Entspannen der Arme und Beine kann sehr angenehm sein - jetzt oder später.• Du kannst einen Teil deiner Aufmerksamkeit dafür verwenden, deinen Atemrhythmus zu beobachten.• Du kannst die Bewegungen deines Verstandes noch eine Weile verfolgen...• Indem deine Gedanken zur Ruhe kommen können, kannst du immer mehr deinem Unbewussten erlauben, in den Vordergrund zu treten.• Aus deinem Unbewussten werden Ideen aufsteigen, die dich dabei unterstützen...• Du kannst dem Unbewussten erlauben, die Tätigkeiten vorzubereiten, die...• Das Geschehen des Alltags kann nach und nach in der Hintergrund treten.• Die Leichtigkeit des Armes bewirkt ein langsames oder ruckartiges Heben.• In deinem Körper mag sich jetzt eine wohltuende Schwere ausbreiten.• Du weißt, dass du eine gewisse Schwierigkeit hast, für die du gern eine Lösung finden möchtest. Und mir ist nicht klar, welche deiner persönlichen Fähigkeiten du am besten benutzen kannst, um diese Schwierigkeit zu lösen. Du kannst dafür deine Erlebnisse durchsuchen, um genau die benötigten Fähigkeiten zu finden. |

Computer-Stil: Abstraktionen



- Umschreibungen und Vorschläge, die nicht sinnlich sind sondern abstrakt. Die Person macht sich innerlich ihre eigenen Vorstellungen.
- Beispiel:
„Und ich frage mich, ob dir dort wo du dich gerade befindest ein Vehikel zur Verfügung steht, mit dem du dich mit von dir gewünschten Bewegungen, zu jeder Tages- und Nachtzeit in eine Umgebung begeben kannst, in der deine Gefühle bis zum Nichtalltäglichen reichen und eine Atmosphäre entsteht in der Entfernungen, Zeit, Temperatur und Wetter in deinem Sinne wandelbar sind.“

3. Unbestimmte Verben

| Beispiel-Worte | Beispiele in Sätzen |
|--|--|
| wahrnehmen, erkennen, erleben, bemerk ... | <ul style="list-style-type: none">• Du kannst wahrnehmen, wie du...• Es ist dir möglich, zu erkennen, dass dies eine günstige Gelegenheit ist, mehr und mehr nach innen zu gehen...• Möglicherweise erlebst du schon jetzt, dass du in einen Zustand der Ruhe hineinflndest, in dem du dir in der Tiefe deiner Persönlichkeit begegnen kannst.• Es mag jetzt schon sein oder ein wenig später, dass du bemerkst, wie... |

4. Unbestimmte Nebensätze

Beispiel-Worte Beispiele in Sätzen

- | | |
|--|--|
| Wer, wen was, wo, wann, wie, warum, wozu, womit ... | <ul style="list-style-type: none">• Ich weiß nicht, wer an der Lösung deines Problems beteiligt werden kann, aber dein Unbewusstes wird schon wissen, wen du einbeziehen kannst.• Dein Unbewusstes weiß schon jetzt, was du am liebsten magst...• Du begibst dich dahin, wo du dich tief entspannen kannst...• Dein Unbewusstes weiß, wann die Zeit gekommen ist, um einen nächsten Schritt in die erwünschte neue Richtung zu gehen.• Wenn du wieder wach bist, wird dein unbewusster Persönlichkeitsanteil zur rechten Zeit eine Idee davon haben, wie du künftig besser mit solchen Situationen umgehen kannst.• Vielleicht hast du dir schon Gedanken gemacht, wie es sein könnte, wenn du dich ausruhst und deine Arme und Beine angenehm schwer werden.• Ich weiß nicht, ob es für die Lösung des Problems wichtig ist, das du weißt, warum du bisher so gehandelt hast. Wenn es wichtig für dich ist, werden dir die Gründe zu einem geeigneten Zeitpunkt deutlich werden.• Vielleicht wird dir schon jetzt deutlich, wozu du diese Erkenntnisse brauchst und womit du schnell und wirksam an dein Ziel kommen kannst. |
|--|--|

Ziel: Person erinnert sich oder stellt es sich innerlich vor:

- Du kannst in Gedanken (Nomen) erleben (unbestimmtes Verb), was gerade ist. (unbestimmter Nebensatz)
- Du beginnst das zu tun, was du zu Beginn immer machst.
- Du beginnst auf deine persönliche Art.
- Du wirst es auf deine Art erleben.
- Du kannst jetzt verstärkt diese Empfindung spüren, die so ist, wie du es fühlst.
- Es wird dir deutlich...
- Du nimmst wahr...
- Du erlebst...
- Du kannst bemerken...
- Du hast wahrscheinlich ein ganz bestimmtes Gefühl.

Ziel: Angebot des Suchens:

- Du kannst dich erinnern, an das was dir am besten oder gut gefällt und du genießt, was dir so gut gefällt.
- Heute machst du Dinge, die du sonst machen möchtest.
- ..., ob es dir gefällt? ..., ob es dir nicht so gut gefällt? ..., ob es dir nicht gefällt?
- Das was dir gefällt...
- Das was dir am Herzen liegt...
- Das was du gern tust...
- Du weißt, wie es zu Ende geht...
- Du begibst dich dorthin, wo du heute sein möchtest.
- Du tust es auf deine Art...

Ziel: Nach körperlichen Reaktionen, wieder eigene Möglichkeiten eröffnen:

- Du kannst nach dem Zucken wieder weiter ...
- Und nachdem das Zucken verklungen ist, hilft dir das sogar tiefer zu entspannen.

5. Unbestimmte Personen-Bezüge, fehlende Beziehungen und Generalisierungen

| Worte | Beispiele in Sätzen |
|---|--|
| <p>Menschen, man, viele, es, der eine oder andere, manche, jede und jeder, jemand die meisten alles ein...</p> | <ul style="list-style-type: none">• Menschen sind in der Lage, sich tief zu entspannen...Es gibt gute Gelegenheiten, wo man sich tief entspannen kann. Möglicherweise ist dies jetzt eine solche Situation, seine Muskeln zu entspannen.• So vielen fällt es leicht, sich in einer Umgebung, in der sie sicher sind und vertrauen können, innere Spannungen loszulassen und sich weiter und weiter für das zu öffnen, was ihnen gut tun kann. Viele Leute können in Trance neue Wege lernen, um zu... Viele erinnern sich gern an. Du hast so viel über dich lernen können und so viel von dir begriffen.• Manchmal ist es nicht einfach, sofort loszulassen, so dass es eine Weile dauern kann, bis sich ein wohliges Gefühl von Gleiten und Ruhe einstellt. Es ist gut, dass viele Menschen so leicht loslassen können. Es ist unwichtig, ob du dich jetzt oder später entspannst. Es ist so interessant, dass es möglich ist, im Zustand tiefer Entspannung zu guten Lösungen zu finden. Es ist nicht nötig, völlig entspannt zu sein. Du brauchst es so dringend und es wird dir auf eine für dich möglicherweise überraschende Weise nahegebracht.• Du kannst dir den einen oder anderen Anblick vorstellen, der...• Manche können sich schnell entspannen, andere brauchen etwas länger...• Ein Glück hat jeder und jede ab und an die Gelegenheit, sich zur Ruhe zu begeben und nach innen zu lauschen, zu sehen oder zu spüren. Jeder Ton vertieft deine Entspannung.• Ich weiß nicht, ob jemand in der Lage ist, sich von jetzt auf gleich zu entspannen, aber den meisten gelingt es, nach einer Weile ruhiger werden, wenn die Umgebung ihnen die Gelegenheit dazu bietet.• Alles kann sich anders anfühlen. Nach und nach kann alles langsamer werden.• Ein Reisender fühlt sich vielleicht zunächst nervös, wenn er... Ein guter Freund wollte etwas Wichtiges ganz für sich behalten, konnte dann aber erfahren, wieviel besser es ist, dieses mit Personen zu teilen, denen man vertrauen kann. Wer weiß schon, ob nicht auch ein Stein sich gut fühlen kann. Und vielleicht fragt sich ein Vogel, der aufsteigt: Wo liegt eigentlich mein Ziel? Ein Berg hat die Zeit längst vergessen, als er noch in der Wiege des Meeres lag. |

6. pace, pace und lead

Beispiele in Sätzen

- Du kannst deine Füße spüren, du kannst meine Stimme hören und entspannst dich tiefer und tiefer...
- Du hörst mich sprechen, du siehst zu mir rüber und du fühlst, wie sich dein Körper auf der Unterlage entspannt.
- Du siehst mich jetzt nicht an. Du hast gerade etwas aufgeschrieben. Und du kannst ein bisschen mehr entspannen, jetzt.
- Du atmest tief und gleichmäßig, deine Gesichts-Züge wirken entspannt und du kannst jetzt beginnen, etwas über die, Lösung deines Problems zu erfahren.

7. Pace (, pace) – Zeit-Angabe – und lead

| Beispiel-Worte | Beispiele in Sätzen |
|--|---|
| <p>zeitliche Kontingenz- Sätze, zeitliche Verbindung von Ereignissen. Eine Ausgangs- Situation wird angesprochen, aus der sich nach einiger Zeit etwas Neues entwickelt: nachdem, solange ... bis, während, als, seit, je ... desto, bevor, zugleich, zuvor, inzwischen, Du wirst ...dann wenn, indem</p> <p>Eine zeitliche Reihenfolge wird konstruiert: zuerst, oder</p> | <p>Nachdem du gespürt hast, wie du atmest und nachdem du die Geräusche im Raum registriert hast, kannst du mehr und mehr loslassen... Nachdem du völlig in dir ruhst, wirst du bereit sein, etwas Neues und Nützliches zu lernen, was dir im Leben weiterhilft.</p> <p>Du kannst solange in Trance bleiben, bis dir überraschenderweise etwas Neues einfällt.“</p> <p>Während du träumst, kannst du eine Lösung finden. Während du hier liegst, kannst du beginnen, in Trance zu gehen. Während du mir zuhörst, kannst du schon etwas über ... lernen. = P + L</p> <p>Du kannst dich jetzt schon ein wenig bewegen oder noch eine Weile still liegenbleiben, während du hierher zurückkommst.</p> <p>Als du das Wort loslassen hörtest, konntest du dir vielleicht schon zubilligen, dass du loslassen kannst – Stück für Stück, jetzt oder später in der dir gemäßen Geschwindigkeit ohne Druck und ohne Absicht, einfach nur loslassen und sich der Entspannung übergeben.</p> <p>Seit du dich hingelegt hast, hat sich dein Körper unwillkürlich Schritt für Schritt entspannt.</p> <p>Je näher du der Lösung deines Problems bist, desto mehr kannst du dich freuen. Je klarer dir dein Problem wird, desto mehr brauchst du dich nicht mehr damit zu beschäftigen.</p> <p>Bevor du in den Wachzustand zurückkehrst, wird dein Unbewusstes der Lösung für dein Problem näher gekommen sein oder sie sogar gefunden haben. Bevor nach einer Pause von wenigen Minuten diese Stimme wieder zu dir spricht, wird dein Unbewusstes für dich eine bestimmte wichtige Erfahrung gefunden haben. Du spürst vielleicht Teile deines Körpers schon ein wenig anders, bevor du in deinen tiefsten Zustand gehst.</p> <p>Während du noch tiefer in die Entspannung gehst, kannst du zugleich immer mehr in deinem Innersten ankommen.</p> <p>Du hörst noch eine Weile die Musik. Inzwischen kann dein Unbewusstes dich einer wichtigen Erkenntnis näher bringen. Du verstehst was ich sage, zugleich/inzwischen/zuvor ...</p> <p>Dann, wenn du in eine Situation kommst, in der du dieses neue Wissen und Können brauchst, wird es dir zur Verfügung stehen. Wenn du dieses tiefe Loslassen genießt, dann kannst du begreifen, welche Lösungen zu dir passen und dir gut tun.</p> <p>Indem du meiner Stimme folgst, kannst du weiter nach innen gehen.</p> <p>Du fragst dich vielleicht, welche Seite deines Körpers zuerst loslässt.</p> <p>Ich weiß nicht, ob die linke oder die rechte hand eher schwer wird.</p> |

8. Pace – Verursachung – lead

Beispiel-Worte

Beispiele in Sätzen

**Konjunktionen,
Präpositionen
und Verben der
Verursachung:
weil,
da,
verhelfen,
mit,
bewirken,
dadurch ...
dass,
schaffen,
machen,
lassen,
helfen
führen,
ermöglichen
eröffnen**

- **Weil** du deinen Atem spürst, kannst du dich immer weiter nach innen bewegen...
- **Da** du tief entspannt bist, kannst du anfangen, es dir gut gehen zu lassen.
- **Da** du so ruhig hier liegst, kannst du in eine noch tiefere Trance gehen.
- Dein tiefes Entspannen **verhilft** dir zur Lösung des Problems.
- **Mit** jedem Atemzug entspannst du dich.
- Deine Entspannung **bewirkt** in dir eine kreative Lösung deines Problems.
- **Dadurch, dass** du immer weiter nach innen gehst, kommst du in Kontakt mit originellen und nützlichen Lösungen für deine Anliegen.
- Dass du deinen Atem bemerkst, **schafft** in dir die Möglichkeit, weiter loszulassen.
- Jeder Herzschlag **schafft** mehr Raum in dir für...
- Dein Atem-Rhythmus hat sich verändert und **schafft** so eine noch tiefere Trance.
- Jedes Ausatmen **macht** es dir möglich, dich tiefer zu entspannen.
- Der Klang meiner Stimme **macht** dich noch mehr entspannt.
- Dass du dich auf dein Inneres konzentrierst, **lässt** dich die Alltagswelt um dich für eine Weile vergessen, bis...
- Jedes Ausatmen **lässt** dich noch mehr entspannen.
- Dass du weiterhin wach bist, **lässt** dich noch ruhiger werden...
- Die Geräusche im Raum **helfen** dir dabei, dich mehr und mehr zu entspannen und nach innen zu gehen.
- Die Stille in dir **hilft** dir, das alles, was du eben an Wertvollem erfahren hast, zu integrieren, so dass es dir zur rechten Zeit vollständig zur Verfügung steht.
- Das unbewusste, mühelose Verstehen dieser Worte **führt** dich zu der Zeit, in der...
- Diese kleinen Bewegungen **ermöglichen** es dir, mehr von dem zu verstehen, wie du dein Problem auf eine Weise lösen kannst, die dir angemessen ist und hilft.
- Dieses Gefühl tiefer Entspannung im ganzen Körper **eröffnet** dir den Zustand von vielfältigen Träumen, in denen du eine Lösung für deine Probleme finden wirst.

9. Gedanken-Lesen 1

Beispiel-Worte

Beispiele in Sätzen

Einen aus den Äußerungen des Klienten vermuteten inneren Zustand kombiniert mit Worten inneren Tuns, zum Teil mit Zeitangaben, ansprechen: vorstellen, Vorstellung haben, sich fragen, fühlen, verbinden, wahrnehmen. vermuten, wundern, geschehen, verstehen, betrachten, nicht brauchen

- Du kannst dir **vorstellen**, wie...
- Menschen können eine **Vorstellung** von Entspannung **haben**...
- Mag sein, du **fragst dich**, wo...
- Du **fragst dich** vielleicht, wie lange du schon hier liegst...
- Und du **fragst dich** jetzt oder ein wenig später: Wie kann ich wacher und wacher werden, bis ich ganz wach wieder hier bin, ausgeruht und mit frischer Energie.
- Du magst jetzt oder später **fühlen**, wie sich dein Körper mehr und mehr mit der Unterlage **verbindet**, so dass du irgendwann die Grenzen deines Körpers nicht mehr **wahrnehmen** kannst.
- Du kannst weiterhin die Befriedigung darüber **fühlen**, dass...
- Du magst **vermuten**, was ich als nächstes sagen werde...
- Es könnte sein, dass du dich darüber **wunderst**, was als nächstes in dir geschieht.
- Du **brauchst** von dem, was in dir **geschieht**, **nichts** bewusst zu **verstehen**. Dein Unbewusstes **versteht** für dich.
- Du **beginnst** jetzt oder einwenig später zu **verstehen**, wie schnell du eine neue und befriedigende Lösung für das **gefunden** hast, was dir einstmals noch Sorgen bereitet hat, nun aber sorglos **betrachtet** werden kann.
- Es mag sein, dass du jetzt oder ein wenig später **beginnst**, unmerklich für dein Wachbewusstsein das **innerlich** zu **lernen**, was dir ermöglicht, dein Problem anders zu sehen und kreativ zu lösen.
- Du hattest wahrscheinlich oft **vergessen**, dich daran zu **erinnern**, dass...
- Gut möglich, dass du dich an frühere Entspannungen **erinnerst**, um jetzt noch tiefer als jemals zuvor loszulassen.
- Wahrscheinlich **bist** du **fasziniert** von der Möglichkeit, dass du nichts aktiv und bewusst zu tun brauchst und dennoch alles zu deinem Besten geregelt wird.

9. Gedanken-Lesen 2

Beispiel-Worte

Beispiele in Sätzen

beginnen,
innerlich
lernen,
vergessen,
erinnern,
fasziniert sein,
glauben,
ausmalen,
träumen,
fantasieren,
wünschen,
erlauben,
Gedanken
kommen,
anfühlen,
verstummen,
verblassen,
loslassen,
Zeit lassen,
erleben,
Trance erleben,
bemerken,
sich bewusst
werden,
lernen,
lösen,
verändern

- Du **glaubst** wahrscheinlich, dass die Trance nicht tiefer werden kann...
- Du **lernst** sogar noch schneller, als du anfänglich **glauben** wolltest.
- Du kannst dir **ausmalen**...
- Du kannst davon **träumen**...
- Du kannst **fantasieren**...
- Viele Menschen **wünschen** sich Entspannung...
- Du kannst Dir **erlauben**...“
- Es **kommt** dir bald **der Gedanke** an eine fröhliche Situation in den Kopf...
- In Trance kann sich eine Minute **anfühlen**, wie ein ganzer Tag.
- Und der Gedanke an deine Vergangenheit kann **verstummen/Verblassen/losgelassen** werden.
- Ein Stein hat vor langer Zeit **losgelassen**, dass er sich nicht mehr rührt.
- Und neulich hörte ich einer Krähe zu, die einer anderen zu erzählen schien „Du kannst dir **Zeit lassen**.“
- In diesem Stuhl, indem du sitzt, hat ein anderer eine tiefe **Trance erlebt**.
- Du kannst ein bestimmtes Gefühl **bemerken**.
- Hast du **bemerkt**, wie **faszinierend** dein Zustand wurde, als du tiefer und tiefer...
- Du kannst **dir bewusst werden**, dass sich dein Körper jetzt oder später schon tief entspannt hat.
- Menschen können **lernen**, sich ihrem Unbewussten mehr und mehr anzuvertrauen.
- Du musst nichts bewusst tun und denken, denn dein Unbewusstes wird die Herausforderungen für dich auf eine dir wohlthuende Weise **lösen**.
- Du wirst nach dem Aufwachen **verändert** sein, denn das Neue, das sich im Unbewussten in dir anbahnt, wird dir zur rechten Zeit zur Verfügung stehen.
- Du musst jetzt nicht mehr bewusst **daran denken**, sondern du kannst dein Unbewusstes für dich **denken** lassen, ohne dass du auch nur deiner Gedanken gewahr wirst.

9. Gedanken-Lesen 3

Beispiel-Worte

Beispiele in Sätzen

(daran)
denken,
wissen,
erfahren,
verstehen,
finden,
erinnern,
neugierig sein
leicht fallen
fortfahren,
weiterhin
zuhören,
aufhören,
geschehen,
noch,
immer noch,
weiterhin,
schon,
ahnen,
entspannen,
beenden,
überlassen

- Du kannst **wissen**, dass dir dein Unbewusstes Tag für Tag und Nacht für Nacht hilfreich beiseite steht.
- Und während du weiter loslässt, kannst du **erfahren**, dass sich eine angenehme Ruhe in deinem Inneren ausbreitet.
- Du musst es nicht bewusst **verstehen**, aber dein Unbewusstes darf **verstehen**, wie es dir geht und wie es dir besser gehen könnte und kann einen angemessenen Weg dahin **finden**.
- Solltest du in eine Situation kommen, in der du dein neues Wissen und deine neue Einstellung brauchst, wird sich dein Unbewusstes an die neuen Erkenntnisse **erinnern** und sie dir zur Verfügung stellen.
- Ich frage mich, woran du dich am liebsten **erinnerst**.
- **Bist** du **neugierig**, wie tief du entspannt bist?
- Ich weiß nicht, ob es dir heute **leicht fällt**, tiefer zu gehen?,
- Du kannst damit **fortfahren**, dich zu **erinnern**.
- Du kannst **weiterhin** meiner Stimme **zuhören**, ohne dass du dich bewusst dafür anstrengen musst.
- Du kannst damit **aufhören**, daran zu denken, **immer noch** tiefer loszulassen, denn Loslassen **geschieht** wie von ganz allein.
- Während du dich **weiterhin entspannst**, kannst du **schon ahnen**, dass du dich **noch** tiefer **entspannst** als jemals zuvor, weil du alle Erfahrungen aus früheren Entspannungen für dich nutzen kannst.
- **Erlaube** dir, alle willentlichen Bemühungen, dich zu **entspannen**, zu **beenden** und dich nach und nach ganz deinen unwillkürlichen, unbewussten Bewegungen zu **überlassen**.

10. Indirekte Frage-Sätze

Beispiel-Worte

nicht wissen ... **wie**,
nicht wissen ... **ob**,
sich fragen ... **ob**,
sich unklar sein ... **ob**,
achten können ... **ob**,
neugierig sein ... **ob**,

Beispiele in Sätzen

- Ich **weiß nicht, wie** sehr deine Arme schon entspannt sind...
- Ich **weiß nicht** genau, ob du eine Erinnerung aus der Vergangenheit bemerkst.
- Ich **weiß nicht, ob** du wirklich **weißt, wie** leicht du loslassen kannst.
- Ich **frage mich, ob** du dich an deine Kindheit erinnern kannst.
- Ich **frage mich, ob** du schon tief in deinem Inneren angekommen bist.
- Ich **frage mich, ob** du noch viel tiefer entspannen kannst?“ = ist ein Angebot es auszuprobieren
- **Mir ist unklar, ob** du dich jetzt oder später entspannst.
- Du **kannst darauf achten, ob** deine leichte Hand steigt.
- Ich **bin neugierig, ob** du heute schnell in eine Trance gehst.

11. Frage-Serien

| Beispiel-Worte | Beispiele in Sätzen |
|---------------------------------|--|
| Modus der Beschwichtiger | <ul style="list-style-type: none">• Wie spürst du dich auf der Auflage? Wie gleichmäßig ist dein Atem? Wo hält dein Körper noch? Wo ist er schon gelöst?• Sitz Du bequem auf dem Stuhl? Kannst du mich weiter hören, während du so reglos da sitzt? Kannst du noch tiefer in Trance?• Kannst du dich an deine Kindheit erinnern? Weißt du noch, ob du ein Dreirad hattest? Sitzt du auf dem Dreirad, schiebst du es oder wirst du, auf dem Dreirad sitzend, geschoben?• Kannst du die Augen auf einen Punkt fokussieren? Werden sich deine Augen bald oder nach einer ganzen Weile schließen? Werden sie sich fest schließen? Werden sie sich so fest schließen, dass du sie geschlossen halten möchtest?• Gibt es Bereiche in deinem Körper, die bereit sind, sich zu entspannen? Gibt es Bereiche in deinem Körper, die schon entspannt sind und sich etwas schwerer anfühlen? Gibt es Bereiche im Körper, die sich erst später entspannen wollen? |

12. Indirekt eingebettete Aufträge 1

Beispiel-Worte

Das Unbewusste reagiert auf **Betonung** und auf **Worte**, die nach **Pausen** gesprochen werden, denn das **markiert die Botschaften**, darum **indirekt** und **eingebettet**.
Betonung von Zweiwort-Sätzen, z. B.

- **tief ruhen**,
- **jetzt tun**,
- **Schlaf leicht**
- **Schüchternheit verlernen**“
- **Mut fassen**“
- **Kreativität benutzen**
- **besser fühlen**
- **gut fühlen**
- **mehr genießen**
- **Entscheidendes lernen**
- **zuhören**

Beispiele in Sätzen

- Du kannst dich **ausruhen**, während auch dein Atem ruhiger wird und sich **vertiefen** kann.
- Ich weiß nicht, ob du es **jetzt** oder später **tun** willst.
- **Schlaf** zu finden fällt einigen Menschen schwer, anderen **leicht**.
- **Heute** Nachmittag ist ein komisches Wetter, vielleicht regnet es, vielleicht auch nicht, trotzdem kann man **lernen**.
- Heute Nachmittag fällt es dir nicht so **leicht**, die indirekten Aufträge **auszusprechen**.
- Du brauchst dich nicht besonders **gut** zu **fühlen** und kannst dich gut erinnern an die Gefühle.
- Menschen, die **Mut** haben, **fassen** die Probleme, die noch nicht gelöst sind, am Schopf.
- Vielen Menschen gelingt es, auch in schwierigen Situationen ihre **Kreativität** auf eine Art zu **benutzen**, dass sie zu ganz neuen und wertvollen Lösungen für ihre Probleme kommen.
- Ich weiß nicht genau, was du noch brauchst um dich noch **besser** als bisher **fühlen** zu können.
- Ein Mensch braucht oft lange Zeit, bevor er begreift: Man kann sich **gut fühlen**.
- Du kannst die ganze Zeit über all das noch **mehr genießen**.
- Und sogar in diesem stillen Zustand ist es möglich, etwas **Entscheidendes** zu **lernen**.
- Du kannst mir unbewusst **zuhören**.

12. Indirekt eingebettete Aufträge 2

Beispiel-Worte

Botschaften können auch indirekt negativ eingebettet sein und wirken genauso wie positive:

- **ruhig fühlen**
- **zuhören**
- **erinnern**
- **tiefer loslassen**
- **still liegen**
- **nicht denken**
- **nicht sprechen**

Auftrag einem anderen

Adressaten

zuschreiben:

- **warten vorbei**
- **nimm mehr Zeit**

Beispiele in Sätzen

- Ich möchte nicht, dass du dich allzu **ruhig fühlen** wirst.
 - Es ist gar nicht nötig, dass du mir **zuhören** musst.
 - Du kannst das gleich vergessen. Es ist langweilig, sich zu **erinnern**.
 - Ich möchte gar nicht, dass du heute noch viel **tiefer loslässt**.
 - Es ist **nicht** nötig, sich zu **bewegen**. (still liegen)
 - Da ist **kein** Bedürfnis zu **denken**. (nicht denken)
 - Es besteht **keine** Notwendigkeit mehr zu **sprechen**. (nicht sprechen)
-
- Der Vogel schien dem anderen zu sagen: die Zeit des **Wartens** ist **vorbei**.
 - Mein Freund sagte kürzlich zu mir: **Nimm** dir **mehr Zeit** für dich.

13. Vieldeutigkeit

Beispiel-Worte

**1. Unklarheit über Absender oder Empfänger:
als**

**2. Mehrdeutige Syntax (Wort zu beiden Sätzen)
Man weiß nicht so ganz genau wann der Satz zu Ende und der nächste Satz anfängt.
Das Ende des Satzes betonen.**

Beispiele in Sätzen

- Ich möchte Kontakt aufnehmen zu dir **als** Mensch, der schon viel im Leben erlebt hat.
 - Ich spreche zu dir **als** Kind
 - Ich wende mich an dich **als** Freund...
 - Ich spreche zu dir **als** Bote des Himmels...
-
- Jede Ausatmung kann klingen wie wolliger **Laut** los nach innen treiben deine Gedanken.
 - Du kannst hineingleiten in dieses sanfte **Vergessen** wo du warst, als du nicht wusstest, was du brauchst.
 - Etwas zu vergessen ist niemand **fremd** e Verbote musst du nicht für die annehmen.
 - Du kannst jetzt noch tiefer **entspannen** ist eine leichte Sache.
 - Gedanken haben kein **Gewicht** deines Körpers wird mehr und mehr an die Unterlage angegeben.
 - Du kannst mit jedem Atemzug tiefer **nach innen gehen** ist dir möglich.
 - Du wartest vielleicht auf die ersten Anzeichen für eine **tiefere Ruhe** senkt sich auf dich herab.
 - Du weißt, irgendwo innen in dir ruhen **viele Erinnerungen** tauchen in dir auf.
 - Und während du in Kontakt bist mit diesem **Teil** ihm mit, was du immer schon sagen wolltest.

14. Dissoziation: bewusst - unbewusst

| Beispiel-Worte | Beispiele in Sätzen |
|--|--|
| nichts zu wissen brauchen, nichts zu tun haben, nicht denken müssen | <ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="768 301 1464 425">• Du brauchst nicht zu wissen, wie sich dein Körper entspannen kann. Dein Körper kann das von ganz allein.<li data-bbox="768 434 1464 512">• Du kannst es machen, ohne es zu bemerken. |

15. Unvollendete Sätze

| Beispiel-Worte | Beispiele in Sätzen |
|---|---|
| <p>Unvollständige Sätze regen das Unbewusste an, eigene Bedürfnisse und Erleben einzubringen und die Trance zu vertiefen. Diese Sätze erst gegen Mitte der Trance</p> | <ul style="list-style-type: none">• Und du kannst das immer weiter und weiter...• Und das kann jetzt weitergehen, bis...• Das ist leicht zu lernen.• Und du vergegenwärtigst dir das vollständig.• Es kann gut sein, dass du neugierig sein wirst auf ...• Du kannst dich überraschen lassen...• Du kannst dich zuversichtlich fühlen... |
| <p>Auslassungen sind teils mit Objekt-Verlust: das</p> | |

16. Kontingente Suggestionen

| Beispiel-Worte | Beispiele in Sätzen |
|---|---|
| Es werden am Schluss posthypnotische Aufträge formuliert sobald so lange ... bis dann... wenn | <ul style="list-style-type: none">• Sobald du in eine Situation kommst, in der du diese neue Erkenntnis brauchst, wird sie dir zur Verfügung stehen. |

17. Zeit-Verwirrung

Beispiele in Sätzen

Schaffe dir Erinnerungen aus der Zukunft.
Diese Erinnerungen kannst du jetzt für dich nutzen.
Damals ist es wieder ganz anders als morgen.

18. Kurzmetaphern und Symbole 1

Beispiel-Worte

Geschichte, die die Probleme der Menschen ansprechen und sie beispielhaft lösen.

Vergleich (seitwärts) als Bild einstreuen: wie.

Kurzmetaphern sind sinnvoll: Sie spezifizieren, streuen Informationen über einen Seitenweg ein.

Lebens- und Berufs-Archetypen als Metaphern, vermitteln Qualitäten (Vater, Mutter, Kind, Weise(r), Krieger(in), Kapitän, Bauer, Musiker ...

Beispiele in Sätzen

- **Wie** ein Pferd, das im Trab anfängt zu lahmen.
- Und du bist schon ganz entspannt **wie** eine Katze nach einem langen Schlaf.
- **Wie** eine Katze vor dem Mausloch, bist du gespannt und hellwach.
- **Wie** ein Vater, der sein...
- Ein kleiner Bach (Kindlicher Anteil wird angesprochen)... und in seinem weiteren Verlauf gewinnt er die Sprungkraft eines Wasserfalls (Erwachsenen-Ich wird angesprochen).

Beispiele:

- Landschaft = jetziges Leben
- Gehen über eine Brücke = in einen neuen Lebensabschnitt gehen
- Neue Landschaft = zukünftiger Lebensabschnitt
- Etwas bauen = planvoll Teile zu einem Ganzen zusammenfügen
- Gipfel = Überblick, Freude, Weitsicht, über den Dingen stehen
- Schatzsuche = Motivation verborgenen Fähigkeiten aufzuspüren
- Sonnenaufgang = Neubeginn, beginnende Klarheit
- Tunnel = Momentane Dunkelheit
- Vogel =: sich mit Leichtigkeit über die Dinge erheben, Mühelosigkeit.

- (Nicht erwähnen: tiefes Loch, Keller, Dunkelheit)

18. Kurzmetaphern und Symbole 2

Beispiel-Worte

Beispiele in Sätzen

Symbole aus der Natur:

Abgrund = unbestimmte, schreckliche Gefahr

Baum = Wachstum, Leben, der Körper

Berg = Übersicht, Erhabenheit, schwere Aufgabe, Hindernis, Herausforderung

Diamant = Ziel der Reise

Erde = Wandel, Mütterlichkeit, Fruchtbarkeit

Feuer = starke Energie, Reinigung

Fluss = Reise durch das Leben vom Bach zum Meer

Garten = das persönliche Leben, Familie, die kultivierte Natur

Höhle = Geburt und Tod

Meer = Weite, Ursprung, Unterbewusstsein, Tiefe, Rhythmus

Stein = Härte, Hindernis

Schlange = Versuchung, Gefahr, Sexualität

Sonne = Lebensfreude, Glück

Wald = das Unbewusste, Gefahr

Weißer Vogel = Ziel der Reise

Wiese = Stimmung, Atmosphäre

Wüste = Vereinsamung, Rückzug, Stillstand

18. Kurzmetaphern und Symbole 3

Beispiel-Worte

Beispiele in Sätzen

Symbole des menschlichen Lebens:

Haus = die Person, der Körper
Kind = neue Möglichkeiten, Anfang, Schutzbedürfnis
Auto = das Selbst, Unabhängigkeit, frei sein
Schatten = das Verborgene, Geheimnisse
Spiegelbild = Wahrheit, Auflösung von Täuschungen

Symbole der Ding-Welt und der Welt der Handlungen:

Bad = Reinigung
Brücke = Kommunikation, Verbindung
Brunnen = Reinigung, Stärkung
Buch = Wissen
Burg = Festigkeit, Schutz
Felsen = Festigkeit, unveränderlicher Standpunkt
treppab = Verdrängtes aufsuchen
treppauf = Bewusstwerdung
Labyrinth = Hilflosigkeit, Verwirrung
Reise = Suche, Ablauf des Lebens, Selbstfindung
Kreuzung = Entscheidung
Licht = Erkenntnis, Bewusstwerdung
Tod = Wandlung, Veränderung, Endgültigkeit

19. Vorannahmen 1

| Beispiel-Worte | Beispiele in Sätzen |
|--|--|
| Erst gegen Mitte der Trance | <ul style="list-style-type: none">• Wenn du noch tiefer in Trance gehst, kannst du noch mehr genießen (Du bist in Trance, du genießt schon.) |
| Vergleiche | <ul style="list-style-type: none">• Wenn deine Trance genauso tief bleibt, kannst du... (deine Trance ist tief) |
| Ein Argument für eine ganze Klasse | <ul style="list-style-type: none">• Wenn du nochmals/wieder tiefer in Trance gehst (du warst schon tiefer)• Wer weiß, wie tief ein Mensch in Trance gehen kann (man kann in Trance gehen)• Ich weiß nicht, welche deiner Gliedmaßen sich wohl als erste entspannen. (irgendwelche werden sich schon entspannen) |
| Verben der Orts-Veränderung: verlassen, eintreten, kommen, gehen | <ul style="list-style-type: none">• Falls sich Träume einstellen, ist das ganz in Ordnung. (Es gibt Träume.)• Vielleicht weißt du nicht so genau, ob noch ein Traum dazu entsteht? (es gab schon einen Traum)• Du kannst dich erinnern, während du träumst. (du träumst)• Die Träume waren noch da, als du sie bemerktest, aber jetzt können sie in immer weitere Ferne verschwunden sein. (du bemerktest deine Träume)• Aus vielen Antworten die dir das Unbewusste gibt kannst du lernen. Viele Antworten äußern sich in verschiedenen Sinnen. Du kannst vieles verstehen, nachdem dein Unbewusstes das beantwortet. (das Unbewusste gibt Antworten) |
| Worte der Zeit-Veränderung: weiterhin, immer noch, anfangen, beginnen, beenden, weitermachen, fortsetzen, fortfahren schon | <ul style="list-style-type: none">• Es war dein Unbewusstes, das diese Veränderung entstehen ließ (etwas ließ die Veränderung entstehen)• Bist du dir bewusst, dass du wach bist? (Du bist wach)• Du brauchst keine neuen Probleme zu erfinden. (die alten sind genug)• Ich weiß nicht, welche Körpergegend später entspannt. (Eine ist schon entspannt)• Ich weiß nicht, ob deine linke oder rechte Hand als erstes schwerer wird (eine Hand wird schwer)• Du kannst jetzt gleich oder später eine Lösung für dein Problem finden (du kannst) |

19. Vorannahmen 2

Beispiel-Worte

Beispiele in Sätzen

Verben der Zustands-Veränderung: verändern, transformieren, verwandeln, werden

Aufmerksamkeits-prädikate: bemerken, seltsam, eigenartig, merkwürdig bewusst, realisieren, bedauern

- Ist es heute einfach/schwer sich an die Vergangenheit zu **erinnern**. (man kann sich erinnern)
- Ich weiß nicht, ob du eigentlich weißt, wie **gut** es **dir geht**. (Dir geht es gut)
- **Du kannst** jetzt gleich oder bald oder später, in einiger Zeit...(Auf jeden Fall kannst du)
- Dein **alter Glaube** hatte dich behindert. (du hast einen neuen)
- Deine **neue Überzeugung** zeigt sich darin, dass du... (es gab eine alte)
- Du spürst immer weniger, bevor du auf eine **tiefere Ebene gehst**. (du gehst auf eine tiefere Ebene)
- Und wenn du deinen Zustand der Entspannung manchmal **verlässt**, kannst du leicht wieder hineinflinden (du warst schon drin)
- Du kannst in die Sphäre des Unbewussten **eintreten** (du bist im Bewusstsein)
- Es ist möglich, in einen Zustand tiefer Entspannung zu **kommen**.
Menschen haben die Fähigkeit, innerlich in einen Zustand zu **gehen**, in dem sie tief entspannt sind (du bist noch nicht tief entspannt)
- Du kannst **weiterhin** zuhören
Du hörst mich **immer noch** sprechen. (du hörst zu)
- Du erinnerst dich **immer noch** (später nicht mehr)
- Du kannst **anfangen**, loszulassen. (du lässt noch nicht los)
- Und während dein Unbewusstes mit der Trance **weitermacht/** die Trance **fortsetzt** (Mach weiter)
- Du brauchst dich nicht zu fragen, wie sehr sich deine Trance **verändern** kann (sie ist gleich geblieben)
- Du kannst dir erlauben, total gelöst zu **werden** (du bist es noch nicht sehr)
- Hast du **bemerkt**, wie tief und faszinierend deine Trance wird? (sie ist faszinierend)
- Ist es nicht **seltsam**, dass ein Mensch träumen kann (du träumst)

19. Vorannahmen 3

Beispiel-Worte

Beispiele in Sätzen

**Kommen-
tierende**

Adjektive:

sehr gut,

einfach,

zum Glück,

glücklicher-

weise,

notwendiger-

weise,

leicht,

schwer

- Und nur wenige können **realisieren**, dass man tief entspannt sein kann und zugleich aufmerksam zuhört (du bist tief entspannt und kannst dennoch zuhören)
- Bist du dir **bewusst**, dass du schon seit einiger Zeit träumst (du träumst)
- Es **ist sehr gut** für dich, dass du tiefer gehen kannst. (du kannst es)
- Es ist heute **einfach**, sich an die Vergangenheit zu erinnern. (du kannst dich erinnern, weil es leicht ist)
- Es gibt Menschen, denen es **schwer** fällt, sich zu entspannen. **Zum Glück** geht es bei dir ganz leicht. (Entspannen geht leicht)
- **Notwendigerweise** geht dem Eintritt in eine tiefe Trance meist eine tiefe Entspannung voraus und **glücklicherweise** können fast alle Menschen sich tief entspannen. (tiefe Entspannung ist erreichbar)

20. Paradoxien

Beispiele in Sätzen

Du kannst anfangen loszulassen und diese Idee festhalten.
Du brauchst nicht allzu schnell langsam in Trance zu gehen.

- Utilisations-Technik
- Yes Set
- Alternativen und Gegensätze
- Zeitliche Dimension
- So tun, als ob...
- Pacing und Leading
- Säen
- Mehrere Sinne ansprechen
- Stimme und Rhythmus

- ▶ Einleitung durch Fokussierung der Aufmerksamkeit auf unmittelbares Erleben, Wünsche und Hoffen.
- ▶ Beispiel:
„Wir haben uns heute in diesem Raum versammelt, um die Stunde nur für uns zu nutzen.
Achten Sie bitte noch einen Moment auf die Außengeräusche,
dann auf die Geräusche im Raum,
um danach sich mehr und mehr auf sich zu konzentrieren.
Vielleicht hat der eine oder andere die Gespräche, die er zuletzt geführt hat, noch im Hinterkopf,
vielleicht können Sie nebenbei anfangen, die Wärme hier im Raum wahrzunehmen.
Diejenigen, die noch unruhig sind,
lassen noch eine Weile ihre Unruhe zu,
suchen sich eine ihnen angenehme Position, um sich richtig wohl zu fühlen.“

- ▶ Fördern einer Ja-Haltung durch Aussagen, denen jeder zustimmen kann.
- ▶ Beispiel: „Wir haben uns hier versammelt, um eine angenehme Entspannung durchzuführen. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer hat eigene Erfahrungen, sich zu entspannen oder sich mit einer Entspannung noch etwas Zeit zu lassen.
Die meisten Menschen fühlen sich wohl, wenn die Sonne scheint und es angenehm warm ist.
Sie fühlen sich wohl, weil die Haut dann erwärmt wird, und mit der Wärme fangen sie an, es sich wirklich gut gehen zu lassen, auszuspannen, sich zurückzulehnen und tief durchzuatmen.
Ich weiß nicht, wie Sie es sich gut gehen lassen.
Möglicherweise kennen Sie das angenehme Gefühl, nichts tun zu müssen, nur zu ruhen, nur zu überlegen, was man besonders gern machen möchte, so dass es einem gut geht.
(Übergang zum Leading)
Und es kann sein, dass Sie sich auch einmal richtig angenehm entspannen wollen.
Sie können entspannen, indem Sie darauf achten, wo gerade Ihre Füße liegen und können spüren, wie gut durch-blutet sie sind.“

- ▶ **Aussagen, die alle Alternativen abdecken**, leiten ebenfalls gut eine Entspannung ein.
- ▶ Beispiel:
„Einige Teilnehmer haben sich vielleicht schon auf die heutige Entspannungs-Übung gefreut, andere Teilnehmer sind in ihren Gedanken eventuell noch beim letzten Gespräch, wieder andere stehen der Entspannungs-Gruppe heute vielleicht skeptisch gegenüber (pacing). Wenn Sie sich gleich auf die Matte legen, werden Sie vielleicht überrascht sein, wie einfach es sein kann, auf Entspannung umzuschalten (leading).“
- ▶ **Formulierungen, die Gegensätze aufzeigen**, konzentrieren ebenfalls die Aufmerksamkeit und leiten so zu einer leichten Trance über.
- ▶ Beispiel:
„Ein Teil von Ihnen steht der Entspannung vielleicht noch skeptisch gegenüber, während ein anderer Teil gerne eine Entspannung erleben möchte.“

- ▶ Die Aufmerksamkeit wird durch Erinnern an Vergangenes oder Denken an die Zukunft fokussiert.
Auf diese Weise distanziert man die Teilnehmer/-innen vom aktuellen Erleben und ermutigen zum Hinschauen im zeitlichen Abstand.
Wörter wie heute, jetzt, im Moment, für zwei Minuten... laden ein, Ausnahmen im Verhalten erst zu denken, sich dann erlauben und umsetzen.
Einladung sich 2 Minuten zu entspannen und nicht das ganze Leben umstellen zu wollen.
- ▶ Beispiel:
„Ich möchte Sie bitten, sich an Ihren letzten angenehmen Schlaf zu erinnern.
Hatten Sie heute Nacht oder vor einigen Monaten einen angenehmen Schlaf.“
- ▶ Die Teilnehmer/-innen imaginieren, wie es wäre wenn.

So tun, als ob...

- ▶ Man ermuntert und gibt Anregungen, so zu tun als ob. Die Möglichkeit des Anderseins ansprechen. Neue Horizonte eröffnen.
- ▶ Beispiele:
 - „Ich möchte Sie bitten, so zu tun als ob Sie sich entspannten.“
 - „Stellen Sie sich vor, Sie könnten die Farbe Ihrer Haut verändern. Welche Farbe würden Sie wählen? Wäre es...“
 - „Vielleicht ist die Vorstellung vermessen, aber tun Sie bitte für die nächsten 10 Minuten so, als ob Sie das Problem gelöst hätten.“
 - „Vielleicht gehen Sie in Gedanken nur einfach an einen Brunnen, um sich erfrischendes Wasser zu holen.“

- ▶ Zunächst die Verben im Konjunktiv (Möglichkeitsform) benutzen, dann die Verben im Indikativ (Wirklichkeitsform) benutzen.
- ▶ Beispiel:
„Ich möchte Sie bitten, auf Ihr rechtes Bein zu achten und so zu tun, als ob es schwerer und schwerer würde. Und dann achten Sie auf Ihr rechtes Bein und bemerken, wie leicht es im Vergleich zum anderen ist.“

- ▶ Für den nächsten oder übernächsten Schritt vorbereiten.
Ein Umfeld für die zukünftigen Reaktionen kreieren.
- ▶ Beispiel:
Zu Beginn der Übung ankündigen, dass im Verlauf der Übung bis 5 gezählt wird und dass, diejenigen, die möchten, sich besonders tief entspannen können.

Mehrere Sinne ansprechen

- ▶ Bei vielen Teilnehmer/-innen empfiehlt es sich, die verschiedenen Sinnes-Kanäle anzusprechen. Es ist wichtig, nicht zu schnell die Sinnes-Kanäle zu wechseln. Die Menschen brauchen Zeit, sich ein Bild, in einen Klang, in einen Duft oder ein Gefühl hinein zu imaginieren.
- ▶ Beispiele:
„Fixieren Sie bitte mit Ihren Augen einen Punkt an der Decke oder an den Wänden.
Achten Sie bitte noch einen Moment auf die Geräusche hier im Raum.
Ich bitte Sie, ihr Gewicht auf der Matte zu spüren.“
- ▶ Das Bild bekommt einen Ton, die frische Meeres-Luft erhält Geruch, der Sand wärmt die nackten Fuß-Sohlen...

- Langsames und leises Sprechen richtet sich an das imaginative Bewusstsein.
- Spricht die anleitende Person ein wenig undeutlich, so ergänzt das Bewusstsein der Teilnehmer/-innen das, was es gerade hören möchte.
So lässt man Raum für eigene Erfahrungen.
- Senken der Stimme bei einem bestimmten Wort lenkt die Aufmerksamkeit besonders auf den Sinn dieses Wortes.
- Der Sprech-Rhythmus sollte nach dem Atem-Rhythmus eines durchschnittlich schnell atmenden Teilnehmenden gerichtet werden.
Die meisten Teilnehmer/-innen stellen sich darauf ein.
- Sprechen beim Ausatmen.
Pause bei der Einatmung.
Mehrere Atem-Zyklen können übersprungen werden.
- Ein ruhiger, langsamer Sprech-Rhythmus ist notwendig.

Schritte der Trance-Begleitung (TB)

- Schritte A bis Q im Überblick
- Schritte A bis C
- Schritt D: Kurzinterview zum Ziel-Zustand
- Schritte E und F
- Schritte G und H
- Schritt I: Bewusst und Unbewusst trennen
- Schritte J und K
- Schritte L und M
- Schritte N und O

Schritte A bis Q im Überblick

- a) Rapport-Check / guten Kontakt herstellen
- b) Trance-Vorerfahrungen erfragen
- c) Kurz-Interview: Problem-Zustand
- d) Kurz-Interview: Gewünschten Zustand (DS = desired state) oder Ziel-Zustand klären
- e) Trance-Einleitung
- f) Pacen
- g) In die Entspannung führen, indem nach unten oder oben, in die Schwere oder Leichtigkeit gewiesen wird
- h) Nach innen führen
- i) Bewusst und Unbewusst sowie Körper und Geist dissoziieren (trennen)
- j) Kontakt aufrechterhalten und zwischendurch sichern
- k) Trance-Anzeichen beachten und Widerstand ablenken
- l) Problemzustand (PS = problem state) konkret und in Metaphern beschreiben
- m) Lern-Phase zwischenschalten
- n) Trance vertiefen in der Mitte des Trance-Prozesses
- o) gewünschten Zielzustand (DS = desired state) finden und verankern, u. a. mit transformierten Metaphern
- p) Posthypnotische Suggestionen einstreuen
- q) In Wach-Zustand zurückkehren

Schritte A bis C

| Schritt/Phase | Worte/Methode |
|---|--|
| A. Rapport-Check/ guten Kontakt herstellen | Der Anleitende ist der Gebende und sorgt für den Kontakt. Auf Körper-Zeichen achten (siehe Beobachtungs-Parameter). |
| B. Trance-Vorerfahrungen erfragen | Erfragen einer natürlichen Trance-Erfahrung. Beim Erzählen auf Schlüsselworte achten. Die Schlüssel-Worte später in die Trance einflechten. |
| C. Kurz-Interview: Problem-Zustand | Problem-Zustand erfragen eventuell mit Submodalitäten (diese können in Phase M als Info an das Unbewusste genutzt werden). Bei der Schilderung eines Problems sind folgende Fragen sinnvoll: <ul style="list-style-type: none">• Wie kommt dir das Problem vor<ul style="list-style-type: none">○ Stell es dir vor (nicht erzählen lassen)○ Schau es dir mal an (dunkel, fest, groß, klein ...)• Wie stellst du es dir vor, wenn das Problem einfach weg wäre<ul style="list-style-type: none">○ Betrachte diesen Zustand (hell, viele Farben ...) Auf Schlüsselworte achten: <ul style="list-style-type: none">• sie haben eine besondere Betonung oder• zuvor ist eine lange Pause oder• Körperteile bewegen sich, wenn sie ausgesprochen werden |

Schritt D: Kurzinterview zum Ziel-Zustand

TB

| Phase | Methode | Worte |
|---|--|---|
| D. Kurz-Interview: Gewünschten Zustand (DS = desired state) oder Ziel-Zustand klären | <p>Mit Klient/-innen Zustände bestimmen, die sie intensivieren oder dazugewinnen wollen, z. B. Ruhe, Entspannung Wunder-Fragen stellen</p> <p>Eine Reihe von Formulierungen für den Zielzustand finden, die während der Trance verwendet werden können</p> <p>Abstufungen zu diesem Zielzustand formulieren (Steigerung des Leadings), möglicherweise mit rechtshemisphärischen Shift (von der Fakten-Beschreibung zur Symbol-Ebene)</p> | <p>Was brauchst du für dich? Was könnte für dich hilfreich/ nützlich/ gut sein?</p> <p>Wenn das Problem vorbei wäre, wie würde dein Zustand aussehen? Wenn das Problem vorbei ist, wie würdest du dann gern leben? Woran würdest du, würden andere es merken, dass der neue Zustand eingetreten ist?</p> <p>Zur Ruhe: ruhig, still, Ruhe der Nacht, geräuschlos, bewegungslos, leer, als ob der Atem angehalten wird, fern ab allen Lärms, in tiefer Stille</p> <p>Zu schwer: Kannst du dir vorstellen, wie es wäre, wenn sich dein Körper ein wenig schwerer anfühlt? Erlaube deinem Körper, sich ein wenig schwerer anzufühlen? Vielleicht sind da schon die Anfänge eines kaum merklichen Gefühls der Schwere? Dein Körper wird etwas schwerer und dieses Gefühl ein wenig deutlicher: Dein Körper ist schwer, dieses Gefühl der Schwere ist da. Dein Körper ist inzwischen sehr schwer, du spürst in dir eine angenehme bleierne Schwere.</p> <p>Zur Entspannung: Kannst du dir vorstellen, wie es wäre, wenn sich deine Spannungen ein wenig mehr lösen? Erlaube den Spannungen, sich mehr und mehr zu lösen. Vielleicht sind da die Anfänge eines kaum merklichen Gefühls von Gelöstheit. Der Körper wird gelöster. Die ganzen Muskeln sind inzwischen so sehr gelöst. Auch die kleinste Spannung ist fortgeweht. Der ganze Körper ist tief gelöst. Und während die letzte Spannung am Horizont verschwunden ist. wie ein Blatt im Wind</p> <p>fühlt sich alles an wie weiches Wasser</p> |

Schritte E und F

| Phase | Methode | Beispiele |
|-----------------------------|---|--|
| E. Trance-Einleitung | Bei einer Trance-Einleitung sollte der/die Anleitende aus der Perspektive der angeleiteten Person die Worte wählen. Es darf alles von der angeleiteten Person Klienten bei dem/der Anleitenden ankommen, ohne dass diese(r) sich darin verliert. | |
| F. Pacen | <p>Eine Sammlung von erlebbaren Feststellungen aus der gegenwärtigen Situation der Person. Pacen schafft eine Ja-Tendenz unterhalb der Bewusstseins-Grenze und das schafft Vertrauen. Keine Metaphern beim Pacen, da sie ein Gefühl oder eine Wahrnehmung verfestigen und sie den Verstand (mind) beschäftigen. Alle Metaphern und Interpretationen vermeiden. (Später machen Kurzmetaphern Sinn. Langmetaphern werden als Störung empfunden und nicht erschlossen.) Beim Pacen alle drei Sinnes-Modalitäten nutzen.</p> <p>Bei den Fern-Sinnen beginnen und zu den Nah-Sinnen gehen.</p> <p>Nimm die Sinnes-Modalitäten und körperlichen Reaktionen der angeleiteten Person wahr. Nimm Behauptungen, die aus dem Jetzt stammen. Detaillierte Behauptungen sind meist kontraproduktiv.</p> <p>Atem koordinieren</p> <p>Worte angleichen an Repräsentations-System...</p> <p>Widerstand einbeziehen (utilisieren), um eine Ja-Tendenz zu bekommen.</p> | <p>Du kannst deinen Atem spüren. Du kannst meine Stimme hören, die dich durch die Trance begleitet.</p> <p>Schau einfach zu wie ...</p> <p>Du kannst meine Stimme im Raum hören...</p> <p>Du kannst das Licht hinter deinen geschlossenen Lidern wahrnehmen...</p> <p>Während Du hier sitzt und zuhörst, kannst du dir vorstellen...</p> <p>Du kannst den Boden unter deinen Sohlen spüren...</p> <p>..., kannst du allmählich den Ort finden an dem du heute ...</p> <p>Du kannst die Liege spüren.</p> <p>Bei Widerstand, Ablehnung während es Pacens:</p> <p>Dein Körper kann genauso ja oder nein sagen. Es mag sein, dass du jetzt schon entspannt bist oder es noch ein ganze Weile dauert, bis die Entspannung eintritt. Beides ist ein Weg, in Kontakt zu kommen.</p> <p>Ich kann nichts und auch viel tun, um mich lebendig/entspannt... zu fühlen.</p> <p>Ich kann nichts und viel tun und bin entspannt.</p> |

Schritte G und H

| Phase | Methode | Beispiele |
|---|---|--|
| G. In die Entspannung führen, indem nach unten oder oben, in Schwere oder Leichtigkeit gewiesen wird | tiefer, schwerer, leichter, in die Tiefe gehen, Schwere, wohl fühlen, loslassen, ruhen, locker... | Achte auf deine Atmung, wie der Atem einströmt und wieder ausströmt... Du erlaubst dir, mit jedem Ausatem tiefer und tiefer auf die Unterlage zu sinken... |
| H. Nach innen führen | | Deine Aufmerksamkeit kann sich zunehmend auf dein inneres Erleben konzentrieren... Du hörst mich sprechen und kannst weiter nach innen gehen... Während du dich entspannst, kannst du dich |

Schritt I: Bewusst und Unbewusst trennen

| Phase | Methode | Beispiele |
|---|--|---|
| I. Bewusst und Unbewusst sowie Körper und Geist dissoziieren (trennen) | <p>Man lässt die beiden Bewusstseins-Bereiche Unterschiedliches tun. Dissoziationen (am Ende der Trance wieder auflösen):</p> <ul style="list-style-type: none">• Körper – Geist• Bewusst – Unbewusst <p>Dissoziationen, die ein Mensch verinnerlicht hat, stammen aus der früheren Sozialisation. Lang dissoziierte Anteile wieder zurück holen (z. B. das Gefühl zum Computer- oder Ankläger-Typ). Bewusstes und Unbewusstes können wieder beginnen, an einem Strang zu ziehen und ihre Beiträge zusammen zu tun.</p> | <p>Trennung von Bewusstsein und Unbewusstes: Dein Bewusstes treibt fort. Dein Unbewusstes ist immer da. Ein Mensch kann sein Bewusstes direkt abschalten, aber das Unbewusste bleibt immer. Du kannst die ganze Zeit unbewusst zuhören und dein Bewusstsein braucht es nicht einmal zu wissen. Zu dieser Zeit kann das Bewusste immer noch passiv sein und das Unbewusste etwas wacher. Du kannst Erfahrungen finden, ohne darum zu wissen. Du kannst tiefer entspannen, ohne das Geringste dafür zu tun. Du kannst eine Lösung finden, ohne dafür etwas zu tun. Du kannst eine schöne Erinnerung finden, ohne sie zu erinnern. Das Bewusstsein kann sich mit etwas Schönerem beschäftigen, während das Unbewusste aufmerksam zuhört. Du brauchst nicht bewusst zu wissen, wie du dich tiefer und tiefer entspannen kannst. Dein Unbewusstes kann wissen, wie Entspannung funktioniert. Du kannst eine Lösung für... finden, ohne dass du daran denkst. Du kannst zu einer schönen Erinnerung Kontakt aufnehmen, ohne dass du sie erinnerst. Du kannst dich tiefer entspannen, ohne das Geringste dafür zu tun.</p> <p>Trennung von Körper-Empfindungen: Du wirst ein anderes Gefühl wahrnehmen, ein wenig schwerer, wärmer, kribbeliger. Ohne dass du es bemerkst, kannst du diese Empfindung in deinen Körper fließen lassen.</p> |

Schritte J und K

| Phase | Methode | Beispiele |
|---|---|---|
| J. Kontakt aufrecht erhalten und zwischen- durch sichern | <p>Kontakt zum Klienten durch indirekte, wiederholte Aufforderungen zum Zuhören herstellen: Durch erneutes Pacen ist es möglich bei unsicherem Kontakt, den Kontakt zu verstärken.</p> | <p>Während du mich sprechen hörst, kannst du dich erinnern, wie sich eine tiefe Entspannung anfühlt. der Klang meiner Stimme ... meine Stimme klingt jetzt ... Du kannst meine Worte verstehen und zugleich mehr und mehr loslassen. Auch wenn du meine Worte nicht mehr bewusst hörst, ist dein Unbewusstes weiter mit meinen Worten in Verbindung. Und dein Inneres kann wieder erneut in Kontakt kommen mit diesem Gefühl der Entspannung.“ Du kannst diese Worte hören und meine Stimme kann dir Orientierung geben. Du hörst mich immer noch sprechen. = bedeutet, später nicht mehr</p> |
| K. Trance- Anzeichen beachten und Wider- stand ablenken | <p>Gesichtszüge werden symme-trisch Atmung wird schneller/ langsamer Kleine Bewegungen sind zu sehen Bei Negativ-Physiognomie dem Widerstand einen Platz anbieten, z. B. durch Einführung des Gegenteils (nicht, oder nicht, nicht wahr, nicht)</p> | <p>Therapeut: Begleitet diese Anzeichen mit einem „sehr gut“ oder „gut so“, „in Ordnung“ Ich frage mich, ob du dich heute tief entspannen kannst, nicht wahr. Es kann sein, dass du dich erinnern kannst oder nicht?</p> |

Schritte L und M

| Phase | Methode | Beispiele |
|---|--|---|
| L. Problem-Zustand (PS = problem state) konkret und in Metaphern beschreiben | <p>Beachtung der Submodalitäten und Metaphern</p> <p>Beachtung von Haltung, Stimme und Gesicht</p> <p>Das Unbewusste aus dem Problem herausführen und dann ein Lernangebot machen.</p> | <p>Ansprechen des Problems: Oft wünscht sich ein Mensch so dringend, sich gegen eine nicht wohlmeinende Gruppe von Menschen wirksam schützen zu können und sieht als Weg, sich weit aus Kontakten mit anderen zurückzuziehen.</p> <p>Metapher: Eine Muschel fühlt sich hinter ihren geschlossenen Schalen sicher. Nur kann sie so keine Nahrung aufnehmen oder verdauten Nahrung loswerden.</p> <p>Sogar eine geschlossene Muschel fühlt sich hinter ihrer Schale in Sicherheit.“</p> <p>Diese Muschel kann von Zeit zu Zeit sich öffnen, obwohl das Meer stürmisch ist, um sich neue Nahrung zu holen und sich zu reinigen.</p> <p>Eine Muschel ist gereizt und irritiert, wenn ein Sandkorn eindringt, dann wächst sie um das Sandkorn herum und macht eine Perle daraus.</p> |
| M. Lernphase zwischenschalten | <p>Lernbeispiel aus der Sozialisation</p> <p>Verdeutlichen der Lernfähigkeit an ein oder zwei Beispielen</p> <p>Was anfangs fast wie unmöglich erscheint, ist später ganz leicht: Gehen, Schwimmen, Schreiben, Lesen, Radfahren, evtl auch Instrument lernen</p> | <p>Beispiel: Am Anfang war es schwierig, das Gleichgewicht auf dem Sattel zu halten. Nach einer Weile fuhst du schon wacklig in Schlangenlinien und später konntest du fahren, wie du wolltest, sogar freihändig. Was damals unmöglich erschien, ist später ganz leicht.</p> |

Schritte N und O

| Phase | Methode | Beispiele |
|---|---|--|
| N. Trance vertiefen in der Mitte des Trance-Prozesses: | Schon jetzt = später geht es weiter Immer noch = später nicht mehr | <p>Du kannst noch tiefer in diesen Zustand gehen. Du kannst mir noch besser zuhören. Du kannst beginnen weiter zu entspannen. Du hörst mich immer noch sprechen. Ist es nicht seltsam, dass du in Trance gehen kannst. Übergang: Bevor du noch tiefer in Trance gehst, kannst du dir unbewusst überlegen: Wie kann ein Mensch mehr für sich Gutes tun und ob nicht auch mehr Gutes für sich zu tun Freude bereiten kann? Du kannst allmählich dahin gehen, wo du vergeblich versucht etwas zu sehen und nichts ist außer Stille, Dunkel und Reglosigkeit. Du kannst dort hingehen, wo in dir alle Worte verstummen und kein Laut zu hören ist, wo du dich vergeblich bemühst, etwas zu sehen, wo du deinen Körper nicht mehr spürst, wo die Zeit unmerklich verrinnt und nichts ist als Dunkel, Leere, Stille und Fühllosigkeit. Und du wirst in der Tiefe dieser Trance eine Lösung finden, die unbewusst ist und die dem bewussten Verstand nie einfallen würde.</p> |
| O. gewünschten Zielzustand (DS = desired state) finden und verankern | Submodalitäten aus dem Problem-Zustand zur Veleinerung des Problems und zur Transformation der Problem-Metaphern nutzen, Veränderung von Haltung, Stimme und Gesicht beachten | <p>Du wirst in der Tiefe deiner Trance eine Lösung finden, die ungewöhnlich ist und deinem Bewussten nicht eingefallen wäre. Metapher mit erweitertem zweiten Zustand aus dem Wunsch: Eine Muschel, die sich stets verschlossen hält, ist schon fast wie tot. Von Zeit zu Zeit öffnet sich deshalb die Muschel, um Nahrung aufzunehmen oder sich zu reinigen.</p> |

Beispiele für Entspannung und Trance-Reisen (TR)

- Entspannung 1
- Entspannung 2
- Entspannung 3
- Vertrauen in Wandel 1
- Vertrauen in Wandel 2
- Vertrauen in Wandel 3
- Vertrauen in Wandel 4
- Vertrauen in Wandel 5
- Mutter und Einssein 1
- Mutter und Einssein 2
- Mutter und Einssein 3
- Mutter und Einssein 4
- Mutter und Einssein 5

Entspannungs-Erleben:

- Fließender Übergang von Teil-Anspannung zu Entspannung,
- verändertes Zeit-Bewusstsein,
- ausgeglichener Muskel-Tonus,
- bequeme und entspannte Körper-Haltung, entspannte Gesichts-Züge, sparsame Bewegungen,
- Atmung und Puls verlangsamen sich, der Blut-Druck fällt ab,
- Veränderung des Blicks, Schließen der Augen, spontanes Lid-Flattern oder Schlucken,
- zeitliche Verzögerung im motorischen Verhalten und begrifflichen Verstehen,
- Reflexe verschwinden oder treten verzögert auf, veränderte Reaktions-Bereitschaft,
- außergewöhnliche Gruppen-Atmosphäre von Ruhe und Gleichklang.
- Gefühl der Entfernung, der Dissoziation
- erscheinen von hypnotischen Phänomenen: Vergessen, Gefühllosigkeit, Körper-Täuschung, Missempfinden, Gefühl der Bewegungs-Unfähigkeit

Vorgespräch bzw. sprachliche Einleitung:

- Falls sich jemand nicht ganz wohl fühlt, kann er sich hinsetzen, nicht mehr zuhören.
- Ein anschließendes Gespräch hilft zu klären und zu verstehen.
- Jeder und jede kann auf seine und ihre Art und Weise diese Entspannung gestalten oder einfach den Impulsen folgen.
- Erinnerung an eine entspannte frühere Situation, z. B. warmes Bad.
- Halten sich hartnäckige Gedanken, die keine Entspannung zulassen, ist Klärung im Gespräch sinnvoll.
- Unbegründete Angst vor Kontroll-Verlust ansprechen.

Entspannung 2

Einführung (rituelles Vorgehen mit gleichen Begriffen ist sinnvoll)

- Teilnehmer/-innen gedanklich dort abholen, wo sie sich gerade befinden:
- Der Alltag kann losgelassen werden.
Die letzten Stunden, die letzten Tage verlieren für die Zeit der Entspannung ihre Wichtigkeit. Gespräche zu Hause, vom Beruf, Telefonanrufe treten in den Hintergrund und die Entspannung wird wichtiger. Möglich, den Weg von zu Hause bis in den Entspannungsraum in Gedanken nachvollziehen lassen.
Als Einleitung zu Beginn Stichwort: „Entspannungs“-Raum
- Dann auf störende Geräusche eingehen: Achten Sie noch einen Moment auf die Geräusche von der Straße, um anschließend bei sich selbst anzukommen...
- Achten Sie auf meine Stimme die sie begleitet und führt.
Wenn Sie etwas nicht verstehen, gehen sie einfach in ihrer Entspannung weiter.
- Ich lasse Ihnen genügend Zeit und es reicht einen Moment, 2 Minuten etwas anderes zu denken, zu fühlen, zu erleben.
- Sicherheit betonen durch Hinweis auf:
„Sie liegen sicher auf Ihrer Matte, Der Boden trägt Sie ...“
- Erinnerung an eine frühere entspannte Situation: warmes Bad, Erwachen aus einem tiefen Schlaf, Liegen auf einer Wiese...
- Zu Beginn der Entspannung tief ausatmen lassen. (Am Ende tief einatmen lassen).
- Darauf aufmerksam machen wie sich verschiedene Körperteile anfühlen, ob weich, hart, warm, oder kalt, ob sie nahe der Wirbelsäule liegen oder weiter entfernt.
- Augen schließen oder einen Punkt an der Decke fixieren bis die Augen von selbst zu gehen.

Durchführung

- Die Ruhe im Raum und die Tiefe der Entspannung werden u. a. durch den Rhythmus der Sprache und durch die Sprech-Pausen erzeugt und getragen.
- Nur bei jedem 2. bis 3. Atem-Zug einen Satz sprechen, bzw. Pausen bis zu 1 Min. dazwischen schalten.
- Zu Beginn klar und fest sprechen, dann nach und nach leiser und langsamer.
- Zum Ende wieder kräftiger, fester, schneller.

Beenden

- Durch „rückwärts“ sprechen z. B. Körper-Teile wieder benennen, aber in der umgekehrten Reihenfolge.
Wieder auf Außengeräusche orientieren, Angenehmes und Bedeutsames mit in den Alltag nehmen.
- Dann Raum, Zeit und Tag benennen.
- Mit einem Lächeln die Augen öffnen, um eine positive Grundeinstellung zu fördern.
- Körper-Energien aktivieren durch strecken etc.
- Betonung der tiefen Einatmung.
- Das Angebot machen noch einmal kurz in den Trance-Raum zurückkehren, um ganz und gar hier zu sein.
- Empfehlung: das Ganze selbst durchzuführen.
- Gespräche anbieten.

Vertrauen in Wandel 1

Zu Anfang kannst du einfach damit beginnen, es dem Körper zu erlauben, diese Lage zu finden, in der er sich wirklich wohl fühlen kann.

Du kannst wissen, es ist wirklich nicht wichtig, ob du dich bewegen oder still liegen bleiben kannst, denn dein Unterbewusstes hat dich hierher gebracht zu diesen Worten, zu dieser Musik aus seinen ganz eigenen Gründen.

Und was immer für Gedanken dein Bewusstsein haben mag, es ist frei, diesen Gedanken nachzuhängen. Und dein Unbewusstes kann sich bewusst sein, dass der Körper ganz von alleine loslassen kann, wenn du dir nur erlauben kannst, die schnellen Wechsel des täglichen Lebens hinter dir zu lassen und langsam loszulassen, so lange, bis du eingebettet zwischen Berührung, Klängen und Worten, tief im Inneren dieser vertrauten Worte ausruhen kannst.

Dein Unbewusstes kann hier diese Arbeit tun, indem es sich hier einfinden konnte.

Und es **erwächst** daraus für dich vielleicht eine Vertiefung jenes **Vertrauens** in die Wechsel des Daseins, dass du anfangen konntest damals von dir selbst aus und hast deinem ganzen Leben Boden bereitet, der die Wurzeln des Vertrauens festhalten kann. Denn wo Vertrauen enttäuscht worden war damals, muss es doch zuerst da sein, oder nicht? Und wenn du es dieses Mal geschehen lassen kannst, dass du tiefer nach innen gehen **wirst** du sogar noch tiefer gehen, jetzt, als jemals zuvor. Vielleicht öffnen sich Türen im Inneren, von denen du bisher noch nicht einmal wusstest, dass sie da sind.

Und während diese **Türen** sich anschicken zu **öffnen**, jetzt, während du jedem Atemzug erlauben kannst, dich zu leeren und dem nächsten Atemzug zu erlauben, dich tiefer und leichter nach innen zu tragen an jenen Ort, der so weit innen ist. Denn nur dort leben jene Samenkörner von **Vertrauen**, die damals vor so langer Zeit **eingepflanzt** wurden.

Und ich frage mich, ob du dir dessen bewusst bist, wie diese Samen ständig weiter wachsen können nach innen auf diesem fruchtbaren Boden deines Wesens, und sich wandeln, während du einfach nur ausruhen kannst, jetzt gerade, und jenen inneren Baum von **Vertrauen** entfalten kannst, damit er beginnt zu **wachsen**, denn es ist wahr, dass sogar die schönste und größte Eiche als Samenkorn begonnen hatte, das vor langer Zeit eingepflanzt wurde.

Vertrauen in Wandel 2

Und ich frage mich, ob du dir dessen bewusst bist, wie diese Samen ständig weiter wachsen können, nach innen auf diesem fruchtbaren Boden deines Wesens, während du einfach nur ausruhen kannst, jetzt gerade, und jenen inneren Baum von Vertrauen entfalten kannst, damit er beginnen kann zu wachsen und durch den Wechsel der Zeiten gestärkt wird.

Denn es ist wahr, dass sogar die schönste und größte Eiche als Samenkorn begonnen hatte, das vor langer Zeit eingepflanzt wurde, und sie den Wechsel vieler Zeiten und Temperaturen erfuhr.

Und dein Unbewusstes kann jetzt fortfahren damit, die ganze Arbeit zu tun, die getan werden muss, so wie ein Gärtner, der im Herbst seine Blumenzwiebel pflanzt, weiß, dass diese Zwiebel es schon versteht, wie sie den Druck und die Kälte des Winters nutzen kann, um genau die richtige **Stärke** zu entwickeln, die gebraucht wird, um die Reise an die Oberfläche der Erde zu beginnen und sich zu öffnen.

Denn wenn die Zeit dazu gekommen ist, kann dein **Vertrauen** aufblühen. Und der Wechsel im Innen und Außen geht ganz natürlich, während du hier ausruhest und alles geschehen lassen kannst.

Was getan werden muss, kann weiterhin wachsen, denn Veränderung begann vor langer Zeit, noch bevor man sich dessen bewusst ist.

Und vielleicht hast du selbst das schon vergessen, dass es eine Zeit gab, als dein Unbewusstes so vieles zugleich lernte, bevor du noch wusstest, dass du auf eigenen Füßen stehen kannst.

Und doch hast du gelernt und hast die Erfahrung machen können, wie es ist, die Ebene zu wechseln, das Gleichgewicht zu halten.

Und du hast dieses Lernen benutzt oder nicht.

Und dein Unbewusstes hat dieses Lernen auch lernen können, um dich all die **Freuden** erleben zu lassen, die im Gehen **geschehen**, und trug dich vorwärts in eine Zeit zum Laufen und zum Tanzen.

Und du konntest dir nicht einmal sicher sein, dass du diese komischen Linien und Kreise und Punkte und Schleifen auf dem Papier nie und nimmer lesen würdest.

Und die anderen konntten sie lesen und sie sagten dir, was sie heißen.

Und doch trotz all der Anstrengungen und Schwierigkeiten hast du gelernt, ein B von einem D zu unterscheiden.

Und du konntest weiter schreiben und Sätze die Sinn machen.

Vertrauen in Wandel 3

Und während du diese Worte hörst, kann dein Unbewusstes genau den richtigen Sinn daraus formen, der dem Baum des Vertrauens erlaubt, seine Wurzeln auszustrecken in diese alten guten Erfahrungen hinein. Und es kann das alte und neu Gelernte nehmen und genau daraus beginnen, sich dessen bewusst zu werden, dass ein ganz natürliches Vertrauen gerade, jetzt, hier innen, schon seit einiger Zeit herrscht. Dieses intuitive Vertrauen in den eigenen Rhythmus des Wechselns ist innen, Rhythmus des Atmens, Rhythmus des Herzens.

Und du, bist du dir dessen bewusst, dass da diese Bewegung sein darf, die permanent sein möchte mit dir selbst, genauso wie die kleinen Pflanzen ganz vertrauensvoll ihre Blätter heben, wenn der Morgen beginnt.

Und natürlich senken diese kleinen Pflanzen ihre Blätter wieder, wenn der Abend kommt.

Und wusstest du schon, dass sogar mitten im Dunkeln, im Schweigen, im Stillhalten die Rhythmen des Lebens weitergehen, das Heben und Senken. Die Natur antwortet dem Wechsel von Licht und Dunkel, Warmen und Kalten, genauso wie die Zugvögel im Himmel darauf vertrauen, dass sie wissen, wenn es Zeit ist, ihren Ort zu verlassen und auf die Reise zu gehen.

Wenn die Nahrung weniger wird und das Wetter sich abkühlt, reisen sie durch den Himmel, damit sie wieder reicher leben können.

Und sie vertrauen darauf, dass der längere Zug sie führen wird auf ihrem Weg.

Und dein Unbewusstes kann diese Erfahrungen jetzt nutzen, um dir zu helfen, mitten in jeder Veränderung zu entspannen, indem es dich vom linken zum rechten Ufer trägt, ganz sicher.

Und ist es nicht wunderbar, wie alles Wasser der Erde seiner Fähigkeit zu fließen vertrauen kann, ohne Führer, ohne Landkarte.

Das Wasser fließt immer tiefer und vertraut sich diesem natürlichen Wissen an, dass es weiterträgt und zurück bis zum Meer seiner Quelle, aus der es kam.

Auf so wunderbare Art geht das Leben weiter, sogar für eine Raupe, die so klein geboren wurde und ihre Reise mit Veränderung beginnt.

Vertrauen in Wandel 4

Und ist das nicht eigenartig, sich zu fragen, was für eine Art von Vertrauen es dieser Raupe erlaubt, durch zerstörerische Veränderungen zu gehen, die von innen kommen und die in Wirklichkeit gerade eben doch nur eine Neuordnung sind aus all dem, was bisher da war, so dass sie jetzt beginnen kann, einem neuen Anfang Platz zu machen.

Denn wie könnte diese Raupe jemals wissen, ihr Schicksal, das den freien Flug durch die Luft bereit hält, ohne darauf zu vertrauen, dass die Zeit da ist, in der im Inneren des Kokons alles neu geordnet werden kann, jetzt, um genau den Platz zu schaffen, damit es sich ausbreiten kann, während du immer noch weiter loslassen kannst und dir schon bald bewusst wird, von dieser Erfahrung zu wissen oder nicht? Diese Stille tief in dir, dieses Verstehen, das ohne Worte spricht zu dir, diese Geschichte, die sehr vertraut anfängt und doch unsichtbar für die Augen, unberührbar für die Hände und so still für das Ohr. Und wusstest du schon, du kannst erkennen, wie es sich anfühlt, was in Wirklichkeit dein Vertrauen in die Veränderung ist.

Dieses Wissen hier innen, das wie ein Schwert sein kann und deine persönliche Wahrheit mit einem Schlag befreien kann.

Es ist natürlich zu vertrauen. Es ist natürlich, diesem Wissen von Wandel zu vertrauen, während du lernst zu begreifen, dass dieses Wissen auftaucht und erkannt wird von so tief innen her.

Und wie oft möchte ein Mensch gerne vertrauen und möchte sich auf dieses innere Wissen verlassen können.

Und irgendwann kommt ein Zweifel, der entstehen kann direkt neben dem Vertrauen, so wie ein Schwanken oder hin und her schauen oder wie viele viele Fragen.

Und ist es nicht eigenartig, sich darüber klar zu werden, dass der Zweifel willkommen sein kann, so wie Feuer, dass das Stahl erhitzt und schmiedet und ihm Stärke gibt und Kraft, um dem Schwert die Fähigkeit zu verleihen, die darin besteht, deinem persönlichen Wissen zu trauen.

Zweifel kann willkommen sein wie ein Schleifstein, der das innere Wissen schärft und verfeinert, solange bis es scharf und fein genug ist.

Wissen, das klar wurde durch den Zweifel, Vertrauen, das gestärkt wurde durch den Zweifel, denn Zweifel führt zurück dazu, das Gewusste klarer und stärker wiederzufinden.

Vertrauen in Wandel 5

Und genauso, wie dein Zweifel die Stärke des Vertrauens stärken kann, indem er dich unterstützt und hält, wodurch dieses unbekannte innere Land, das so tief innen im Körper ruht, wie die Wirbelsäule, die in der Mitte leer ist, nur gefüllt mit einer Flüssigkeit, die es ihr erlaubt, die natürlichen Bewegungen und Schocks zu dämpfen, so dass sich die Wirbel wieder neu anordnen können.

Die Wirbel und die zentrale Flüssigkeit arbeiten zusammen, um dich zu tragen, besser als jede Mutter ihr Kind tragen kann, um sich so anzuordnen, dass sie alle Stöße und Schocks absorbieren, die dadurch entstehen, dass du durch dieses unbekannte Land gehst.

Und dein Unbekanntes kann jetzt im Inneren den Baum von Vertrauen entstehen lassen, diesen zentralen Kern, der gefüllt ist mit dem Fluss von Vertrauen, der dich trägt und stärkt wie der Saft, der im Baum aufsteigt.

Und vielleicht ist es jetzt an der Zeit zu wissen: Du kannst Vertrauen in dich selbst setzen.

In einigen Augenblicken kannst du wieder anfangen zu spüren, wie die Energie wieder zurückkehrt in dein Bewusstsein, in deinen Körper.

Und sie erlaubt dir, dich zu verbinden mit diesem Ort, von dem aus ich mit dir spreche und mit dieser Zeit.

Und während die Energien zurückfließen in deinen Körper, tragen sie dich näher an diesen Platz.

Du kannst deine Beweglichkeit wieder spüren.

Du kehrst jetzt langsam zurück und kommst hierher zurück in diesen Raum, um dich wieder aufzuwecken.

Du kannst ein paar Mal tief einatmen und dich ein wenig strecken und räkeln.

Und mit jedem Einatmen wirst du wieder wacher.

Du kannst genießen, wie du wieder hierher zurück kehrst, genau nach hier und nach jetzt zurück in dein normales Wachbewusstsein.

Und du kannst jetzt den ganzen Weg hierher zurückkommen.

Und wenn du die Augen wieder öffnest, bist du wieder völlig wach.

Mutter und Einssein 1

Und ein weiteres Mal kannst Du damit beginnen, dich hier auszustrecken und dem Körper zu erlauben, seine allerbequemste Lage herauszufinden. Denn du kannst wissen, es ist angenehm, dich so zurechtzurücken und zu bewegen, solange bis es sich gut anfühlt, dazuliegen und mehr und mehr bei dir selbst anwesend zu sein, solange bis alle Spannungen, die du bemerktest, verschwinden und allmählich diesem vertrauten Wohlgefühl weichen können. Jetzt.

Während du ein weiteres Mal beginnst, diesen Ort im Inneren wieder zu finden, an dem du wirklich tief los lassen kannst.

Denn du weißt sehr gut, dass die Unterlage, auf der du ruhst, in der Lage ist, dich sicher zu tragen in eine immer tiefere Trance hinein.

Und während du noch für eine ganze zeitlang wahrnehmen kannst, wie dich die Klänge der Musik und diese Worte umspielen, dich genauso wie all die kleinen Empfindungen, Spannungen, die sich fortwährend weiter auflösen und schmelzen zu einem guten Gefühl, wie der letzte Schnee im Licht und der Wärme des Frühjahrs.

Und während deine alltäglichen Gedanken in den Hintergrund treten können, damit sie beginnen, hinter dir zu verblassen.

Und wer weiß es schon, wie viel Zeit man sich nehmen kann, um das Bewusstsein zu verlagern und zu verschieben ins Vergessene, ins Ungesehene, ins Ungefühlte hinein.

Und dieser tiefe innere Ort, wie fühlte er sich an beim letzten Mal.

Und weißt du eigentlich, ob du wirklich heute genauso tief entspannen kannst, in jeder Zelle, in jeder Faser oder sogar noch tiefer, während du selbst und dein Unbewusstes noch nicht so genau weiß, wie das ist, sich diesem inneren Ort zu nähern. Er lässt alle Grenzen los, mehr und mehr.

Dieser Raum, der voll ist von Stille und bereit dich mit einem Aufleuchten von Wohlgefühl zu empfangen, dort wo Musik und Worte und Empfindungen verschmelzen.

Und diese tiefere Ebene ist jetzt erneut bereit, dich so total zu unterstützen wie der blätterbedeckte Boden unter einem Baum im Herbst es einem Blatt erlaubt, dass so langsam hinunter sinken möchte, auszuruhen auf dem tiefsten Punkt seiner Reise angekommen kann es so tief loslassen, dass diese vertraute, ungewohnte Ruhe kommt, während die Klänge und die Bewegungen und die Gedanken schon längst zur Ruhe kommen konnten, innen. Jetzt, denn es ist nicht nötig, dass du meinen Worten genau zu hörst.

Und es ist nicht nötig, zu verfolgen, wie Loslassen geschieht von selbst unterhalb deiner Aufmerksamkeit. Ohne es zu wissen kannst du dich an frühere Momente von Trance erinnern.

Mutter und Einssein 2

Du brauchst dir keine Gedanken machen über das Wann und ob du wirklich tief entspannen wirst. Und je mehr du das tun kannst, wird es von ganz alleine geschehen, ohne dass du dich bemühst. Und während du weiter atmest, kannst du dem Unbewussten erlauben, sich zu erinnern an den Anfang der Zeit mit deiner Mutter.

In dem Moment, indem du noch tiefer in Trance gehen wirst, beginnt dein Unbewusstes diese Erinnerung. Und je näher diese Erinnerung kommt, desto klarer wird sie dem Unbewussten.

Und du brauchst das wirklich nicht zu tun, bis nicht das Unbewusste dazu bereit ist.

Es ist so wie genießen, ohne zu erinnern, Geschützt sein, ohne es eigentlich zu brauchen, Nähe zu spüren, ohne daran zu denken, Entspannen ohne Absicht, eine warme Atmosphäre, ohne etwas zu tun, Süße schmecken an nichts bestimmten, ein Lächeln ohne Ursache, gehalten werden, ohne es auch nur zu bemerken.

Du kannst sie als Person vergessen.

Aber du brauchst diese schönen Gefühle nicht zu vergessen.

Du kannst sie sogar erinnern, ohne sie zu erkennen.

Du kannst sie sogar wieder erkennen, ohne sie zu verstehen, bevor oder nachdem du diese Trance vertiefen wirst. Jetzt.

Und in der Tiefe deiner Trance ist da erneut Einheit mit dieser wichtigsten Person ohne wie, ohne warum - Liebe, die fließt zu dir und zu ihr, Mutter. Und diese Liebe löst Grenzen auf, so als ob da nur Raum ist, wo noch gar keine Grenzen waren, so als ob du weiter gehst zu ihr, durch sie hindurch, weiter und weiter, durch alles hindurch und immerfort weiter.

Dieses Paradies von Einheit, warm, dicht und süß und duftend und mitten darin das Gesicht, die Stimme, und in der Stille und in der Tiefe dieser Trance kannst du begreifen: Es ist diese Erfüllung, die du suchtest seit dem Anfang, nicht die Mutter, der tiefste Wunsch, die stärkste Sehnsucht, der schlimmste Verlust, die erste Verletzung, die jeder Reisende auf allen Wegen mit sich trägt.

Diese Erfüllung ist das eine Ziel, das er sucht, nicht die Mutter.

Ob er es nun vergessen hat auf tauben und festen Umwegen oder kalten und vernünftigen Räumen des Verstandes.

Mutter und Einssein 3

Es war diese Erfüllung, die immer weiter und wieder geschehen sollte.

Und mancher Reisende suchte sie vergeblich, indem er begann, Wissen zu erwerben, ein anderer, indem er begann, so viel zu leisten.

Wieder ein anderer verfehlte diese so erfüllende Einheit mitten in der Intimität und Nähe mit anderen Reisenden.

Und wieder ein anderer hoffte vergeblich, sie zu finden, wenn er sich die eigene Freiheit verschaffte, wieder und wieder.

Und so, ohne es zu wollen, trägt jeder Reisende diese Hoffnung vor sich her.

Und sie ist dort und dann und schwebt so am Horizont, fern wie eine Fatamorgana.

Während er sich weiter bewegt durch sein Leben, fehlt sie diesem Reisen-den doch.

Und mancher kann das so erleben wie eine Verletzung in einer Partie des Körpers, fest und gehalten, oder wie einen Schmerz oder Druck im Herzen oder wie eine ständige Sorge im Fluss der Gedanken.

Denn wenn ein Reisender beginnt zu verstehen, dass er diese Sehnsucht im Herzen weiterhin folgen kann – jetzt - und diese Einheit zu sein, während das Unbewusste die Mutter vergessen kann.

Denn natürlich kann das Unbewusste die Mutter erinnern, ohne sie zu suchen.

Und es kann sie erinnern als Person eigenen Rechtes ohne Sehnsucht, damit Einssein ist.

Und sobald dein Unbewusstes diese Unterscheidung treffen kann, wird sich diese Trance vertiefen, immerzu tiefer, wie kurz vor einem tiefen und traumlosen Schlaf.

Und während das geschieht – jetzt - beginnt etwas in dir zu begreifen: Ich kann eins sein mit mir, mit meinem grenzenlosen eigenen Raum.

Und wie ein Vogel, der durch den Himmel zieht, diese Freiheit lieben gelernt hat, eins mit der Weite zu sein, denn dieser eine Raum hält auch dich persönlich so offen, so weit und beschützt zugleich.

Und viele Male hat dieser Vogel im Flug leicht seinem alten Impuls folgen wollen, indem er nur ankommen wollte. Und wie oft kann ein Mensch vergessen, sich daran zu erinnern, wie Einssein beim Fliegen ist, weit und grenzenlos?

Wie wird das sein, wenn alles Feste wieder weich schmelzen darf?

Wie, wenn aus dem Druck ein Freudentanz wird bei jedem Herzschlag?

Mutter und Einssein 4

Wie, wenn die Sorge von damals längst vergessen bleibt?

Und wie viele Male fragt sich ein Reisender, vielleicht in der Stille und in der Intimität deines Unbewussten:

Wie drückt sich meine Erfüllung aus? Wie sieht das Ganze aus jedem möglichen Blickwinkel aus?

Wie fühlt es sich an, wenn meine Grenzen verschwinden?

In was für einem Rhythmus tanzt mein Herz vor Freude?

Und ich möchte dein Unbewusstes jetzt bitten, das Wertvollste für diesen Reisenden zu tun, das nur du tun kannst, soviel besser als jede Mutter.

Du kannst dieses Gefühl von Einheit, diese Sehnsucht von dort vorne, vom Horizont nehmen und sie näher und näher und immer näher an diesem Menschen heranholen.

Denn je mehr du das spüren kannst, desto leichter ist es, die Person der Mutter zu vergessen.

Und sobald die Vorstellung von Mutter verschwindet, kannst du spüren, wie Einssein in dich einzieht, zunächst in eine bestimmte Stelle des Körpers, die sich weiter und weiter öffnen möchte - jetzt.

Du kannst erfahren, wie das ist, wenn dieselbe Einheit dein Herz vor Freude schlagen und tanzen lassen kann. Du kannst sogar bemerken, wie sogar der Verstand mit sich in Reine kommt und beginnt zu wissen: Einssein ist auch hier da.

Denn du wirst nicht eher dieses Einssein spüren, bevor du diesen Reisenden nicht hast annehmen können, besser als jede Mutter ihr Kind.

Doch sobald du diesen Menschen halten und tragen wirst, wird ihn die Welt tragen und halten wie ein guter Ort.

Und so wie du ihn betrachtest mit klaren und liebevollen Augen, wird die Welt ihn ansehen.

Wie wird es sein, diese Person zu wärmen und zu unterstützen, damit die Welt auch das tun kann. Und während du sein Herz schlagen lässt, kann es in Einklang kommen mit dem Herzen der Welt und seinem Rhythmus.

Denn dieses Empfinden von Einssein erlaubt dir zu atmen in dem Rhythmus, in dem die Welt sich atmet.

Und sogar ihre Geräusche werden zu Tönen, die dir antworten.

Und wie wird es sein, wenn der Geist der Welt den eigenen Gedanken antwortet aus der Stille heraus, weil die alten Grenzen schon längst verschwunden bleiben.

Mutter und Einssein 5

Später, wenn diese Trance zu Ende ging, wirst du verwundert feststellen, dass es unmöglich ist, zurückzukehren und trotzdem unverändert zu bleiben.

Denn du kannst in dein Einssein zurückkehren, aber du brauchst nicht als Person zurückzukommen.

Du kannst als Person zurückkommen und sie sehr leicht nehmen, weil du, dann, wenn sich deine Augen wieder öffnen, nicht zu erinnern brauchst, was geschah, als sie geschlossen waren.

Du kannst es sogar erinnern und gleich darauf wieder vergessen haben, solange bis...

Und wenn du aufwachst später, wirst du die Augen öffnen, wirst du dich wieder bewegen und ein wenig strecken und räkeln und viel und tief einatmen.

Mehr Luft holen macht dichmunterer und wacher.

Du kannst dich an einiges erinnern und alles übrige vergessen, solange bis... die Welt dich auffordern wird, mehr davon zu erleben und dir in Erinnerung zu rufen.

Denn wo wird Raum sein, wo einst Grenzen waren.

Dein Unbewusstes kann dich genauso bleiben lassen, während diese Stimme schweigt und die Musik dich weiter begleitet in einen immer weiteren Raum hinein.

- Übersichts-Grafik
- Antipsychotika 1
- Antipsychotika 2
- Antidepressiva 1
- Antidepressiva 2
- Phasen-Prophylaktika 1
- Phasen-Prophylaktika 2
- Hypnotika
- Weckamine

Übersichts-Grafik

Psychopharmaka beeinflussen zentralnervöse Regulationen und verändern auf diesem Wege psychische Funktionen.

hochpotente
wirken eher
antipsychotisch,
niederpotente
wirken eher
sedierend)

Antipsychotika (Neuroleptika)
bei Schizophrenie, akuter Manie,
Depression mit Wahn,
wahnhafter Störung

Beeinflussung des
Dopamin-
Stoffwechsels
(Rezeptor-
Blockade)

Weckamine (Psychostimulanzien/
Amphetamine, z. B. Ritalin) bei ADHD,
Hypersomnie, Narkolepsie

Phasen-Prophylaktika (Lithium, Carbamazepin,
auch als Antiepileptikum) bei bipolarer Störung,
schizoaffektiven Psychosen

Hypnotika (Sedativa, Narkotika ja nach
Dosierung) bei Schlaf-Störungen, Ängsten

Tranquilizer (Anxiolytika, z. B. Benzodiazepine
wie Valium) bei Ängsten, Unruhe, suizidalen
Krisen, Schlaf-Störungen

antriebsdämpfend
oder
antriebssteigernd
und stimmungs-
aufhellend

Antidepressiva (Thymoleptika)
bei Depressionen, Angst, Panik-
Störungen, Sozial- und
Agoraphobie, Anorexie, Bulimie,
Entzugs-Syndromen, Zwang,
chronischen Schmerz-Zuständen

Beeinflussung des
Serotonin- und
Noradrenalin-
Stoffwechsels
(Anregung)

➤ **Medikamente:**

- Wirken auf Neurotransmitter **Dopamin** (Rezeptor-Blockade)
- Haldol (Haloperidol wurde 1958 entdeckt)
- Risperidon (hochpotent): Hochpotente wirken stark antipsychotisch und wenig sedierend
- Atosil (niederpotent): Niederpotente wirken weniger antipsychotisch und stärker sedierend

➤ **Wirk-Spektrum:** Symptome psychotischer Erkrankungen wie

- Halluzinationen,
- Wahn,
- Ich-Störungen als Beeinflussungs-Erleben,
- Katatonie

➤ **Indikations-Bereich:**

- Schizophrenien (F20),
- schizoaffektive Störungen (F25),
- Manien mit psychotischen Symptomen (F30.2 und F31.2),
- schwere depressiven Episoden mit psychotischen Symptomen (F31.5 (bipolar) und F32.3 (unipolar) und
- schwere depressive Episode bei rezidivierender depressiver Störung (F33.3)
- wahnhaftige Störungen (F22 bis F24),
- organische Psychosyndrome als organische Halluzinose (F06.0), organische katatone Störung (F06.1) und organische wahnhaftige Störung (F06.2)
- Erregungs-Zustände

➤ **Kontraindikation:** Intoxikationen mit Alkohol

- **Wichtigste Nebenwirkungen:** Schwitzen, Mund-Trockenheit, Tachykardie, Müdigkeit und Konzentrations-Schwäche, Obstipation, Gewichts-Zunahme, Störungen von Libido und Potenz, allergische Reaktionen
Häufigste **extrapyramidal-motorische Nebenwirkungen** (insb. bei hochpotenten) – viele behandelbar mit dem Anti-Parkinson-Mittel (Akineton)
 - **Frühdyskinesen** (akut auftretende Blick-Krämpfe (Tics, Zuckungen) und Zungen-Schlund-Krämpfe)
 - **Parkinson-Syndrom** (Parkinsonoid): Parkinson-Trias aus Tremor (auch Lippentremor = Mümmeln), Rigor und Stupor
 - **Akathisie** (motorische Unruhe) bzw. Tasikinesie: Nach Monaten und Jahren zu quälender Sitz- und Bewegungsunruhe (Dosisreduktion)
 - **Spätdyskinesen:** Tics und Schaukelbewegungen (irreversible Komplikationen einer Langzeitbehandlung)
 - **Malignes neuroleptisches Syndrom:** sehr seltene, lebensbedrohliche Nebenwirkung mit Rigor, Stupor und Fieber (Neuroleptika sofort absetzen)
- **Weitere Komplikationen:**
 - Delire (F05),
 - pharmakogene Depressionen,
 - Exantheme,
 - Thrombosen,
 - Störungen der Leberfunktion,
 - Trübungen der Linse und Hornhaut,
 - Pigmentveränderungen der Netzhaut
- **Absetzen:** Ausschleichend, kein Abhängigkeits-Potenzial, regelmäßige Blut-Bild-Kontrollen

➤ Indikation:

- Endogene Depression (F33.2 und F33.3.) und organischen affektiven Störungen (F06.3),
- aber auch sekundär in Kombination mit Psychotherapie (primär)
- bei psychogener Depression [Dysthymia (F34.1)],
- bei schweren Angst- und Panik-Störungen (F40 und F41), speziell Agoraphobie (F40.0) und soziale Phobie (F40.1) sowie bei organischen Angst-Störungen (F06.4) und
- bei Zwangsstörungen (F42),
- bei anhaltender somatoformer Schmerz-Störung (F45.4),
- bei Anorexie (F50.0), Bulimie (F50.2) und nichtorganischen Schlaf-Störungen (F51),
- bei Entzugs-Syndromen (F10.4 bis F18.4)

➤ Neurotransmitter

Störungen in Neurotransmitter-System (Neurotransmitter leiten die Reize an den Synapsen weiter) wirken entscheidend bei der Entstehung affektiver Erkrankungen mit. Alle Antidepressiva nehmen Einfluss auf die Neurotransmitter-Systeme (z. B. Adrenalin, Noradrenalin, Serotonin) im zentralen Nerven-System.

➤ Kontraindikation: Leber- und Nieren-Schäden, Herz-Schäden, Schwangerschaft, Alkohol und Drogen

➤ Medikamente:

- trizyklisch, tetrazyklisch, MAO-Hemmer und SSRI (selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer), z. B. als Citalopram, Paroxetin, Sertralin) mit den Nebenwirkungen: Übelkeit, Erbrechen, innere Unruhe
- Prorak, Desipramin, Desiflu, Imipramin (1959 entdeckt)

➤ 3 Grundtypen:

- dämpfend
- neutral
- antriebssteigernd (Vorsicht vor Suizid)

➤ **Wirkung:**

- mit **1 - 2 Wochen Latenz** (konstanter Plasma-Spiegel ist erforderlich):
- Stimmung aufhellend und
- Antrieb steigernd/normalisierend (Vorsicht, wenn Antriebs-Steigerung der Stimmungsaufhellung voran geht – Suizid-Gefahr - deshalb zu Anfang auch Kombination mit einem Neuroleptikum)
- Alle Medikamente, die auch aufs Gehirn wirken, interferieren mit Antidepressiva, aber auch mit Alkohol, so auch Johanniskraut (Auch Johanneskraut wirkt auf Neurotransmitter).

➤ **Nebenwirkungen auf (seltener = s):** zu Beginn der Behandlung besonders störend, überwiegend an den ersten Behandlungs-Tagen, deshalb einschleichen (auch ausschleichen):

- Organe
 - Haut als Schwitzen, allergische Hautreaktion (s)
 - Leber
 - Auge als Akkomodations-Störungen
- Vegetativum
 - Atmung,
 - Verdauung als Mund-Trockenheit, Obstipation (Verstopfung) und Störungen beim Wasserlassen (Miktionsstörungen),
 - Kreis-Lauf-Probleme und Herz-Rhythmus-Störungen, Tachykardie, Hypotonie, Schwindel
 - Temperament,
 - Müdigkeit
 - Pupillen-Erweiterung (Mydriasis) mit Seh-Störungen,
 - Schwitzen,
- Gehirn und Hormone als Gewichts-Zunahme, Minderung von Libido und Potenz (s), Amenorrhoe (s)
- Gehirn und Motorik als feinschlägiger Tremor
- Gehirn und Psyche als Hypomanien (s), schizophreneähnliche Zustände (s), Verwirrtheit (s), Delire (s)

- **Medikamente:** Lithium-Salze (erstmals 1949), Carbamazepin (Antiepileptikum)
- **Wirkung:** rezidivprophylaktisch bei affektiven Psychosen im Zusammenhang mit Serotonin, bei sorgfältiger Dosierung wegen geringer therapeutischer Breite in Verbindung mit regelmäßigen Blut-Kontrollen - Kontrolle min. 2 Mal die Woche
(Serum-Spiegel – Lithium-Pass, damit nicht Medikamente verordnet werden, die den Lithium-Pegel im Blut beeinflussen) meist gut verträglich (kaum Nebenwirkungen), wirkt sedativ (bei Manikern), aber nicht einschläfernd
- Wirkungseintritt nach mindestens einer Woche, manchmal auch erst nach Monaten
- **Indikation:** Prophylaxe
 - unipolar manischer Episoden (F30),
 - unipolar depressiver Episoden (F32),
 - manisch-depressiver (bipolarer) Episoden (F31) und
 - schizoaffektiver Störungen (F25)
- **Absolute Kontraindikation:** Herz-, Kreislauf- und Nieren-Leiden, Krankheiten mit kochsalzarter Diät, erstes Schwangerschafts-Drittel, Vorsicht vor Wasser-Verlust durch Schwitzen und Durchfall, weil dadurch Lithium-Konzentration zu hoch wird)

Phasen-Prophylaktika 2

- **Nebenwirkungen:** hat horrenden Nebenwirkungen (aber besser verträglich als Neuroleptika) wie
 - feiner Tremor,
 - leichte Koordinations-Störungen,
 - Durst,
 - Nieren-Schäden,
 - reversibler Diabetes Insipidus (starkes Wasser-Ausscheiden /Polyurie – Vasopressin-Mangel),
 - häufig erhebliche Gewichtszunahme (bei 20%),
 - Ödeme überall am Körper,
 - Hyperthyreose mit Struma (Vergrößerung der Schilddrüse/Kropf) –
 - möglicherweise auch Teratogen (Fehlbildungen beim Embryo bewirkend),
 - **Seltener:**
 - Magen-Darm-Störungen (ist gut magenverträglich),
 - Schwindel,
 - Akne,
 - Schuppenflechte,
 - Haarausfall,
 - **bei Überdosierung:**
 - Koma,
 - Nierenversagen,
 - Probleme im Magen-Darm-Trakt
 - **Lithium-Intoxikation** durch Dehydration und Kochsalzmangel:
 - Schläfrigkeit,
 - Schwindel,
 - Erbrechen,
 - Durchfall –
 - Rigor,
 - Krampf-Anfälle –
 - sehr hohe Lithiumspiegel führen zu Bewusstlosigkeit und Tod.
- **Carbamazepin** verliert nach 3 bis 4 Jahren seine Wirkung, darum nicht für Langzeit-Therapie.
- **Nebenwirkungen:** Schwindel, Müdigkeit, Übelkeit, Haar-Ausfall, Seh-Störungen, allergische Haut-Reaktion, Leber-Schädigung
- Beide einschleichend einsetzen und ausschleichend (über ein Jahr) absetzen.

- **Medikamente (Tranquilizer, Anxiolytika, Sedativa):**
Benzodiazepine mit Wirkstoff Diazepan (Valium), Tavor, auch niederpotente Neuroleptika, Antidepressiva, Beta-Blocker, und als pflanzliche Sedativa Hopfen, Baldrian
- **Indikation:** Angst, Unruhe, Anspannung, Erregungs-Zustände, suizidale Krisen, Schlafstörungen und Epilepsien
- Abhängigkeits-Potenzial (nach 3 Wochen) – auf keinen Fall vier Monate überschreiten
- Gut verträglich
- **Nebenwirkungen:**
 - Müdigkeit,
 - Schwindel,
 - Konzentrations-Minderung,
 - Gedächtnis-Störungen,
 - Sexual-Störungen,
 - Gewichts-Zunahme,
 - Magen-Darm-Beschwerden,
 - allergische Haut-Reaktionen und
 - paradoxe Unruhe

Weckamine

- **Medikamente:** Von Amphetaminen abgeleitet, z. B. als Ritalin (Methylphenidat)
- **Wirkung:** antriebssteigernd, anregend
- **Indikation:** bei hyperkinetischem Syndrom bei Kindern (ADHS - paradox), Hypersomnie, Narkolepsie (Schlaf-Attacken),
- **Nebenwirkungen:** Tachykardie, Schlafstörungen, Hypertonie, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit
- **Nach längerer Anwendung:** paranoid-halluzinatorische Psychosen