

Anhang: Übungen in Trance

Alle 3 Übungen können sowohl gegenseitig in der kollegialen Intervision angewandt werden als auch für die eigenanalytische Erkundung in Selbsthypnose verwendet werden.

Übung 1

Thema: Initiale Übertragung im Erstgespräch

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, eine bequeme Stellung im Stuhl zu finden und tief durchzuatmen Während Sie beginnen, ihre Aufmerksamkeit nach innen zu richten, können Sie ihren Augen erlauben, sich zu schließen, wenn sie sich schließen wollen Sie spüren den festen Boden unter beiden Füßen, den Sitz und die Lehne des Stuhls, die Ihnen Halt geben Sie spüren ihre Atmung, die in ihnen atmet, wie sie gerade atmen will Und während sich zunehmend eine entspannte Ruhe in ihnen ausbreitet, können sie weiter so tief in Trance gehen, wie es jetzt gerade richtig für sie ist

Nun bitte ich Sie, vor ihrem inneren Auge eine Patientin oder einen Patientin auftauchen zu lassen Sie können es ganz Ihrem Unbewussten überlassen, welche Patientin oder welchen Patienten es für diese Übung geeignet findet einfach auftauchen lassen Nun möchte ich Sie bitten, innerlich die Rolle diese Menschen anzunehmen und sich vorzustellen, dass Sie auf dem Weg zum ersten Termin in der Praxis sind, die sie außerhalb dieser Rolle als Ihre eigene Praxis kennen Sie sind jetzt zu dieser Praxis unterwegs vielleicht in einem Auto, vielleicht in einer Straßenbahn oder in einem Zug oder zu Fuß, weil sie es nicht weit haben In welcher Art und Weise sie auch immer unterwegs zu ihrem ersten Termin in der Praxis sind, bitte ich Sie, das Geschehen kurz anzuhalten wie man einen Film anhalten kann und sich Zeit zu nehmen, an sich als Patientin oder Patient hinabzusehen, wahrzunehmen, welche Kleidung Sie tragen, in welchen Farben, aus welchem Stoff welche Schuhe Sie tragen Leder oder Stoff auch abhängig vom Wetter Ja, Sie können wahrnehmen, wie das Wetter ist und welche Tageszeit vielleicht sonnig, vielleicht bedeckt oder regnerisch, vielleicht kalt, vielleicht warm

Und jetzt können Sie, während das Geschehen noch angehalten ist, ihre Aufmerksamkeit nach innen richten und in sich nachzuspüren, was sie veranlasst hat, diesen Termin zu vereinbaren welche Probleme, vielleicht auch körperliche Beschwerden bei denen Sie das Gefühl hatten, Hilfe in Anspruch nehmen zu wollen vielleicht taucht eine Erinnerung auf, wie Sie gerade auf diese Therapeutin oder diesen Therapeuten gekommen sind, zu der oder dem sie jetzt gehen vielleicht haben Sie eine Empfehlung von jemanden bekommen, den sie kennen oder vielleicht eine Überweisung von ihrem Arzt oder den Hinweis einer Beratungsstelle vielleicht haben Sie in dieser Empfehlung etwas gehört, was Sie Hoffnung hat schöpfen lassen, dass gerade diese Therapeutin oder dieser Therapeut ihnen helfen kann vielleicht gibt es in Ihnen Ängste vor diesem Gespräch, Befürchtungen wird sie oder er Verständnis aufbringen werden Sie ausdrücken können, was Ihnen fehlt Nehmen Sie einfach wahr, was von all dem in ihnen auftaucht vielleicht auch nichts es ist gut so, wie es ist

Nun geht das Geschehen weiter, der Film läuft weiter Sie fahren oder gehen weiter Wenn Sie fahren, finden sie einen Parkplatz oder kommen an der entsprechenden Haltestelle an steigen aus, setzen ihren Weg zu Fuß fort oder Sie sind bereits zu Fuß unterwegs, weil Sie es nicht weit hatten Sie finden die Straße suchen nach der Hausnummer, sind in der Nähe jetzt können sie das Gebäude sehen, das die Nummer trägt, die sie sich notiert hatten Sie kommen näher und

näher, sehen den Eingang zu dem Gebäude, in dem sich die Praxis befindet egal, ob Sie vielleicht zu spät dran sind oder zu früh oder gerade richtig, bitte ich Sie, das Geschehen noch einmal anzuhalten in der Trance ist dies ja möglich das Geschehen anzuhalten und wahrzunehmen, wie das Gebäude und die Umgebung auf Sie wirken welche Gedanken, Erinnerungen, Bilder und welche Gefühle oder körperlichen Zustände das Gebäude und seine Umgebung, vielleicht auch der Eingang, in Ihnen auslöst wie das alles auf Sie wirkt Sie haben jetzt Zeit, das Gebäude und die Umgebung auf sich wirken zu lassen und wahrzunehmen, was Sie fühlen

Jetzt geht das Geschehen wieder weiter vielleicht suchen Sie das Praxisschild oder die Klingel, und mit welchem Gefühl auch immer, klingeln oder klopfen Sie und warten ab, auf welche Weise und ob ihnen geöffnet wird und wer ihnen öffnet vielleicht öffnet die Therapeutin oder der Therapeut selbst die Tür, vielleicht eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter der Praxis vielleicht meldet sich jemand an der Sprechanlage und drückt dann den Knopf des Türöffners oder vielleicht öffnet sich die Tür von selbst mit diesem typischen Ton eines elektrischen Türöffners Sie treten ein, vielleicht schon mit persönlicher Begrüßung, vielleicht steht die persönliche Begegnung noch bevor Vielleicht müssen Sie noch warten, auf einem Stuhl oder Sessel oder sonst einer Sitzgelegenheit, vielleicht in einer Ecke, vielleicht in einem Wartezimmer vielleicht werden Sie auch direkt herein gebeten oder die Therapeutin, der Therapeut holt sie jetzt im Wartezimmer ab oder lässt sie rufen Sie betreten das Behandlungszimmer, das Sprechzimmer, und setzen sich auf den Platz, der Ihnen von der Therapeutin oder dem Therapeuten angeboten wird

Und noch einmal, während sie so sitzen, sich gerade gesetzt haben und nachdem die Therapeutin oder der Therapeut sich ebenfalls gesetzt hat bitte ich Sie, das Geschehen noch einmal anzuhalten und nachzufühlen, wie der Weg von der Tür bis zu diesem Platz für Sie war, was sie erlebt haben, was Sie gespürt haben, was Sie wahrgenommen haben Und jetzt sind Sie hier in diesem Sprechzimmer wie wirkt es auf Sie Sie können sich umblicken, wahrnehmen, wie es wirkt auf Sie, welche Gefühle es sind Ob dieser Raum Sie zuversichtlicher oder ängstlicher macht, oder sonst ein Gefühl vielleicht können Sie sich vorstellen, gern wieder hierher zu kommen oder Sie haben das Gefühl, am liebsten sofort wieder gehen zu wollen

Nun möchte ich Sie bitten, die Therapeutin oder den Therapeuten anzusehen, während das Geschehen noch angehalten ist und in Erinnerung zu rufen, wie Sie die erste Begegnung, sei es an der Tür, sei es im Warteraum oder sei es erst hier im Sprechzimmer, erlebt haben, welche Hoffnungen und Befürchtungen aufgetreten sind vielleicht sind Ihre Hoffnungen gestärkt worden oder gesunken, vielleicht sind Ihre Befürchtungen gewachsen oder haben nachgelassen wenn sie diese Person, die Ihnen helfen soll, jetzt so ansehen, welches Gefühl breitet sich in Ihnen bei ihrem Anblick aus, was spüren Sie in ihrem Körper, gibt es Impulse, die Sie jetzt spüren lassen Sie sich Zeit wahrzunehmen, was auftaucht Sie können das, was Sie jetzt wahrnehmen, wenn Sie aus diesem Bild ins Hier und Jetzt zurückkehren werden, mitnehmen oder vergessen Sie können die Entscheidung darüber auch ihrem Unbewussten überlassen auch wenn es spannend wäre zu erleben, wie die Behandlung, dieser erste Termin, sich weiter entwickeln würde, möchte ich Sie jetzt bitten, in ihrem Rhythmus aus diesem Bild und aus der Trance zurückzukehren auf Ihre Weise Schritt für Schritt einfach so und Sie können sich recken und strecken und tief ein- und ausatmen und in ihrem Tempo Ihre Augen sich öffnen lassen

Übung 2

Thema: Unterscheidung von Gegenübertragung und Eigenübertragung

Induktion siehe Übung 1 oder nach eigenem Stil

Sie können jetzt in dieser Trance ihre Praxisräume vor ihrem inneren Blick auftauchen lassen Vielleicht sitzen sie in ihrem Sprechzimmer, vielleicht erledigen sie noch etwas am Schreibtisch, vielleicht gehen sie gerade durch ihre Räume oder ihren Raum die nächste Patientin oder der nächste Patient kommt demnächst in einigen Minuten vielleicht ist es ihr erster Patient an diesem Tag, vielleicht haben sie schon einige Patienten behandelt vielleicht ist es Vormittag oder Nachmittag oder Abend vielleicht schauen sie durchs Fenster und nehmen wahr, wie das Wetter ist wie hell es ist oder wie dunkel welche Jahreszeit wie warm es in der Praxis ist oder wie kühl die Beleuchtung in ihrer Praxis in welchem Raum sie jetzt gerade auch sind, ob sie sitzen oder stehen oder sich vielleicht kurz hingelegt haben bitte ich sie, das Geschehen kurz anzuhalten und in sich hinein zu fühlen, wie es ihnen selbst heute geht welche Gefühle in ihnen sind wie sich ihr Körper anfühlt Sie können Erinnerungen auftauchen lassen, wie sie heute Morgen aufgestanden sind, sich beim Erwachen gefühlt haben wie die Nacht war vielleicht gab es Geschehnisse gestern Abend, die in die Nacht hinein gewirkt haben und vielleicht noch am Morgen spürbar waren oder bis in den Tag hinein Sie können wahrnehmen, was Sie selbst mitbringen in die heutigen Behandlungen vielleicht ist da Trauer oder Ärger Verunsicherung vielleicht ist es ein freudiger Tag vielleicht spüren sie Interesse an ihren Patienten, vielleicht ist ihnen heute alles zu viel Sie können einfach wahrnehmen, was sie mitbringen an Gefühlen was ihr Körper ihnen sagt

Das Geschehen geht weiter bald kommt die nächste Patientin oder der nächste Patient Sie können einfach die Person auftauchen lassen, die jetzt demnächst kommen wird das Bild einer Patientin oder eines Patient kann einfach in ihnen auftauchen das können sie ganz ihrem Unbewussten überlassen Und wenn diese Person, die jetzt kommen wird, vor Ihrem innern blick aufgetaucht ist, bitte ich sie, das Geschehen noch einmal kurz anzuhalten und in sich nachzufühlen, was diese Person, die in Kürze zur Behandlung kommen wird, in ihnen auslöst vielleicht besonderes Interesse oder Neugier vielleicht einen leichten oder stärkeren Widerwillen vielleicht Angst, vielleicht Ärger vielleicht eine erotische Anziehung vielleicht Mitleid Sie können versuchen zu unterscheiden, ob diese Gefühle und Impulse, wie sie auch sein mögen, in Ihrer eignen inneren Welt bereitliegen, unabhängig davon, wer jetzt kommtoder ob es Gefühle sind, die diese Patientin oder dieser Patient, der jetzt kommen wird, bei ihnen auslöst vielleicht einmal, vielleicht schon mehrfach durch Verhalten, durch den Blick, durch die Gestik, durch die Haltung durch die Art der Rede, die Stimme, die Bewegung

Das Geschehen geht weiter Die Patientin oder der Patient klingelt oder klopft Sie öffnen, sie begegnen sich, sie begrüßen sich Die Patientin oder der Patient setzt sich oder legt sich auf ihren oder seinen Platz Sie setzen sich auf Ihren Platz bevor jedoch die Behandlung beginnt, bitte ich sie noch einmal, das Geschehen anzuhalten von ihrem Platz aus die Patientin oder den Patienten zu betrachten, sie oder ihn auf sich wirken zu lassen und nachzuspüren, welche Gefühle sich jetzt verstärken, welche sich vielleicht abschwächen lassen Sie sich Zeit, um wahrzunehmen, welche Bilder vielleicht in ihnen auftauchen, welche Impulse würden sie sich mehr Distanz

wünschen oder mehr Nähe liegen diese Impulse gerade heute in Ihnen bereit oder werden sie von dieser Patientin oder diesem Patienten ausgelöst

Zuletzt möchte ich sie bitten das Geschehen ist immer noch angehalten die Patientin oder den Patienten weiter zu betrachten, zu erfühlen die Beziehung zwischen Ihnen zu erfühlen vielleicht kommt Ihnen wie von selbst ein Bild für diese Beziehung in den Sinn und sich die Frage zu stellen, was wäre, wenn diese Person nicht Ihre Patientin oder Ihr Patient wäre wenn diese Person Ihnen jedoch in Ihrem Alltag auf irgendeine Art oder Weise begegnen würde, Sie diese Person vorher noch nie gesehen hätten..... in welcher Form würden Sie sich wünschen, dieser Patientin oder diesem Patienten zu begegnen in welcher Rolle und in welcher Situation könnten Sie sich eine Begegnung mit dieser Person vorstellen oder sich vielleicht sogar eine Begegnung wünschen mit dieser Person, die jetzt neben oder vor Ihnen in Ihrem Sprechzimmer sitzt, wenn sie nicht Ihre Patientin oder Patient wäre vielleicht in der Rolle in einer Taxifahrerin, eines Taxifahrers, vielleicht in der Rolle einer Verkäuferin, eines Verkäufers, vielleicht als Sängerin oder Sänger in einem Konzert, das Sie besuchen vielleicht als Rechtsanwältin oder ein Rechtsanwalt, die sie in einer schwierigen Frage beraten vielleicht als jemand, den sie auf einem Fest treffen und mit dem sie zu flirten beginnen vielleicht auch nur als jemand, der auf der anderen Straßenseite entlanggeht, ohne Sie zu bemerken vielleicht aber auch als Tochter oder Sohn oder Vater oder Mutter vielleicht als Geschäftspartner oder Liebespartner was auch immer in Ihnen auftaucht, lassen Sie es in auftauchen vielleicht können sie noch einmal ein wenig nachspüren, ob diese Szene, diese Rolle mehr einem Wunsch der Patientin oder des Patienten entspräche oder ihrem Wunsch Sie können einfach wahrnehmen, was sich zeigt, es ihrem Unbewussten überlassen wahrnehmen, was sich zeigt und sie können so langsam, bevor die Behandlung jetzt beginnen würde, aus Ihrem Sprechzimmer und aus dieser Trance zurückkommen, ins Hier und Jetzt, in ihrem Rhythmus

Übung 3

Symbolische Bearbeitung der Übertragungsszene

(eigene Modifikation nach einem Vorschlag von Mende (2009, S. 149))

Vorbemerkung: Diese Übung empfiehlt sich, wenn die Übertragungsszene nebulös und unklar erscheint, oder bei schwierigen Übertragungsszenen mit besonders heftigen Gefühlen in Übertragung und / oder Gegenübertragung, wie z.B. starken Hilflosigkeitsgefühlen, unverhältnismäßiger Angst, heftigem Widerwillen, schlecht erträglicher Wut oder auch übermäßiger erotischer Anziehung. Aus diesem Grund sollten Sie sich für diese Symboltrance auf bewusster Ebene vor der Trance eine Patientin oder einen Patienten aussuchen, bei der oder dem Ihnen die Behandlung und insbesondere die therapeutische Beziehung problematisch erscheint. Ich möchte ergänzen, dass es auch problematisch sein kann, wenn es in einer therapeutischen Beziehung keinerlei Unklarheiten oder Schwierigkeiten gibt, so dass auch bei „auffällig unproblematischen“ Behandlungen das Unbewusste mit dieser Symboltrance um hilfreiche Hinweise gebeten werden kann, was z.B. in einer unbewussten Koalition von Therapeut und Patient aus der Behandlung herausgehalten wird.

Induktion siehe Übung 1 oder nach eigenem Stil

Ich möchte Sie bitten, in dieser Trance zunächst ihre innere Aufmerksamkeit und Konzentration auf die Patientin oder den Patienten zu richten vielleicht sehen Sie die Person als Bild vor sich, oder in einer kleinen Szene, wie sie da sitzt und spricht in der Behandlung oder bei der Begrüßung oder bei der Verabschiedung was spüren Sie von den Wünschen, Bedürfnissen, Impulsen, die auf Sie gerichtet werden was spüren Sie von der Übertragung, die auf Sie gerichtet wird Sie können es ganz ihrem Unbewussten überlassen einfach wahrnehmen, was ihnen von dieser Patientin oder von diesem Patienten entgegengebracht wird an Gefühlen, Bedürfnissen, Impulsen

Und jetzt möchte ich sie bitten, ihre innere Aufmerksamkeit und Konzentration ganz auf ihre Gefühle, Impulse und Bedürfnisse zu richten, die von dieser Patientin oder von diesem Patienten in zu ihnen ausgelöst werden als Gegenübertragung sich ganz auf diese Gefühle, Impulse und Bedürfnisse der Gegenübertragung zu konzentrieren wahrnehmen, spüren auch körperliche Reaktionen im Bauch, in der Atmung in den Beinen, in den Armen, im Hals und Kopf wahrnehmen die Signale ihrer Gegenübertragung

Jetzt bitte ich sie, diese Ebene in der Trance zu verlassen, vielleicht noch ein Stück weiter in die Trance hineinzugehen und sich auf einen Weg zu begeben, der Sie zu einem Theater, einer Bühne führen wird einer Bühne, auf der früher oder später die Übertragung der Patientin oder des Patienten die Form einer Gestalt annehmen kann und früher oder später Ihre Gegenübertragung ebenfalls die Form einer Gestalt annehmen kann und auf der das Bühnenbild der Beziehung zwischen Ihnen und der Patienten, des Patienten entspricht

Sie nähern sich jetzt, auf welchem Weg Sie auch gegangen sind, dem Theater Sie können es ganz ihrem Unbewussten überlassen, welche Art von Theater auftaucht, ob ein Theater mit Säulen und Kronleuchtern oder ein modernes Theater, ob ein großes oder kleines Theater oder ein sehr kleines Zimmertheatervielleicht sogar ein Freilichttheater draußen in der Landschaft Ihr Unbewusstes wird das passende Theater wählen Es kann sein, dass sie jetzt vor dem Eingang stehen Sie können ohne Sorge hineingehen Es gibt eine Vorstellung nur für Sie ohne Publikum wenn Sie jetzt den Zuschauer-Saal oder Zuschauer-Raum betreten, sehen sie, dass der Bühnenvorhang noch

geschlossen ist Sie haben Zeit, sich einen Platz zu suchen, einen Platz, auf dem Sie sich wohlfühlen und auf dem sie eine gute Sicht auf die Bühne haben wenn es ein großes Theater ist, ist es sinnvoll, dass Sie sich einen Platz in den vorderen Reihen zu suchen, um gute Sicht zu haben wenn Sie auf ihrem Platz angekommen sind, sich gesetzt haben, ist noch ein wenig Zeit, bis der Vorhang sich öffnen wird Sie können sich umschaun, den Vorhang betrachten, welche Farbe er hat wird er sich nach zwei Seiten öffnen oder nach oben jedenfalls wird das Bühnenbild so gestaltet sein, dass es der passende Hintergrund für das Spiel der Übertragungsfiguren sein wird der Hintergrund der Übertragungsszene, die sich zwischen Ihnen herstellt hat.

Jetzt geht der Vorhang auf Sie können immer deutlicher das Bühnenbild sehen vielleicht sind Sie neugierig, es zu sehen Sie können das Bühnenbild betrachten, wie es aufgebaut ist symmetrisch oder assymetrisch wirkt es dunkel oder hell gibt es Ausgänge welche Gegenstände sind auf der Bühne

Und nun können Sie die Übertragungs-Gestalt auftauchen lassen, eine Figur, die die Übertragung ihrer Patientin oder ihres Patienten auf Sie darstellt vielleicht taucht sie aus dem Hintergrund der Bühne auf, vielleicht von einer Seite, vielleicht von oben, vielleicht aus dem Boden, das alles ist in der Trance möglich und im Theater möglich Es ist die Gestalt der Übertragung ihrer Patienten oder ihres Patienten in der dazu passenden Umgebung, in dem dafür passenden Bühnenbild Sie können die Gestalt betrachten aus dem Zuschauerraum neugierig gespannt darauf, was geschehen wird.....

Und jetzt können Sie die Gestalt, in der sich ihre Gegenübertragung darstellen will, auftauchen lassen auch hier kann Ihr Unbewusstes entscheiden, aus welcher Richtung die Gestalt Ihrer Gegenübertragung in dieses Bühnenbild kommt in welcher Weise auch immer und sich in diesem Bühnenbild frei bewegen kann

Während Sie nun die beiden Gestalten betrachten, können Sie die Wahrnehmung auftauchen lassen, was die beiden Gestalten fühlen, was sie wünsche, was sie wollen lassen sie jetzt die beiden Gestalten Kontakt zueinander aufnehmen wie begegnen sie sich auf welche Weise begrüßen sie sich was sagen sie zueinander wie gehen sie miteinander umwelche gegenseitigen Bedürfnisse lassen sie erkennen

In diesem Theater, in dieser Vorstellung nur für Sie, ist es auch möglich, den Gestalten auf der Bühne Fragen zu stellen z.B. können sie die Übertragungs-Gestalt fragen, was sie braucht, um sich sicher zu fühlen, um vielleicht Ihre Symptome aufgeben zu können, um sich entwickeln zu können oder Sie können die Gegenübertragungs-Gestalt fragen, was sie braucht, um sich kompetent und hilfreich zu verhalten Sie können die Antworten Sie können die Gestalten bitten, etwas auszuprobieren probieren ist im Theater zu Hause

und Sie können entscheiden, dass Sie für jetzt genug erfahren haben Sie können die Szene enden lassen den Vorhang sich wieder schließen lassen der Vorhang schließt sich für jetzt Sie können den Theaterraum verlassen auf dem Weg, auf dem sie ihn betreten haben und das Theater verlassen, auf dem Weg, auf dem sie es betreten haben um dann auf dem Weg, den sie zum Theater zurückgelegt haben, zurückkommen ins Hier und Jetzt in ihrem Rhythmus