

Meditation und Hypnose

Mein Weg in die Trance
von Rüdiger Mende

Selma Hegendörfers Stimme – eine ehemalige Kammersängerin nicht bestimmbarer Alters- wurde immer leiser. Schließlich murmelte sie in irgendeiner unverständlichen Sprache, wahrscheinlich Vedisch, Wörter. Zuletzt flüsterte sie mir mein persönliches Mantra ins Ohr. Dieses sollte ich ständig wiederholen und dabei immer leiser werdend, schließlich nur noch denken. Das war der Höhepunkt des Initiationsrituals durch die Transzendente Meditations-Unterweiserin. Vorher musste man dem Bild, welches *Maharishi Mahesh Yogi* (MMY) zeigte, ein Obst- und Blumengeschenk präsentieren. Er lächelte verschmitzt. Der Sandelholzduft von Räucherstäbchen durfte nicht fehlen. Bei der ersten Begegnung mit der TM-Lehrerin erfuhren wir vom Leben MMYs und wie er die Weisheit seiner Lehre entdeckte und entwickelte. Und dass die Bhagavat- Gita die Philosophie seiner Lehre sei. Außerdem war ein persönlicher Fragebogen über Denkart, Eigenheiten und Gewohnheiten auszufüllen. Natürlich streng vertraulich. Selma brauche die Informationen, um das persönliche

Mantra zu finden, das für die Transzendenz der Meditation benötigt werde. Überhaupt das Mantra ...

Wie kamen wir, der Assistent *Alfred Wandhöfer* vom Institut für Physiologie und Kybernetik und ich als studentische Hilfskraft, dazu? Es gab eine Anfrage beim Institut, ob man mittels evozierter akustischer Potentiale bei Meditierenden Änderungen der Reizverarbeitung erfassen kann. Man kann eine „signifikante Latenzverkürzung“ gegenüber dösenden oder schlafenden Versuchspersonen finden. Neugierig geworden wurde uns die kostenfreie Einführung in die Methode angeboten.

Ein wenig Erfahrung mit Autogenem Training hatte ich schon, so staunte ich sehr, gleich beim ersten Üben mühelos die „ruhevolle Wachheit“ der TM bei gleichzeitiger kompletter Entspannung zu empfinden. Erklären konnte ich die Mühelosigkeit dadurch, dass ich mir unter dem Mantra nichts Konkretes vorstellen konnte und es mir gleichgültig war, ob es hin und wieder aus meinem Denken entschwand. Von Achtsamkeit oder fokussierter Aufmerksamkeit keine Spur. Inzwischen widersprechen fMRT-Befunde scheinbar diesem Eindruck. Es wurde nämlich eine „erhöhte Durchblutung“ der meditationsrelevanten Hirnareale und eine „verringerte Durchblutung“ der Erregungsareale entdeckt.

Angewendet habe ich TM, vor bzw. während Nachtschichten als Student und später als Arzt. Nur zu dem Zweck, meine Müdigkeit zu reduzieren. Trotzdem ist die entstehende Trance etwas Schönes. „Man kann nicht nicht denken,“ sagt man. Doch man kann! Natürlich hatte ich mich in meiner Jugendzeit schon intensiver mit Yoga, mit Hypnosephänomenen, Traumdeutung und psychoanalytischen Theorien beschäftigt, was mir letztlich unter Mitschülern den Spitznamen Freud bescherte. Ich wollte doch mein Unbewusstes selbst erforschen. Praktisch gelang es mir nicht. Mein Interesse lag dann erstmal längere Zeit „auf Eis“, bis ich zusammen mit meiner Ehefrau in Würzburg einen Autogenes Trainig-Kurs für Therapeuten besuchte, den der Chefarzt einer Hypnoseklinik leitete. Eigentlich kam mir alles bekannt vor.

Nach vielen Jahren in Klinik und Praxis und nachdem die Zahl psychosomatisch auffälliger Kinder zugenommen hatte, begann ich, diesen Patienten AT in Kleingruppen anzubieten. Die meisten machten gut mit, manche kasperten nur. Waren die kids in Trance, erzählte ich die Geschichte von dem alten Wolf, den die Indianer-Kinder zu den Felsen folgten, am Gipfel angekommen war nur ein weiser, alter Indianer zu sehen, welcher Ratschläge murmelteoder die Geschichte vom kleinen Löwen, der nachts im Dschungelversteck

aufwachte und seine Eltern waren verschwunden. Also begab er sich auf die Suche und musste seine Angst besiegen Manchmal kam ein Kind nicht aus seiner Trance zurück, was dann die anwesende Mutter beunruhigte. So musste ich die Trance erneut vertiefen und langsamer aussteigen lassen. Als Antwort kam dann, es sei ja so schön gewesen und das leise Ticken der Uhr habe die Trance aufrecht gehalten. Manche Mütter wollten mitmachen. Okay.

Meist dauerte es bei ihnen länger, eine Entspannungstrance zu erreichen.

Natürlich interessierte mich auch der Hintergrund des AT. Ein Psychiater – *Heinrich Schultz* – hatte es auf der Basis von Hypnose entwickelt und publiziert. Klar: so wie man sich selbst Anspannung und manche Symptome einreden „selbst suggerieren“ kann, so kann man sich Ent-Spannung, Loslassen auch selbst suggerieren. Und es funktioniert. Auf der Suche nach der Theorie von Trance-Zuständen bin ich über das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) auf *Milton Erickson* gestoßen, der die klassische Hypnose durch seine permissive Technik ersetzte und wieder befreite vom schlechten Ruf der Showhypnose.

NLP untersucht und nützt linguistische Feinheiten und Effekte, um Kunden zu manipulieren um zu verkaufen. Oder – positiv angewendet, um psychisch gestörte Menschen im positiven Sinn

umzuprogrammieren. Der Psychologe *Richard Bandler* und der Linguistiker *John Grinder* untersuchten die Techniken erfolgreicher Familien- und Gestalt- und Hypnotherapeuten und kombinierten deren Kommunikations-Strategien zu ihrem Coaching-Verfahren, dem NLP.

Dies vermochte mich zu begeistern. Durch geschickte Kommunikation sind Mitmenschen (oder Patienten) in Trance zu versetzen und zu verändern, vornehmlich um Konflikte zu lösen. Das Schwierigste ist natürlich, „Grundannahmen“ und Überzeugungen von Menschen zu ändern, und seinen sie noch so unlogisch und inkonsequent. Die sogenannte Kurzzeitpsychotherapie als auch die Transaktionsanalyse und das Psychodrama sind mehr oder weniger anerkannte Methoden der Psychotherapie, in der freilich die sehr zeitaufwändige Verhaltenstherapie oder analytische Verfahren bisher im Vordergrund stehen.

„Deine Gedanken kommen und gehen wie die Wolken am Himmel kommen und weiterziehen. Kein heranziehender Gedanke ist interessant“, war oft eine Einleitung einer Trance. Dann folgte „Ich bin ganz ruhig, ruhig!“. Erst leise vor sich hin flüsternd, dann immer leiser werden, monoton diese Formel denken. Im Rhythmus der Atmung. Ruhig mit dem Ausatmen, dem Loslassen. Wenn jemand dies nicht schaffte, dann ließ ich etwa zwei

Minuten lang das „möglichst langsame Ausatmen“ in Gedanken zählen. So wurde schließlich jeder ruhiger, zuletzt ruhig, ganz ruhig. Auch das Mantra schwingt zuletzt im Rhythmus der Atmung. Man hört sich flüstern, man sieht es in großen Lettern, manchmal schwindet es. Und es kommt zurück.

„Rechter Arm ist schwer.“ „Rechter Arm strömt warm.“ „Es atmet mich.“ Diese AT-Formeln reichten bei den Jugendlichen völlig. Zunächst wars der rechte Arm (bei Linkshändern natürlich der linke). Dann folgten der linke, die Beine, der ganze Körper. Nebenbei entwickelte sich eine Trance.

Was ist Trance? Sie meint „veränderte Bewusstseinszustände mit einem intensiven mentalen Erleben ... bei gleichzeitiger sehr tiefer Entspannung und eine Ausschaltung des logisch-reflektierenden Verstandes (Wikipedia).“ Eine genaue Definition veränderter Bewusstseinszustände oder des Bewusstseins selbst bleibt unklar. Jedenfalls können während Trance autonome Wahrnehmungen, Erinnerungen, mental verankerte Fertigkeiten veranlasst werden. Aktiv oder passive Konzentration, also mentale Fokussierung als Hinweis höchster Aufmerksamkeit, ist im Trancezustand ebenso möglich wie im Zustand höchster Vigilanz, mentaler Wachheit. Das alles natürlich nur im Rahmen unser 3(4)-dimensionalen Wahrnehmung. Oder transzendenter in andere Dimensionen?

Meine Erfahrungen mit TM und AT machten mich immer neugieriger. So las ich *Neurolinguistisches Programmieren* von O'Connor und Seymour und bald darauf *Therapie in Trance* von Grinder und Bandler. Hypnose ist faszinierend!

Der amerikanische Psychiater *Milton H. Erickson* grenzte seine Hypnose-Techniken von der in Verruf gekommenen Showhypnose ab, indem er durch „kommunikative Kooperation“ zwischen Therapeut und Klient letzteren in Trance führte und das therapeutische Ziel, den hypnotischen Auftrag, zu erreichen suchte.

Ich fand endlich einen Kompaktkurs, die Grundzüge ericksonscher Hypnose zu erlernen und zu üben. Gelegenheit boten die Hamburger NLP-Ausbilder *Roger W. Vaisey und Greta Mildenberg* während eines Aufenthalts in einem alten Gutshaus nahe Boltenhagen an der Ostsee.

Der zehntägige Kurs war sehr gut strukturiert. Er begann nach der üblichen gegenseitigen Vorstellung der Teilnehmer und Fragen nach der Motivation und Erwartung. Danach wurde Pacing geübt. Pacing ist das Mitgehen mit dem Probanden, das „Spiegeln“ des Gegenübers. Gemeint ist freilich nicht das grobe Nachäffen, sondern die Feinheiten der Haltung,

der Motorik, der Gestik, der Wortwahl. Das schafft Vertrauen, erzeugt Sympathie. Wenn dann ein Rapport, eine „Beziehung“, eine „empathische Aufmerksamkeit mit dem Klienten hergestellt ist, erfolgt das Leading, das Hinführen in eine Trance mit den gewünschten Zielen. Geübt wurde dies in Dreiergruppen.

Die Rollen wechselnd war der eine der Hypnotiseur, der andere der Klient, der dritte der Beobachter. Was und wie man es sagte mit welcher Körperhaltung, es musste mit den Inhalten kongruent sein, also stimmig.

Suggestionen sind ja wörtlich verstanden nur Vorschläge an den Klienten, die er annimmt oder auch nicht. Allerdings wird durch andauernde Trance logische und kritisches Denken zunehmend eingeschränkt, weil der Proband die gleichzeitige Entspannung genießt. Natürlich nur, wenn die Suggestionen nicht bedrohlich sind.

Die ericksonsche Redeweise¹ enthält die Techniken und Tricks, eine Trance einzuleiten und den Klienten in eine Hypnose zu führen. Diese Induktionen übten wir der Reihe nach. Es gelang mit jedem Mal besser.

Eine Technik ist zB an eine bereits erlebte Trance zu erinnern und diese sich wieder vorzustellen. Ein weitere,

1

nlportal.org/nlpedia/wiki/Milton_Modell_der_Sprache

die 5-4-3-2-1-Technik, vier banale Gegebenheiten zu sagen plus eine Suggestion, dann drei Banalitäten und zwei Suggestionen, usw. Auch ruhige und zählbare Atemzüge leiten Trance ein oder bereiten sie vor. Ebenso zB. „je tiefer du einatmest, desto tiefer wird deine Müdigkeit beim Ausatmen.“ In diesem Sinne arbeitete ich bei ausgewählten Patienten in meiner Praxis.² Außerdem entwickelte ich eine einfaches Meditationsverfahren, was scheinbar ohne Suggestionen auskommt: Vocal Meditation³.

Es gibt auch über einige Anekdoten aus meinen „Trancesitzungen“ zu berichten. Ein von seiner Mutter mitgebrachter hyperaktiver Jugendlicher sollte mittels Hypnose seine benötigte Medikamentendosis reduzieren. Also erklärte ich ihm, was Hypnose ist und wie sie eventuell wirkt – solche Vorgespräche sind immer sehr wichtig und sollen Angst reduzieren, aber auch Erwartungen dämpfen.

Ich versuchte verschiedene Methoden einer Tranceeinleitung. Er lachte nur und sagte, er fände es doof. Ich bestätigte dies und sagte beiläufig, wenn er zu lachen aufhörte, würde er in Trance fallen. Dann stand ich auf um mich zu verabschieden. Der Junge hatte seine Augen geschlossen, sein Kopf fiel nach vorn.

Mit jedem Ausatmen, sagte ich leise, würde er sich wohler fühlen und tiefer in Trance geraten. Sein linker Arm löse sich dabei vom Körper ab und strebe ganz langsam immer höher und höher. Ganz ohne sich anzustrengen. Das Wohlgefühl werde immer dann eintreten, indem er sich zu Hause, wenn er eine innere Unruhe spüre, hinsetze und seine Ausatmung zähle. Wenn er dies schaffe, könne man die Nachmittagsdosis seines Ritalins stufenweise verringern, empfahl ich der Mutter. Nach acht Wochen erzählte mir diese, dass es gelungen sei. Trotz oder wegen. Seine als Nebenwirkung betrachtete schwere Einschlafstörung sei jetzt weg.

Ein 11j. Mädchen wurde mir als Notfall vorgestellt. Sie habe in der Schule akut heftige Bauchschmerzen bekommen, das sei bestimmt der Blinddarm. Untersuchungsbefund und Laborwerte waren völlig unauffällig. Morgen schreibe sie eine Schulaufgabe in Latein. Ich ließ sie auf die Spitze meines Kugelschreibers schauen, den ich in der Mitte ihrer Stirn hielt. Das sei ganz schön anstrengend, sie mache es aber gut. Als sie blinzelte, sagte ich, sie müsse nun ihre Lider nicht aufhalten, werde aber beim Schließen der Augen fast einschlafen. Sie solle sich nun vorstellen, wie schön es bei ihrer Geburtstagsparty war. Was da alles passierte und sie glücklich über die

² Hypnotherapie in einer kinder- und jugendärztlichen Praxis, Kinder- und Jugendarzt 35. JG, S.393-395

³ www.kinderarzt-coburg.de/vocalmeditation.pdf

Geschenke war. Sie atmete ruhig, das Gesicht wurde maskenhaft und die Augenlider flatterten leicht. Typische Trancehinweise. Beim Zurückkommen wusste sie nicht mehr, warum sie eigentlich in die Praxis gekommen war.

Die Fixationsmethode ist freilich nicht permissiv, kann Abwehr erzeugen und ist für Kinder und Jugendliche nicht so geeignet, weil sie Stress erzeugt.

Selbstversuch: der Leser mag einmal für einige Minuten einen belanglosen Punkt oder die Augen des Gegenüber fixieren. Er wird früher oder später in Trance kommen.

Versagensängste bei drohenden Leistungstests, sogenanntes Minderwertigkeitsgefühl in der peer group, psychosomatische Probleme wie Enuresis, Trennungsängste waren Hauptindikationen für hypnotherapeutische Verfahren in meiner Praxis.

Als ich einen 15j. Jungen in Trance suggerierte, er solle sich an das schönste Gefühl, was er erlebt habe, erinnern und nachempfinden, sich den Ort und die Situation und die Leute vorstellen, wurde er bald sehr unruhig, obwohl er zunächst darauf einging. Er kam aus der Trance zurück und meinte, es sei ihm zu peinlich. Okay.

Hypnose kann vom Probanden leicht beendet werden, wenn erforderlich. Vom Therapeuten suggestiv auch. Aus der eigentlichen Trance zurückholen ist manchmal mühsamer. Eine Trance

vertiefen gelingt meist durch scheinbares Zurückholen, Augen öffnen fällt schwer. Augen wieder schließen dürfen und Ruhe-Schlaf-Trance herunterzählen vertieft sie.

Die Mantra-Meditation ist esoterisch, pseudoreligiös und wirkt gleichermaßen wie AT. So kam ich auf die Idee, den Probanden selbst ein „Zauberwort“, das gewisse akustische Eigenschaften und keinerlei reale Bedeutung haben soll, kreieren zu lassen. Mit der nötigen Anleitung funktionierte es gleichermaßen. Oft trat eine Trance schneller ein als bei den anderen Induktionsmethoden. Uns so gelangte der Klient in hypnotische Trance.

Je öfter ein Jugendlicher in Hypnose war, umso leichter gelang eine Trance beim nächsten Mal. Natürlich kam es auf die angenehmen Gefühle und vielleicht schon Wirkungen an. Natürlich waren einige Sitzungen in ein- bis zweiwöchigem Abstand immer effektiver.

Die Rückmeldung eines 16Jährigen, der wegen erheblicher Probleme in einer betreuten Wohngemeinschaft lebte und sein Leben sinnlos fand, nach einigen Monaten über die Effekte seiner Hypnosensitzungen war sehr positiv. Hier hatte ich auch seine familiären Probleme in hypnotischer Trance nacherleben lassen und dann in eine wesentlich bessere Zukunft geführt. Freilich ist eine solche

analytische Hypnose riskant, wenn kein „Reframing“ der Erlebnisse -also Neubewertung in einem anderen Rahmen - durchgeführt wird. Generell ist natürlich wichtig, dass der Klient die erwünschten Ziele vor Beginn der Hypnose genau beschreibt. Dann schafft er in Trance die „Imagination“, das geistige Vorstellen und die dabei real auftretenden Gefühle besser. Welche Trance-Induktion man wählt, kommt auf das Gelingen an. Manchmal muss man verschiedene probieren. Und wenn es nur die Vorstellung eines monoton rauschenden Wasserfalls ist.

Die nervöse Mutter eines Asthma-Mädchens, dem schnell AT gelang, sagte, sie schaffe es einfach nicht. „Stellen Sie sich vor: Sie sind wie in dem letzten Urlaub abends am Strand. Eine leicht Brise vom Meer spüren Sie im Gesicht, Sie hören die die Brandungswellen kommen und gehen, am blauen Himmel ziehen einige Schönwetterwolken langsam vorbei, und Sie genießen dies alles, weil Sie jede Zeit der Welt haben...Sie sehen jetzt ein Schild da stehen, neugierig schauen Sie, was darauf steht: RUHE!“ Und sie ward ruhig.

Hypnotherapie in der Praxis macht viel Spaß, benötigt aber neben dem Zeiteinsatz viel Empathie des einen zum anderen.