

Ego-State: Ressourcenübung und Aktivierung innerer Anteile nach Woltemade Hartman

Klärung: Stoppsignal vereinbaren, ob Treppe hinauf oder runter klären!!!

Setzen Sie sich bitte bequem in den Stuhl, schließen sie die Augen, atmen sie mehrfach tief ein und aus.

Stellen sie sich vor , Sie gehen auf eine innere Reise, sie steigen 10 Treppenstufen hinunter (oder hinauf), vielleicht eine altmodische Treppe, eine neue Treppe oder eine Treppe, die es nur in der Fantasie und in der Imagination gibt. Auf alle Fälle ist es hell und angenehm und sie fühlen sich sehr wohl. Wenn Sie die Treppe vor sich sehen, dann geben Sie mir bitte ein Zeichen. Gehen Sie jetzt die 1. bis zur 10. Stufe hinunter, immer weiter, immer friedlicher, immer mehr entspannt, leicht und natürlich, und von der achten Stufe zur neunten Stufe noch komfortabler, geistig ruhig und still, tiefer – von der Neunten zur zehnten und sie sind jetzt unten angekommen.

Stell dir vor, Sie gehen auf einem Weg, zu einem besonderen Ort, zu einem sicheren Ort, an einem Ort, an dem sie sich verwöhnen können, nur tun, was sie möchten, nur sagen, was sie möchten ... Ich werde jetzt ein paar Minuten still sein und dann wieder mit ihnen sprechen. Sie wissen, Hypnose ist eigentlich Selbsthypnose, sie können mit mir sprechen oder sie können sich entspannen.

Das Leben hat schwere Zeiten, aber auch gute, gehen sie zurück in die Vergangenheit, in eine Situation, an der sie sehr allein waren, Situationen, wo sich niemand um sie zu kümmern schien, wo die Eltern mit anderen Dingen beschäftigt waren, aber es gab da auch Menschen um uns, die wir häufig vergessen haben, ich denke für mich an meinen Großvater, Menschen, die uns gut getan haben, vielleicht haben sie uns nur ein Lachen geschenkt, oder sie haben uns verstanden, Menschen aus der Nachbarschaft, vielleicht Mitglieder der Familie oder ein Lehrer in der Schule, jemand in der Kirche, oder in einem Ferienlager, oder jemand, den wir nur auf der Straße getroffen haben. Nehmen sie sich die Zeit, die sie brauchen, um sich dieser Menschen wieder zu erinnern und sich zu vergewissern.

Sie können jetzt die Bilder und Gedanken in ihr Bewusstsein treten lassen; wenn die Erfahrung lebendig ist, wenn sie diese Erfahrung ganz intensiv spüren, dann geben sie mir mit dem Kopf ein Zeichen... Es ist schön, dass sie bei diesem Gedanken angekommen bist, es ist wunderbar, mit diesen Erinnerungen in Kontakt zu sein, mit dieser ihnen nahestehenden Bezugspersonen; manchmal ist es sehr lange her, aber in unserem Unterbewusstsein ist es möglich, jetzt noch einmal das zu erleben, es so zu erleben, als ob es jetzt geschehe, dann Frau/Herr....., ich bin überzeugt, dass sie wissen, sie haben verschiedene Teile in sich, vielleicht können sie sie sich einfach vorstellen, sie sind sich bewusst, dass sie da sind, vielleicht können wir mit diesen Teilen in ihnen noch arbeiten, es hängt von ihnen ab – es wird verschiedene Methoden geben, mit ihnen Kontakt aufzunehmen.

Jetzt gehe sie aber langsam die Treppe wieder hinauf, zähle langsam von 10 zurück nach 1, mache die Augen auf, sie werden sich wohlfühlen, es wird ihnen gut gehen und sie werden das alles so machen, wie es für sie am besten ist.

Weiterbildung Dr. Jochen Puchner Nürnberg

*** Ein Helfer-Egostate kreieren**

Zuerst eine Reise ins Innere, den Ort, an dem man sich wohlfühlt, ein inneres Zentrum des Seins aufsuchen, wo es sehr ruhig und friedvoll und still ist: „Wenn du an diesen Ort gelangst, hast du das Gefühl, dass du einen Teil von dir findest, den ich als deine innere Stärke bezeichne“.

kannst du merken, dass zwischen jedem Einatmen und Ausatmen ein Raum der Stille ist – kannst du merken, dass es so einen Raum der Stille in dir gibt – du kannst das genießen.

Vielleicht tauchen besonders tröstliche Bilder vor deinem inneren Auge auf. Vielleicht wäre es für dich interessant, wenn du mit diesem Teil von dir, den wir „innere Stärke“ nennen, immer wieder in Kontakt kommen könntest. Viele innere Teile von dir brauchen mehr oder weniger Beruhigung. Tief in unserem Selbst haben wir Stärken, wir denken an unsere Kindheit, an unsere Stärken, die wir dort hatten. Wenn du da zurückschaust, schaust du auf einen jüngeren Teil von dir, so wie du einatmest und ausatmest, einen Teil, den man fast anfassen kann, fast rufen kann, einen Teil, der schon lange in deiner Vergangenheit vorhanden war, und mit dem du jetzt wieder Kontakt aufnehmen kannst.

Ziel all dieser Übungen ist ein Wechsel aus der Opferrolle in eine Rolle der Kontrolle.

Wenn der Patient nun bei der Wahl der Treppe nach unten den Keller mit Angst und Trauma assoziiert, dann kann man sagen:

„Das kann schon so sein, aber ich dachte, es sollte etwas Positives für dich sein, aber dann nimm einfach ein anderes Bild, dann mach ich etwas anderes.“ Man kann auch mit dem Patienten zusammen die Treppe hinuntergehen.

Treten Dissoziationen bei der Selbsthypnose auf, dann unterbricht man die Vertiefung der Hypnose und sagt

5 Dinge, die ich sehe: Der Therapeut zählt 5 Dinge auf.

4 Dinge, die ich höre: Der Therapeut zählt 4 Dinge auf.

4 Dinge, die ich sehe.

3 Dinge, die ich höre.

3 Dinge, die ich sehe.

2 Dinge, die ich höre usw.

Dann ich sehe eine Treppe und es beginnt das Ritual der Hypnosevertiefung, er sagt dann: Gehe deinen Weg zu einem Ort, wo du dich wohlfühlst usw., wie in der Übung vorher.

Übung zur Fähigkeit der eigenen Kontrolle

Hypnoseinduktion, dann

kannst du merken, dass zwischen jedem Einatmen und Ausatmen ein Raum der Stille ist – kannst du merken, dass es so einen Raum der Stille in dir gibt – du kannst das genießen.

Vielleicht tauchen besonders tröstliche Bilder vor deinem inneren Auge auf.

Vielleicht wäre es für dich interessant, wenn du mit diesem Teil von dir, den wir „innere Stärke“ nennen, immer wieder in Kontakt kommen könntest. Viele innere Teile von dir brauchen mehr oder weniger Beruhigung. Tief in unserem Selbst haben wir Stärken, wir denken an unsere Kindheit, an unsere Stärken, die wir dort hatten. Wenn du da zurückschaust, schaust du auf einen jüngeren Teil von dir, so wie du einatmest und ausatmest, einen Teil, den man fast anfassen kann, fast rufen kann, einen Teil, der schon lange in deiner Vergangenheit vorhanden war, und mit dem du jetzt wieder Kontakt aufnehmen kannst.

Affektbrücke:

„Deine Angst ist sehr groß, konzentriere dich darauf, alles andere tritt dahinter zurück, du vergisst, wo du bist, verstärke es, noch ein wenig mehr und wenn es am stärksten ist, dann gib mir ein Zeichen mit dem Kopf. Du kannst jetzt zurückreisen in die Vergangenheit, in einem speziellen Zug, die Schienen, auf denen du fährst, sind Angst und führen direkt in eine Situation, in das Gefühl, in eine Situation, in der dieses Gefühl das erste Mal aufgetaucht ist – wenn du dort angekommen bist, lass es mich wissen, wo du bist.“

Bei der Somatisierungsbrücke macht man es ähnlich, nur sagt man dann, dass man zurückreisen soll an den Punkt der Vergangenheit, wo das Symptom das erste Mal aufgetaucht ist.

Durch die Tür der Vergebung gehen.

Hypnoseeinleitung 10 Stufen abwärts und dann unten am Ende der Treppe siehst du einen langen Gang oder Korridor, an dessen Ende die Tür der Vergebung ist. Aber bevor du durch die Tür der Vergebung gehst, musst du vielleicht durch andere Türen gehen, die sich auf beiden Seiten des langen Flurs befinden können. Diese Türen haben wahrscheinlich mit Schuldgefühlen zu tun – schau den Gang hinunter, es gibt Türen, die mit Schuldgefühlen zu tun haben – warten – gut zu welcher Tür möchtest du zuerst gehen – soll ich mitgehen oder willst du es alleine machen bei der Türe – kannst du mir die Türe beschreiben, gibt es einen Türöffner? Hast du diese Türe schon einmal gesehen? Jetzt da wir hier sind, möchte ich, dass du diese Türe öffnest und sag mir, was du siehst (dadurch Beschreibung des Problems als ein Objekt). Wenn sich Abreaktionen einstellen, sagen: „Ich bin hier bei dir, ich habe keine Angst vor dem, was in dem Raum ist.“ Sollen wir hineingehen? Wenn ja, wird das, was jetzt Objekt war zu einem Subjekt, zu einem Ego. Danach muss ich das Sprachmuster ändern „Wir sind jetzt da, was passiert jetzt? Wir schauen herum, was siehst du? Was denkst du jetzt? Was bedeutet es, dass wir hier sind? Die Türe bleibt immer offen und der Therapeut sollte sorgen dafür, dass die Türe offen ist. Wenn es zu schlimm wird:

Komm lass uns wieder rausgehen, es ist zu schlimm (man könnte auch mit einer Kamera reinfahren und aus der Distanz sich erst mal alles anschauen). Es ist wichtig, dass in diesem Raum eine Lösung gefunden wird, bevor man zu einem weiteren Raum geht.

Nachdem eine Lösung gefunden ist, ist das nun in Ordnung so?

Wollen wir die Türe offen lassen oder zusperren. So geht man eine Tür nach der anderen durch. Am Ende des Ganges angekommen:

Da unten ist die Türe der Vergebung, wir sind jetzt dahin

unterwegs ... Wir sind jetzt da: Jetzt da wir vor der Türe stehen, was erfährst du – was fühlst du? (Meistens wird eine Erleichterung bekundet).

Ich werde bald sagen, dass du die Türe aufmachen sollst, ich bleibe aber hier bei der Türe stehen, du musst hineingehen, das ist etwas jetzt sehr Privates, es ist deins, es gehört nur dir – du darfst reingehen – ich weiß nicht, was du darin erleben wirst – etwas

Positives, dir selbst zu vergeben, etwas durcharbeiten, Vergebung zu finden, das kann auch 10 bis 15 Min. Zeit brauchen. Es bleibt an

dieser Stelle offen, ob die Vergebung eine christliche Vergebung ist

oder was auch immer. Wenn du darüber reden möchtest, wenn du

aus dem Raum zurückkommst, dann rede in Hypnose zu mir. Jetzt

können wir hinausgehen und die Türe leise zumachen. Eine längere Zeit still sein.

Bitte tief ein- und ausatmen und den Gang zurückgehen, schaue nach, ob die Türen offen oder geschlossen sind. Bevor du die Stufen hinauf gehst, musst du wissen: Es geht nun zurück in den Alltag.

Posthypnotische Suggestion: Stell dir vor, wie wird die Zukunft sein oder stell dir vor, wie wirst du in zwei Jahren sein. Was wirst du anders machen. Was wirst du dann denken (nicht fühlen sagen!).

Was wirst du denken, was wirst du sagen, welche Meinung wirst du haben, was wird passieren, wenn dir noch einmal so etwas geschieht, wie wirst du dann dich verhalten und wie wirst du dann dich dazu einstellen.

Wenn dies durchgearbeitet ist, kann man die Stufen hochgehen und den Patienten wieder in die Realität zurückführen.