

Archetypen basiertes mentales Fokussieren

von Dr. med. Stefan Steinert

Bilder und Symbole spielen in mentalen Techniken, allen voran in der Hypnotherapie eine zentrale Rolle. Dabei stellt sich immer deutlicher heraus, dass die Annäherung an das Unbewusste mit archetypischen Bildern, die in jedem Individuum angelegt sind, besser gelingt. Eine notwendige Strukturierung, die uns erlaubt, diese Bilder gezielt einzusetzen, finden wir in den Lehrbüchern der alten Heilweisen, besonders detailliert und anschaulich in der Traditionellen Chinesischen Medizin.

In mentalen Techniken, vor allem in der Hypnotherapie wird versucht, Zugang zum Unbewussten des Menschen zu finden, um neben dem, was schon bewusst ist, mehr zu erfahren, und, falls nötig, ungesunde Empfindungen, Lebensweisen und Denkmuster zu ändern. Am Beispiel der hypnotherapeutischen Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen wird deutlich, wie wichtig es zum einen ist, vom Patienten zu erfahren, was ihn belastet, und zum anderen, Wege zu finden, wie er mit diesen Belastungen besser, d.h. gesünder umgehen kann. In der Praxis zeigt sich, dass diese Patienten oft Schwierigkeiten haben, die Ursache ihrer Beschwerden anzugeben. Stress am Arbeitsplatz, in der Beziehung oder sonst im sozialen Umfeld wird mal mehr, mal weniger stark wahrgenommen. Schwierig wird es aber, wenn es um die Frage der Resilienz geht, d.h. herauszufinden, warum ein besonderes Stressereignis einen Patienten mehr mitnimmt als seine Mitmenschen. Im weiteren therapeutischen Verlauf werden Lösungswege gesucht, wie verinnerlichte, suboptimale Verhaltensweisen oder Reaktionsmuster, die immer wieder zu Konflikten des Individuums mit seiner Umgebung führen, geändert werden können. Dies ist oft der schwierigste Teil des Prozesses, denn wer löst sich schon gern von lieb gewordenen Angewohnheiten.

Sowohl bei der Suche nach Ursachen als auch nach Lösungswegen hilft der Blick in Unbewusste weiter. Hier ist die Arbeit mit Bildern und Symbolen hilfreich, die es dem Klienten ermöglichen, sich in diesem unbekanntem Terrain zurechtzufinden. Hypnotherapeutische Techniken haben sich seit Endes des 19. Jahrhunderts weiterentwickelt. Das Wort Hypnose, das damals der Arzt James Braid eingeführt hat, leitet sich von dem griechischen Wort „hypnos“, Schlaf ab, und ist daher eher irreführend. Was er damals damit ausdrücken wollte, war der schlafähnliche Zustand, der es uns erst erlaubt, dass wir unserem Unbewussten näher kommen können, im Gegensatz zum hellwachen Bewusstsein, mit dem wir uns auf unser Tagesgeschäft konzentrieren. Heute sprechen wir von der Trance bei einem Zustand, der zwischen dem Hellwachen und dem Tiefschlaf liegt, neurophysiologisch betrachtet besondere Gehirnaktivitäten ermöglicht, uns somit am ehesten den Zugang zum Unbewussten öffnet und Wege hinsichtlich einer Verbesserung von Resilienz und Heilung aufzeigt.

Die Erfahrungen mit Patienten zeigen, dass Imaginationen und Tranceinduktionen besser gelingen, wenn archetypische Bilder und Symbole verwendet werden, die dem Patienten helfen, einen Zusammenhang zwischen seinen körperlichen und seelischen Eigenschaften zu erkennen. Als „Urerfahrungen“ der Menschheit bezeichnet C.G. Jung die Archetypen, die mehr oder wenig unbewusst in jedem Menschen ruhen. Der menschliche Organismus von heute

funktioniert und reagiert nach den derzeitigen Erkenntnissen der Paläoanthropologie, so unvorstellbar das klingen mag, innerlich, physiologisch und psychisch, genau so wie der unserer Vorfahren vor ca. 200 000 Jahren, wie Ian McDougall 2005 nachweisen konnte, D.h. wir reagieren auf Schreck, Ärger oder Liebesleid mit den gleichen körperlichen Symptomen wie die Ur- Menschen vor vielen tausend Jahren.

In den traditionellen Heilweisen der damaligen Zeit spielten neben körperorientierten Heilverfahren, z.B. der Verschreibung von Heilkräutern, Physiotherapie oder Akupunktur, mentale Techniken wie die der heutigen Hypnotherapie eine große Rolle. Die Bilder und Symbole, die dabei verwendet wurden und noch aus der vorsprachlichen Epoche der Menschheitswerdung stammen, dienten damals wie heute als verständliche Sprache zwischen Therapeut und Patienten. Sie tauchen in den Weisheitsbüchern aller Kulturen dieser Erde, später in den Manifesten der großen Weltreligionen und letztlich in philosophischen Werken wieder auf. Für die alten Heiler waren sie wesentliche Mittel, um körperliche oder seelische Störungen zu erfassen und in unserem Sinne hypnotherapeutisch zu behandeln. Sie entwickelten daraus die Erkenntnis, (oder vielleicht auch Ahnung), von archetypischen Mustern, die als neuronale Netzwerke in jedem Menschen vorhanden sind.

Aus Sicht der traditionellen Heilweisen unterteilt sich das Unbewusste in verschiedene Teilbereiche, die **vegetativen Systeme**. Jedes dieser Systeme hat verschiedenen Aufgaben, den Gesamtorganismus in verschiedenen Belastungssituationen zu steuern, und zeigt daher unterschiedliche Aktivierungsmuster auf, die in speziellen Funktionen und Störanfälligkeiten sichtbar werden. Entsprechend differenziert sind die Behandlungsmöglichkeiten in Form von Tranceinduktionen, die mit den dazupassenden Bildern, abgeleitet aus den Metaphern der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Sie finden sich in Bildern, „Bioprogrammen“ und Verhaltensstereotypen wieder, weisen auf die einzelnen vegetativen Systeme hin und stehen für Konfliktursachen auf der einen Seite oder Lösungsmuster auf der anderen im Sinne einer Stellvertretertechnik, die es dem Klienten erlaubt, seine eigene Problematik oder deren Lösungsversuche erst einmal „aus sicherer Entfernung“ in den Bildern oder Geschichten anderer anzuschauen. In der weiteren Entwicklung der Hypnotherapie, u.a. nach Erickson, zeigt es sich, wie durch die Verwendung archaischer Symbole eine bessere Resonanz beim Patienten herzustellen ist. Viele Störungsmuster erklären sich durch die Darstellung der vegetativen Systeme von selbst, sodass manche Lösungswege schneller erkennbar werden. Dadurch fällt es dem Betroffenen wesentlich leichter, sich auf den folgenden Therapieprozess einzulassen. Auch auf die grundsätzliche Bereitschaft des Einzelnen, sich selbst zu engagieren, hat dieser Weg eine positive Auswirkung.

In früheren Zeiten waren dieses Wissen nur in der Form des Mythos zugänglich, über religiöse oder kulturelle „Weisheitsbücher“ wie auch in der Literatur zu den alten Heilverfahren, z.B. der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dabei liegt die Erkenntnis zugrunde, dass der ideale Zustand menschlichen Befindens von der gesamten Psyche, Bewusstes und Unbewusstes abhängt. Das bedeutet, die Polarität des Daseins zwischen dem Hellen des Bewusstseins und dem „Schatten“, wie Jung das Unbewusste nannte, anzuerkennen, da bei Missachtung dieser Konstellation ein Scheitern unumgänglich ist, bzw. Krankheit erzeugt wird.

Die Schriften der Traditionellen Chinesische Medizin mit ihren Metaphern bieten diesbezüglich die meisten Informationen. Mit ihnen lässt sich die Struktur der vegetativen Systeme in Anlehnung an die sogenannten Wandlungsphasen am besten erfassen. Nach westlichem Verständnis könnte man sie beschreiben als Funktionstendenzen eines Organismus in bestimmten Lebenssituationen auf äußere Faktoren in bestimmter Weise zu reagieren, so wie, als einfaches Beispiel, der Körper bei Kälte zittert oder bei Hitze schwitzt mit dem Ziel, die Körpertemperatur im Soll zu halten. Mit der Kenntnis der Wandlungsphasen lassen sich die verschiedenen Konstitutionen eines Organismus, ihre Anfälligkeit auf Störfaktoren von außen, ihre Reaktionsformen und letztlich ihre Beeinflussungsmöglichkeiten ableiten. Da Jung seine Lehre der Archetypen nach Kenntnis des chinesischen Yogas und seiner Wandlungen entwickelt hat, ist nun der Weg nicht weit, sich die in der Trance verwendbaren, archetypischen Bilder aus der Sicht der Struktur der Traditionellen Chinesischen Medizin zu betrachten.

Die Methode des auf **Archetypen basierten mentalen Fokussierens** hat sich in unserer Arbeit der letzten 15 Jahre aus diesen Zusammenhängen entwickelt. Es zeigt sich in der Hypnotherapie, dass die Tranceinduktionen, die mit diesen Bildern arbeiten, sowohl anamnestisch als therapeutisch wirksamer sind. Zentrale Bedeutung hat hier die Verbindung der chinesischen Wandlungsphasen mit den vegetativen Systemen, die entsprechend der 5 chinesischen Elemente in 5 Hauptgruppen eingeteilt werden können. Im folgenden werden die Aufgaben dieser Systeme kurz skizziert und die klassischen mentalen Aspekte der Symptome, die auf die jeweilige Dekompensation der einzelnen System hinweisen können. Die Gesamtheit der körperlichen und seelischen Zeichen dieser Systeme ist in den Lehrbüchern der TCM detailliert beschrieben.

In dieser Methode werden die Erkenntnisse über die jeweiligen Funktionen, Aufgaben, Störanfälligkeiten, typischen Krankheitssymptome und Bilder, die in den mentalen Techniken zur Heilung der einzelnen vegetativen Systeme eingesetzt werden können, im Detail beschrieben und in verschiedenen Schritten angewendet.

Im ersten Schritt wird der Patient für diese spezielle Form der psychotherapeutischen Arbeit vorbereitet und aufgeklärt. In der Bevölkerung existieren divergierende Vorstellungen bzw. Erfahrungen bezüglich Psychotherapie und Therapeuten, sodass dieses Verfahren mit Bedacht und umsichtig vorbereitet sein sollte. Für viele ist es unerwartet, dass Begriffe wie Tiefenentspannung, Hypnotherapie und Meditation in einem Zusammenhang mit den Selbstheilungskräften stehen, d.h. dass neben der Wertschätzung der Anliegen, die den Patienten in die Praxis geführt haben, eine Sensibilisierung für dieses Thema nötig ist, um eine hinreichende Motivation für die folgenden Therapieschritte zu generieren. Dazu eignet sich in besonderem Maße die erste Basisübung mit den dazugehörigen Erklärungsmustern, wie in diesem Buch beschrieben. Sie helfen dem Patienten, sich neuen Sichtweisen über mögliche Lösungen und Veränderungen der eigenen Werteskalen zu öffnen.

In einem zweiten Schritt wird der Patient aufgefordert, sich selbst im Kontext mit seiner Umgebung zu betrachten. Wie bin ich integriert in dieses mein Leben, in Land und Leute, Familie und Kultur? Welche Wechselwirkungen bestehen zwischen Natur, Lebens- und Arbeitsbedingungen, Mitmenschen und meinen Erwartungen. Gelingt es diese Fragen zuzulassen, lässt man die Möglichkeit zu, eigene

Sichtweisen zu relativieren, zu korrigieren, was Widerstände gegenüber einer Therapie auflösen kann. Die Arbeit mit dem Bild der Urkraft Erde in der zweiten Basisübung erweist sich für diesen Schritt als besonders geeignet.

In einem dritten Schritt werden Alternativen zu bisherigen Denk- und Reaktionsmustern entwickelt, die sich in vorherigen Sitzungen als wenig nützlich, wenn nicht sogar hinderlich erwiesen haben. Im Verlauf dieses Kernstücks psychotherapeutischer Arbeit entwickeln sich Lösungsansätze aus dem Wissen um die Wirkungsweise der einzelnen vegetativen Systeme, bzw. der Wandlungsphasen, die zuvor gemeinsam exploriert und innerhalb der Tiefenentspannungsübungen wahrgenommen und „verinnerlicht“ wurden. Diesen Prozess begleiten die im Buch aufgeführten Zielinterventionen.

Zu guter Letzt werden Strategien zur Überwindung therapeutischer Hindernisse entwickelt, wenn zuvor vereinbarte Ziele nicht umgesetzt werden können, bzw. bisher erreichte Ziele gefestigt werden sollen. Hypnotherapeutische Induktionen wie z.B. das Aufsuchen des „inneren Raumes“ können dabei eingesetzt werden. Sie sind gut zu kombinieren mit den Metaphern und Bildern, die dem Patienten inzwischen vertraut sind, da er sie sich in den vorausgegangenen Sitzungen selbst erarbeitet hat.

Zusammengefasst geht es darum, die vegetativen Systeme des Klienten zu entdecken, die der Heilung bedürfen. Erste Eindrücke vermitteln die Körpersprache, die Stimme bei der Begrüßung oder der Muskeltonus beim Händedruck. Die weitere Anamneseerhebung ergibt weitere Hinweise auf körperliche und emotionale Verhaltensauffälligkeiten und damit auf die betroffenen vegetativen Systeme. Im weiteren Verlauf wird durch Achtsamkeitsübungen, Kommentare und Assoziationen der Klienten die Fragestellungen weiter geklärt. Gerade bei psychosomatischen Erkrankungen ist der Zusammenhang körperlicher und emotionaler Störungen besonders deutlich erkennbar. Er zeigt sich bei näherer Betrachtung im Laufe des therapeutischen Prozesses auch bei Erkrankungen, deren Symptome auf den ersten Blick „nur“ im Psychischen zu liegen scheinen. Die komplexe Symptomatik hierbei weist auf den Zustand der einzelnen vegetativen Systeme hin und gibt damit diagnostische Hinweise, welchen Bereich des Unbewussten der Klient zur Überwindung seiner Erkrankung aktivieren sollte.

Die Praxis zeigt, dass Patienten, denen diese Zusammenhänge zwischen den Aufgaben der vegetativen Systeme und ihrer eigenen Beschwerden aufgezeigt werden, durch den „Wiedererkennungswert“ bei diesem Vorgehen sehr viel stärker motiviert sind, eine Innenschau zuzulassen. So gelingt es leichter eine psycho- und/oder hypnotherapeutische Arbeit, Meditationen oder Tiefenentspannungsübungen zu beginnen. Der Erfolg zeigt sich in einer deutlich intensiveren und wirkungsvolleren therapeutischen Arbeit und länger anhaltenden Motivation der Patienten, sei es im therapeutischen Prozess oder in der Durchführung von Meditationen oder Tiefenentspannungsübungen.