



Sabine Fruth
**Imaginäre
Körperreisen**

Neue Wege zum
individuellen
Heilungsprozess



Sabine Fruth

Imaginäre Körperreisen

Neue Wege zum individuellen
Heilungsprozess

2021



Carl-Auer

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer
Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)
Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)

Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlaggestaltung: Heinrich Eiermann

Umschlagfoto: © Vera Kuttelvaserova – stock.adobe.com

Illustrationen: Norbert Kercher

Redaktion: Dr. med. Nicola Offermanns

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Erste Auflage, 2021

ISBN 978-3-8497-0375-2 (Printversion)

ISBN 978-3-8497-8264-1 (ePUB)

© 2021 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen

Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek

verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter:

<https://www.carl-auer.de/>

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben, können Sie dort auch den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg

Tel. + 49 6221 6438-0 • Fax + 49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

Inhalt

1 Einführung

2 Das Vorgespräch

- 2.1 Die Auftragsklärung
- 2.2 Aufklärung über die *Imaginären Körperreisen*
- 2.3 Besonderheiten bei der Arbeit mit Kindern

3 Die Induktion

- 3.1 Die Spiegeltechnik
- 3.2 Magischer Spiegel oder Pforte
- 3.3 Klassische Stolpersteine
- 3.4 Induktion über den äußeren sicheren Ort

4 Der Körper von innen

- 4.1 Die Reise im Körperinnern
- 4.2 Klassische Stolpersteine

5 Der Wohlfühlraum

- 5.1 Der Wohlfühlraum
- 5.2 Der Wohlfühlbereich
- 5.3 Klassische Stolpersteine

6 Der Ressourcenraum

- 6.1 Die Entwicklung

- 6.2 Die Ressourcenfarbe
- 6.3 Ressourcen spüren und ankern
- 6.4 Typische Varianten
- 6.5 Klassische Stolpersteine

7 Helferwesen

- 7.1 Kontaktaufnahme
- 7.2 Klassische Stolpersteine

8 Schutzmaßnahmen zu Beginn der Reise

- 8.1 Zweites Spiegelbild
- 8.2 Der Notfallknopf
- 8.3 Einen Begleiter finden
- 8.4 Weitere Schutzmaßnahmen
- 8.5 Wohin führt die Reise?

9 Die Schaltzentrale

- 9.1 Orientierung
- 9.2 Die inneren Helfer
- 9.3 Indirekte Arbeit aus sicherer Distanz
- 9.4 Zieldefinitionen
- 9.5 Die Zentrale hinter der Zentrale
- 9.6 Klassische Stolpersteine

10 Der Bereich des Wissens

- 10.1 Die Lernräume
- 10.2 Farb-Anker
- 10.3 Helferwesen
- 10.4 Vernetzung

10.5 Widerstände

11 Das Archiv des Lebens

11.1 Betrachtung relevanter Filme

11.2 Analytische Arbeit

11.3 Lösungsorientierte Arbeit

11.4 Filme von Traumatisierungen

11.5 Die Leinwandarbeit

12 Widerstände

12.1 Kontaktaufnahme

12.2 Was steckt hinter einem Widerstand?

12.3 Arbeit mit den Widerständen

12.4 Innere Widerstände

12.5 Äußere Widerstände – Introjekte

12.6 Kombinierte Widerstände von innen und außen

12.7 Klassische Stolpersteine

13 Das Zentrum der Emotionen

13.1 Orientierung

13.2 Prozesse im Zentrum

14 Psychische Erkrankungen

14.1 Angststörung

14.2 Vernetzung mit der Schaltzentrale

14.3 Klassische Stolpersteine

14.4 Depressionen

14.5 Klassische Stolpersteine

15 Somatische Erkrankungen

15.1 Reise zum Ort des Geschehens

15.2 Prozesse vor Ort

15.3 Arbeit auf mehreren Ebenen gleichzeitig

15.4 Klassische Stolpersteine

16 Psychosomatische Erkrankungen

17 Das Sitzungsende

17.1 Auflösung der Trance

17.2 Klassische Stolpersteine

18 Tonaufnahmen für die Patienten

18.1 Erstellen einer individuellen Tonaufnahme

18.2 Technische Erfordernisse

19 Therapieorganisation

19.1 Schriftliche Aufzeichnungen

19.2 Die Körperkarte

19.3 Sitzungsplanung

20 Arbeit mit Gruppen

20.1 Entspannung im Wohlfühlraum

21 Der Blick nach vorne

Danksagung

Anhang

Die Induktion über den äußeren sicheren Ort

Vorlage Körperkarte: Spiegelinduktion

Vorlage Körperkarte: Induktion über den äußeren
sicheren Ort

Beispiel eines Sitzungsverlaufs

Gruppentrance

Literatur

Verzeichnis der Abbildungen

Über die Autorin

1 Einführung

*Folge der Stimme deines Unbewussten!
Es weiß lange, bevor du denkst,
auf dem richtigen Weg zu sein,
wohin die Reise führt.*

Dieses Buch habe ich für Therapeuten¹ geschrieben, die Lust auf Neues haben und ihren therapeutischen Werkzeugkoffer mit weiteren Instrumenten und Arbeitsweisen anreichern möchten. Inzwischen findet die Einbeziehung des Körpers als therapeutisches Medium immer breiteren Zuspruch unter Therapeuten. Mit diesem Buch lernen Sie *Imaginäre Körperreisen* als heilsame und spannende Behandlungsmethode kennen und werden Schritt für Schritt mit der Umsetzung und Anwendung vertraut gemacht. Die Lektüre könnte Ihre Sichtweise verändern, und Sie werden erstaunliche Dinge erleben, wenn Sie Klienten bei deren Körperreisen begleiten.

Sie bekommen einerseits einen therapeutischen Rahmen an die Hand, wie Sie *Imaginäre Körperreisen* anleiten können. Andererseits schaffen Sie für Ihre Klienten einen Entwicklungsraum, den diese frei gestalten können. Als Therapeut laden Sie zu verschiedenen Reiserouten ein, deren

Ausgestaltung einzig in der Hand und Vorstellung Ihrer Klienten liegt. Die Klienten bewegen sich völlig frei in ihrer inneren Bilderwelt, und so entstehen einzigartige Prozesse, die zur Entwicklung und Heilung führen können.

Aus der Kombination meiner hypnotherapeutischen und allgemeinmedizinischen Arbeit haben sich die *Imaginären Körperreisen* als Methode entwickelt. Mich beschäftigte in meiner alltäglichen Praxis immer wieder die Frage, was in Menschen ganzheitlich »passiert«. Regelmäßig bin ich an die Grenzen der Schulmedizin gestoßen und bekam erst durch meine hypnotherapeutische Ausbildung einen Zugang zu unbewussten Prozessen. Nach und nach habe ich verstanden, wie die Prozesse im Körper maßgeblich auf der unbewussten Ebene beeinflusst und gesteuert werden. So gelang es mir immer besser, meinen Klienten einen direkten Dialog mit ihrem Unbewussten zu ermöglichen. Gerade im Körper ist die Kommunikation symbolisch bis auf Zellebene möglich. Klienten bekommen durch diese Art der symbolischen Kommunikation wertvolle diagnostische Hinweise und können körpereigene Heilungsprozesse bestmöglich aktivieren.

Das Verfahren der *Imaginären Körperreisen* ist auch sehr gut für Kinder und Jugendliche ab einem Alter von etwa acht Jahren geeignet. Es gibt nur wenige Diagnosen, die sich nicht durch *Imaginäre Körperreisen* beeinflussen lassen. Die

Kontraindikationen werden an entsprechender Stelle beschrieben. Dennoch möchte ich betonen, dass es zahlreiche Erkrankungen gibt, bei denen die *Imaginären Körperreisen* eine begleitende Therapieform darstellen. Sie können mit dieser Arbeit viele schulmedizinische, psychotherapeutische oder alternative Behandlungen hervorragend unterstützen.

Wir können als Therapeuten einem Menschen auf seinem Weg zur Heilung nur dann helfen, wenn die inneren und äußeren Bedingungen zu einer Heilung auch gegeben sind. Wenn zehn verschiedene Klienten mit derselben Diagnose und vergleichbaren Befunden zur gleichen Therapie gehen, so dürfen sich dabei zehn völlig verschiedene Verläufe entwickeln. Von der scheinbaren Wunderheilung bis zu ausbleibenden Veränderungen muss immer alles erlaubt sein. So durfte ich eine gewisse Demut und Achtung vor den unbewussten Entscheidungen und Wegen meiner Klienten entwickeln.

Es hat viele Jahre gedauert, bis ich dieses Buch zu Ende schreiben konnte. Meine Klienten haben mir durch die Einblicke in ihr Inneres viele Erkenntnisse ermöglicht, die zur Gesundung beitragen können. Daran möchte ich Sie und im nächsten Schritt vor allem Ihre Klienten teilhaben lassen. Je mehr Menschen davon profitieren können, umso mehr hat sich die Mühe gelohnt.

Das Buch beginnt mit der Basisarbeit, die Sie jedem Klienten zuteilwerden lassen können. Die

Reihenfolge der Reiseetappen im Körper entspricht der, die auch die meisten Klienten so wählen. Der extrem wichtigen Widerstandsarbeit habe ich ausreichend Raum gegeben. Die Erkenntnisse, die Sie daraus ziehen können, lassen sich auf viele andere therapeutische Bereiche, unabhängig von den *Imaginären Körperreisen*, übertragen.

Jedes Kapitel ist so aufgebaut, dass zunächst eine neue Technik beschrieben wird. In dem Abschnitt *Praxis* bekommen Sie eine Art Bedienungsanleitung, wie Sie vorgehen können. Durch die wörtliche Rede entwickelt sich eine deutlichere Sichtweise, wie der Dialog mit dem Klienten aussehen kann. Diese Therapiebeschreibungen sind aus vielen Sitzungen entstanden und wurden aus dem Gedächtnis zu einer Art Musterfall konstruiert.

Die *Fallbeschreibungen* sind anonymisierte Fälle aus meinem Klientenstamm. Bei manchen Beschreibungen gab es Tonaufnahmen, sodass ich sie wörtlich zitieren konnte. Andere habe ich anhand meiner schriftlichen Aufzeichnungen wiedergegeben.

Ich möchte die häufig vorkommenden Besonderheiten als klassische *Stolpersteine* beschreiben. Aus diesen Stolpersteinen können Sie unter anderem ersehen, dass mit einer gewissen allgemeingültigen Fragetechnik immer wieder Wege aus vermeintlichen Sackgassen herausführen. In Hypnose ungeübte Therapeuten lassen sich manchmal durch derartige Stolpersteine

entmutigen. Es ist lohnenswert, die Stolpersteine stattdessen als mögliche Varianten in die Arbeit zu integrieren und daran zu wachsen.

Durch zahlreiche Querverweise zu anderen Kapiteln erhalten Sie Hinweise, die verschiedene Blickwinkel auf ein Thema erlauben. Für einen besseren Fluss ist es empfehlenswert, das Buch zunächst zusammenhängend durchzulesen. Sobald in der zweiten Hälfte die Fallbeschreibungen komplexer werden, fließen immer mehr Strategien aus der ersten Hälfte ineinander. Durch den praktischen Bezug werden viele Schritte aus vorherigen Beschreibungen verständlicher. Anschließend können Sie für Ihre praktische Arbeit mit dem Klienten einzelne Kapitel vertiefen und therapiebegleitend zur Hand nehmen.

Alle Beschreibungen, wie Sie bei den Körperreisen vorgehen können, sind als Einladung zu verstehen. Einige von Ihnen wünschen sich vielleicht eine Art »Bedienungsanleitung« und freuen sich über einen klar formulierten therapeutischen Rahmen. Andere haben bereits sehr viel in ihrem Werkzeugkoffer und picken sich genau die Elemente heraus, die in die Sammlung hineinpassen. Fühlen Sie sich völlig frei in der Kombination von Ihrem bereits vorhandenen kompetenten Wissen mit neuen Elementen aus diesem Buch. So werden sich viele – ganz individuelle – Körperreisen-Therapeuten entwickeln, die alle in ihrer Vorgehensweise einzigartig sind.

Nun dürfen Sie gespannt sein, wohin die Reise führen wird. Vertrauen Sie dabei auf die sicheren und kreativen Impulse Ihres Unbewussten. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken und Ausprobieren neuer Wege.

2 Das Vorgespräch

Bevor die eigentliche therapeutische Arbeit beginnen kann, wird der Klient bestmöglich darauf vorbereitet. Ich bevorzuge dafür ein persönliches Gespräch. Manchmal ist aus organisatorischen Gründen ein Telefonat die praktikable Alternative. Der Klient sucht Sie auf und benennt als Anlass in der Regel seine Probleme. Diese können somatischer oder psychischer Natur sein. Er möchte seine Symptome »wegbekommen«. Gerade bei der Anwendung von Hypnosetechniken kommen viele Klienten mit dem Wunsch, dass die Beschwerden »weghypnotisiert« werden. Solche Vorstellungen können Sie aufgreifen und relativieren. Das Vorgespräch dient dazu, eine gute Arbeitsbeziehung anzubahnen und über Ihre Arbeit aufzuklären.

2.1 Die Auftragsklärung

Vor einer Therapie gilt es zu erfragen, was der Klient erreichen möchte. Lenken Sie den Fokus vom Problem hin zum Ziel. Dieses Ziel mit positiven Begriffen beschreiben zu können ist seine erste Aufgabe. Es reicht nicht, wenn der Klient mitteilt, dass der Schmerz »weg sein« soll. Für den

Therapeuten ist es hilfreich zu erfragen, was in Zukunft stattdessen »da sein« soll. Wie wird es sein, wenn der Schmerz weg ist? Wie wird sich der Alltag des Klienten verändern?

Für Ihre therapeutische Beziehung ist die präzise Auftragsklärung unabdingbar. Oftmals ist die positive Formulierung des Ziels erst in der nächsten Sitzung möglich. Bei vielen Klienten löst die Frage danach bereits unbewusste Lösungsansätze aus. In manchen Fällen ist eine völlige Auflösung der Symptome unrealistisch. Dann können Sie die realistischen Teilziele gemeinsam erarbeiten.

Im Vorgespräch geht es darum, einen guten Rapport aufzubauen – das bedeutet eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Klienten. Ein gesprochenes Wort transportiert Informationen auf der bewussten Ebene. Gleichzeitig wird aber auch auf unbewusster Ebene kommuniziert, sodass der Klient wahrnimmt, ob er Ihnen vertrauen kann. Das Vorgespräch lässt sich sehr gut für diesen Rapportaufbau nutzen.

Praxis

THERAPEUT Was möchten Sie erreicht haben, wenn wir mit unserer Arbeit fertig sein werden?

Hilfreiche Fragen sind:

THERAPEUT Was wird sein, wenn der Schmerz aufgelöst wurde ... was wird stattdessen

wahrnehmbar sein? ... Wie genau wird Ihr Alltag dann sein? ... Wie wird Ihr Umfeld auf eine Besserung der Symptome oder gar eine Genesung reagieren?

Eine effektive Hausaufgabe zur ersten Therapiesitzung kann sein:

THERAPEUT Ich bitte Sie, bis zu unserer ersten Sitzung an dieser Frage zu arbeiten. Ich werde Sie dann bitten, ganz genau zu beschreiben, was Ihr Ziel ist. Wie soll es sich anfühlen, wenn das erreicht sein wird? Und wie lautet mein Auftrag für unsere gemeinsame Arbeit?

Es handelt sich bereits um einen therapeutischen Schritt, wenn sich der Klient in diese Zukunftsvision hinein fühlen kann.

Manfred Prior (2016) hat in seinem Buch *Beratung und Therapie optimal vorbereiten: Informationen und Interventionen vor dem ersten Gespräch* hervorragend beschrieben, wie Sie das Vorgespräch bestmöglich führen können.

2.2 Aufklärung über die *Imaginären Körperreisen*

Jeder Klient sollte über die Arbeitsweise seines Therapeuten ausgiebig aufgeklärt werden. Zum einen gilt es, über die Grundsätze der hypnotherapeutischen Arbeit zu sprechen. Zum

anderen werden auch die *Imaginären Körperreisen* als Methode vorgestellt.

Es ist interessant zu erfahren, was der Klient an Vorwissen mitbringt. Die Erklärungen werden dann dem Wissensstand und Sprachgebrauch des Klienten angepasst. Viele Menschen haben noch immer die Praktiken der Show-Hypnose im Hinterkopf, von der wir uns klar distanzieren müssen. Das ist für die vertrauensvolle Arbeit unabdingbar. Erklärende Beispiele von Alltagstrancen und mentalem Training von Sportlern sind gut geeignet, um auf bekannte Trancephänomene zurückzugreifen. Die Einbeziehung praktischer Beispiele hilft zu beschreiben, was ein Trancezustand ist. Als Vergleich zur Trance in einer Hypnose können Sie einen Zahnarztbesuch und eben die Show-Hypnose heranziehen. Es ist entlastend, dem Klienten die Unterschiede zwischen der tiefen Trance einer zahnärztlichen oder Show-Hypnose und den Tranceformen in der psychotherapeutischen Arbeit zu verdeutlichen. Dabei ist es besonders wichtig, auf die Befürchtungen der Klienten einzugehen. Oft spielt Angst vor Kontrollverlust eine große Rolle. Der Hinweis, dass der Klient in der gemeinsamen Arbeit die Kontrolle über sich behalten darf, wirkt sehr entlastend.

Die *Imaginären Körperreisen* selbst lassen sich als eine Methode beschreiben, bei der der Klient einen Zugang zu den unbewussten Vorgängen in seinem Körper bekommt. Daraufhin kann er mit

diesem symbolischen Bild in Kontakt treten und individuell damit arbeiten.

Weiterhin mache ich deutlich darauf aufmerksam, dass nicht ich den Klienten heile, sondern er sich selbst. Ob eine Heilung oder eine Verbesserung der Symptome überhaupt möglich ist, entscheidet ebenfalls der Klient selbst. Bewahren Sie sich vor Heilungsversprechen! Entscheidend für den Erfolg der Therapie ist vorrangig das Unbewusste des Klienten.

Ich sehe die Rolle des Therapeuten als die eines Wegbegleiters. Er ist für den sicheren Rahmen der Sitzungen verantwortlich. Weiterhin stellt er sein kompetentes Wissen zur Verfügung. Erklären Sie vor der ersten Sitzung, wie eine Körperreise aussehen wird. Wichtig ist, dass der Klient seine individuellen Bilder entwickeln kann. Er ist eigenverantwortlich für den Inhalt und dessen Weiterentwicklung, inklusive der Lösungen.

Mit einer *Metapher aus der Schifffahrt* beschreibe ich es folgendermaßen:

Der Therapeut übernimmt die *Lotsenfunktion*. Er zeigt die möglichen Wege auf und macht auf Untiefen aufmerksam. Der Klient als Kapitän des Schiffes steuert dieses. Er ist auch für die Geschwindigkeit zuständig und entscheidet, ob er den Empfehlungen des Lotsen folgen möchte. Ebenso kann er rückwärtsfahren, stehen bleiben oder Ratschläge ignorieren und auf eine Sandbank aufsetzen. Je sicherer er sich mit dem Lotsen fühlt,

umso mehr wird er diesem vertrauen. Die Verantwortung für das Schiff bleibt aber stets beim Kapitän. Der Lotse hingegen ist verantwortlich für seine Kenntnisse über die Gewässer, in denen er seine Hilfe anbietet.

Praxis

THERAPEUT Sie kennen Alltagstrancen, in denen auch Sie unbewusst agieren. Wenn Sie zum Beispiel eine Ihnen bekannte Strecke mit dem Auto fahren, lenken und schalten Sie unbewusst. Sie sind in einer Autofahrtrance. Die Gedanken können mit etwas ganz anderem beschäftigt sein. Am Ziel angekommen können Sie sich meist nicht erinnern, an welchen Orten Sie vorbeigekommen sind, ob Sie überholt haben oder nicht ...

Die Beschreibung eines Fähranfängers dagegen, der noch nachdenken muss, wenn er fährt, ist allen Autofahrern in bester Erinnerung.

THERAPEUT Im Sport sind Trancearbeiten ebenfalls weit verbreitet. Denken Sie an Wintersport, wenn ein Rennrodler vor dem Start mit geschlossenen Augen zu sehen ist. Er steht dort versunken und geht mental das Rennen durch. Sie können sogar seine Bewegungen beobachten. Er fährt vor seinem inneren Auge die Strecke runter. Ähnlich werden Sie sich bei Ihrer Körperreise fühlen.

Ergänzend sind ein paar Worte zur Symbolarbeit hilfreich.

THERAPEUT Alles, was in Ihren inneren Bildern vom Körper sichtbar wird, ist symbolisch zu verstehen. Ihr Gehirn konstruiert in diesem Moment ein Bild vom Körper. In diese Wahrnehmung fließen alle Informationen ein, die Ihr Gehirn bisher dazu gesammelt hat. Daher ist Ihr Bild sehr individuell und für Sie genau richtig.

Die meisten Informationen dieser Art werden im Vorgespräch ausgetauscht. Zu Beginn der ersten Körperreise ist es empfehlenswert, dem Klienten die nachfolgende Induktion transparent zu machen.

Praxis

Der Klient steht kurz vor seiner ersten Körperreise. Sie haben eine Spiegelinduktion (s. [Kap. 3.1](#)) geplant.

THERAPEUT Ich werde Sie gleich einladen, gedanklich in eine Landschaft zu gehen. Dort können Sie sich dann vorstellen, einen Spiegel oder eine spiegelnde Fläche zu finden. Ihr Spiegelbild werden Sie dann in Ihrer Vorstellung verkleinern, und dieses kleine Ich reist in Ihren Körper.

KLIENT Na, hoffentlich bekomme ich das hin.

THERAPEUT Ich bin da ganz zuversichtlich. Außerdem können Sie ja nur alles richtig machen. Es sind alles nur Angebote. Wenn etwas anders läuft als gedacht, ist es auch okay.

KLIENT Soll ich die Augen schließen?

In der Regel schließen alle Erwachsenen früher oder später die Augen. Es ist entscheidend, dem Klienten die Wahl zu lassen. Einerseits ist das für traumatisierte Klienten ein ganz wichtiger Schutz. Andererseits ist es zum Beispiel für Menschen jeden Alters mit ADHS ganz wichtig, neben der Trancearbeit auch mit anderen Dingen beschäftigt sein zu dürfen. Kinder behalten sehr oft die Augen offen und bewegen sich dabei sogar im Raum.

THERAPEUT Das dürfen Sie sich aussuchen. Wenn Sie die Augen offenlassen, empfehle ich immer, in Ruhe einen Punkt zu fixieren, damit Sie besser entspannen können. Sie dürfen sie aber auch gleich oder später schließen ... sie zwischendurch mal öffnen ... das überlasse ich ganz Ihnen.

Folgender Hinweis entlastet viele Klienten sehr:

THERAPEUT Da es meine Aufgabe ist, Ihnen zu folgen, und nicht umgekehrt, können Sie eigentlich nur alles richtig machen (positive Formulierung!) Es gibt nur einen einzigen Fehler (hier lässt sich diese Formulierung nicht umgehen), den Sie begehen können: Sie behalten für sich, was Sie gerade wahrnehmen. Wenn ich meine Einladungen ausspreche, wohin die Reise führen kann, entwickeln Sie Ihre eigenen Bilder. Es darf aber jederzeit etwas ganz anderes kommen - ein anderes Bild, ein Gefühl, Gedanke oder was auch immer. Bitte sagen Sie mir Bescheid, denn das, was kommt, ist immer am wichtigsten!

Wenn Sie dann in Ihrem Körper unterwegs sind, beginnen wir mit positiven Dingen. Wir werden

zuerst einen inneren Wohlfühlraum finden und nach Ihren Stärken schauen.

KLIENT Das klingt doch gut.

2.3 Besonderheiten bei der Arbeit mit Kindern

Bei minderjährigen Kindern ist ein Aufklärungsgespräch mit Eltern und Kind wichtig. Wenn Eltern Ihnen ihr Wertvollstes, nämlich ihr Kind, anvertrauen sollen, dann brauchen sie viele Informationen. Die Eltern dürfen als Erziehungsberechtigte darüber entscheiden, ob sie bei den nachfolgenden Sitzungen anwesend sind. Ich empfehle, diese Entscheidung etwa ab dem Grundschulalter dem Kind zu überlassen. Das ist auch variabel und darf im Verlauf der Sitzungen unterschiedlich sein. Ebenso ist das Krankheitsbild entscheidend. Ein Kind, das wegen einer Angststörung kommt, braucht ein Elternteil zur Sicherheit. Ein Jugendlicher, der körperliche Symptome hat, wird dies eher ablehnen.

Für eine gute Zusammenarbeit mit dem Kind ist hier die spezielle Auftragsklärung entscheidend. Der Auftrag der Eltern entspricht nicht immer dem des Kindes. Wenn ein Kind sagt »Ich bin hier, weil meine Mama möchte, dass ich ...« ist es kein wirklicher Auftrag. Sie sollten mit dem Kind erarbeiten, was es selbst erreichen möchte. Nur wenn das Kind sein

eigenes Ziel klar definieren kann, gibt es auch einen Weg dorthin. Ich habe auch schon nach ein bis zwei Sitzungen eine Therapie abgelehnt, weil der (meist jugendliche) Klient gar kein Problem erkannte. In der Regel ging es um den Wunsch der Eltern, die Konzentration und schulischen Leistungen des Sohnes oder der Tochter zu verbessern. Wenn dieser aber mit seinen Leistungen überzeugend zufrieden ist, besteht für mich kein Handlungsbedarf. Stattdessen habe ich den Eltern ein Beratungsgespräch angeboten.

Wenn Sie mit Kindern arbeiten, sollten Sie folgende Aspekte beachten:

- Sprache dem Kind anpassen
- immer auf Augenhöhe gehen
- zu Fragen animieren.

Praxis

Hier eine Beschreibung für Eltern, was eine *Alltagstrance* ist:

THERAPEUT Wenn Ihr Sohn tief versunken vorm Fernseher sitzt, bekommt er im Außen wahrscheinlich wenig mit. Sie können sogar Trancezeichen wie eine starre Haltung oder einen halb geöffneten Mund erkennen. Und wenn Sie dann rufen: »Felix, komm Tisch decken!«, wird sein Unbewusstes ihm signalisieren: »Alles okay, du kannst ruhig weiter fernsehen.« Die unbewussten Prioritäten sind klar. Wenn Sie aber rufen: »Felix,

komm, Papa hat ein Eis mitgebracht!«, wird sein Unbewusstes sagen: »Das ist wichtig, raus aus der TV-Trance, Eis ist besser!«

In einer offenen Kommunikation mit Kindern und Eltern sollten Sie auch die Schweigepflicht thematisieren. Wenn Sie mit den Kindern alleine arbeiten, sollten die inneren Bilder Ihrer *Schweigepflicht* unterliegen. Selbstverständlich kann über den allgemeinen Verlauf der Therapie gesprochen werden – ob es gut oder schlecht läuft. Die persönlichen Bilder können allerdings zu Fehlinterpretationen und Übertragungen bei den Eltern führen. Es obliegt dem Kind, was es davon mit welchen Worten preisgeben möchte.

Elterngespräche können im Verlauf einer Therapie sehr unterstützend wirken und sind empfehlenswert. So bekommen auch Sie Hinweise auf die systemische Wirkung Ihrer Arbeit.

3 Die Induktion

In diesem Kapitel erfahren Sie, auf welchen Wegen Sie Ihren Klienten in seinen Körper führen können (s. [Abb. 1](#)). Bei Kindern, Jugendlichen und den meisten Erwachsenen bietet sich der Weg über die Spiegeltechnik an. Diese Induktion ist einfach und zeitsparend umzusetzen. Bei Klienten, die bezüglich der Trancearbeit noch sehr unsicher sind oder Schwierigkeiten mit dem eigenen Körper haben, stellt die Induktion über den äußeren sicheren Ort eine gute Alternative dar.

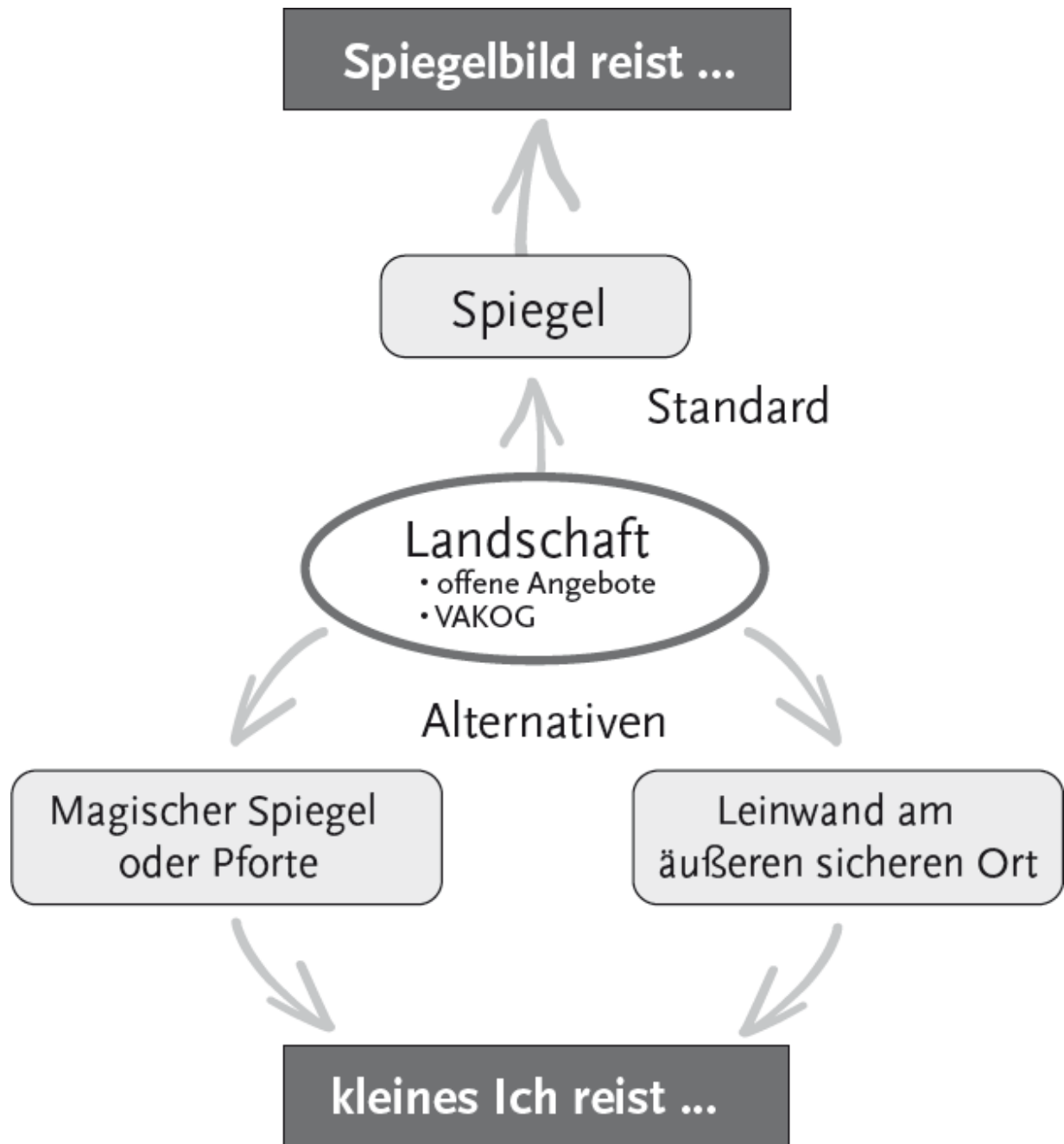


Abb. 1: Die Induktion

3.1 Die Spiegeltechnik

Um die Trancearbeit zu starten, wird der Klient zunächst eingeladen, sich vor seinem inneren Auge eine *Landschaft* vorzustellen. Machen Sie ganz offene Angebote, wie diese Landschaft beschaffen sein könnte. Es gilt, im Dialog nachzufragen, was dort wahrgenommen wird. Der Klient steigt in sein Bild ein, und der Therapeut erfragt die Wahrnehmungen auf allen Ebenen (VAKOG):

- »Wie sieht die beschriebene Wiese aus?« (visuell)
- »Gibt es dort Geräusche?« (auditiv)
- »Wie ist die Temperatur?« (kinästhetisch)
- »Gibt es einen Geruch?« (olfaktorisch)
- »Gibt es einen besonderen Geschmack?« (gustatorisch)

Sobald der Klient in seiner Landschaft angekommen ist, erfolgt damit eine Dissoziation. Er sitzt gleichzeitig bei Ihnen im Sprechzimmer und bewegt sich parallel in seinen inneren Bildern. Entscheidend ist, dass Sie über die verschiedenen Wahrnehmungen dazu einladen, in das Bild einzusteigen. Auch wenn der Klient sein Spiegelbild von außen betrachtet, kann er gleichzeitig spüren, wie dort die Temperatur ist und was das kleine Ich sieht. Lassen Sie ihm genug Zeit für diesen wichtigen Prozess.

Dabei ist es sehr wichtig, keine eigenen Vorstellungen einzustreuen, sodass die