



Fallbeispiel Hypnosesitzung: Eine Universitäts-Professorin, die sich selbst unter Druck setzt von den ganzen Dingen die sie machen & erreichen "sollte"

Die Klientin hatte die Intention in der Sitzung einfach mal Hypnose auszuprobieren. Ich fragte sie nach einem Thema in ihrem Leben. Sie erzählte, dass sie beruflich sehr erfolgreich sei, jedoch ihr größtes Thema ihre vielen "Solltes" waren, die ihr das Leben schwer machten. Es ging um die ganzen Dinge bei denen sie das Gefühl hatte, dass sie diese im Beruf erledigen "sollte", im Haushalt erledigen "sollte" und generell wie sie ihr Leben leben "sollte". Sie fühlte sich wie fremdbestimmt und nicht frei ihr Leben leben wie sie es eigentlich wollte.

[Kommentar: Es ist typisch für uns Menschen, dass wir so mit uns selbst sprechen, wie die Eltern mit uns gesprochen haben, im Positiven und Negativen. Oft sind wir uns diesem automatischen Prozess nicht bewusst und lassen uns von diesen substanzlosen inneren Stimmen durch unser Leben treiben, wie durch einen unsichtbaren inneren Antreiber dem wir dann leider auch noch die Autorität geben, dies zu tun, vielleicht weil wir es nicht anders kennen.]

Ich bat sie eine bequeme Position einzunehmen, sie entschied sich entspannt hinzulegen. Anschließend lud ich sie ein ihre Augen zu schließen und mal ihren Körper ganz intensiv wahrzunehmen, ein Körperteil nach dem anderen und dann ihren Körper als Ganzes. Nun bat ich sie mal in die Situation reinzugehen, wo sie ihre "Solltes" ganz intensiv wahrnimmt und bat sie mal zu beschreiben, wie sich ihr Körper anfühlt. Sie beschrieb eine ganz unangenehme Enge im Brustkorb, im Hals, den Schultern und den Armen.

[Kommentar: Die Gefühle im Körper wahrzunehmen hilft diese besser und intensiver zu fühlen. Je intensiver wir die Gefühle fühlen, desto besser sind wir mit den dazugehörigen Netzwerken im Gehirn assoziiert und können auch leichter erinnern, woher wir dieses Gefühl kennen, also dieses Gefühl wahrscheinlich seinen Ursprung hat.]

Nun fragte ich sie, woher sie genau dieses Gefühl welches sie da im Körper spürt, kenne, vielleicht ja aus ihrer Kindheit. Sofort sagte sie, von ihrer Mutter und sie begann zu weinen. Ich lud sie ein, die Emotion die da gerade war, gut zu spüren und einfach dabei zu bleiben.

[Kommentar: 1. Dadurch, dass sie das Gefühl so intensiv fühlen konnte, war sie voll assoziiert mit der Tiefe des Gefühls, was eine wichtige Voraussetzung dafür ist, ihr Thema organisch zu transformieren. Falls der Verdacht bestünde, dass hier eine potentiell schwer traumatische Situation dahinter stecken könnte, würde man vorsichtiger und indirekter an die alten Erinnerungen herangehen. Dieser Verdacht bestand jedoch hier nicht.

2. Dass sie weint, kann auch ein Hinweis darauf sein, dass sie bei der Erziehung der Mutter als Kind einen Schmerz empfunden hat, der sich jetzt fast wie von selbst durch das Weinen löst.]

Anschließend bat ich sie mir mal zu beschreiben wie das war für sie als Kind und was die Mutter zu ihr gesagt hatte. Es stellte sich heraus, dass sie sich durch diese "Solltes" an die Stimme ihrer Mutter aus ihrer Kindheit zurückerinnerte.

Nun lud ich sie ein, sich bei ihrer Mutter zu bedanken für all die guten Absichten, die sie in der Erziehung hatte. Ich lud sie auch ein mal zu schauen, wo ihr ihre "Solltes" bisher im Leben genützt haben. Hier musste sie erneut weinen und erzählte, dass sie den "Solltes" wirklich viel zu verdanken habe, neben einem sehr renommierten und hochgezahlten Job auch eine Wohnung, die sie bald abbezahlen würde und ein Leben, welches in geregelten und sicheren Bahnen verlief. Anschließend lud ich sie ein, sich bei ihren "Solltes" zu bedanken, für all das, was diese ihr bisher Gutes in ihrem Leben getan haben.

[Kommentar: Die Klientin hatte ein sehr gutes Verhältnis zu ihrer Mutter, weshalb sie leicht die positive Absicht hinter den Worten der Mutter annehmen konnte. (Falls das Verhältnis mit der



Mutter schlecht gewesen wäre, hätte der Prozess wahrscheinlich mehrere Sitzungen gebraucht). Da sie nun bewusst verstand was der Ursprung und die positive Absicht ihrer "Solltes" waren, konnte sie ihren Widerstand gegen diese aufgeben und ihre "Solltes" loslassen.]

Als nächstes lud ich sie ein, mit einer tiefen Entschlossenheit zu ihren "Solltes" zu sprechen und wenn sie möchte ihnen zu sagen, dass sie ihnen viel zu verdanken hat und ihnen dankbar sein kann, dass sie da seien. Sie jedoch ab jetzt selbst entscheiden könne, ob und wann sie auf diese hört oder nicht. Ich bat sie den Satz insgesamt 3x laut zu wiederholen.

[Kommentar: 1. Hier wird die Autonomie der Klientin gestärkt und sie kommt von einer Position der Ohnmacht gegenüber den "Solltes" in eine Position, wo sie in Zukunft das Heft des Handelns übernehmen kann. Dies wurde erst möglich, indem sie im Schritt zuvor den Widerstand gegen ihre "Solltes" aufgeben konnte. 2. Auch ist entscheidend, dass das laute Wiederholen dieses Satzes in einem leichten Trance-Zustand erfolgt, da sich dieser Entschluss so viel besser im Unterbewusstsein verankert, als im normalen Wachzustand.]

Anschließend bat ich sie, nochmal an die "Solltes" zu denken und wahrzunehmen, wie sich ihr Körper jetzt dabei fühlt. Sie sagte, sie habe das Gefühl ihr Körper würde schweben und wäre ganz leicht, es wäre ein wundervolles Gefühl, was sie so noch nicht kannte.

[Kommentar: Am Anfang der Sitzung löste ein Denken an die "Solltes" starke negative Gefühle aus, die im Körper ganz klar spürbar waren. Diese unangenehmen Körperempfindungen - welche ein Spiegelbild der Gefühle sind - sind nun verschwunden. Das ist ein Zeichen, dass die Klientin auf einer tiefen emotionalen Ebene ihre Solltes nicht mehr als Bedrohung oder Problem wahrnimmt.]

Ich ließ sie in der Stille noch 5 Minuten dieses (Körper-)Gefühl genießen, bevor ich sie bat sich wieder in den Raum zurückzuorientieren.

Selbst 1.5 Jahre nach der Sitzung berichtete sie mir, dass die "Solltes" seit der Sitzung überhaupt kein Thema mehr in ihrem Leben gewesen seien.

[Kommentar: Gerade wenn der Körper zeigt, dass mit dem ursprünglich belastenden Anteil ein tiefer Frieden geschlossen werden konnte, sind die Chancen für einen positiven & nachhaltigen Effekt sehr groß.]

Nicht für jedes so tief gehende Thema reicht eine Sitzung aus um einen so organischen Umgang zu finden und es zu transformieren. Hier kamen verschiedene günstige Faktoren zusammen, einerseits das große Vertrauen, das sie mir entgegenbrachte und ihre unvoreingenommene Neugier ohne Erwartungen mit Hypnose an ihr Thema zu gehen. Andererseits hatte sie ein sehr gutes Verhältnis zu ihrer Mutter, sodass sie die eigentlich positive Absicht hinter ihren "Solltes", also den Botschaften der Erziehung ihrer Mutter, gut akzeptieren konnte.]