



Wie Sie Hypnotherapie erfolgreicher macht

„Wasch mir den Pelz, aber mach mich nicht nass!“ Viele Klienten kommen mit dieser inneren Haltung in die Beratung/Behandlung: Sie möchten etwas über sich selbst verstehen, aber es soll nicht wehtun ... Sie möchten etwas verändern, aber es soll nichts kosten ...

Woran zeigt sich diese Haltung?

- verbal:
 - „... eigentlich ...“
 - „Ja, aber ...“
 - „Ich kann ja nicht, weil ...“
 - andere beschuldigen
 - um den heißen Brei herumreden
 - immer wieder vom Thema abschweifen
- nonverbal:
 - zu spät kommen oder Termine verpassen
 - Hausaufgaben/Medikamente „vergessen“
 - überschießend reagieren/Symptome entwickeln
 - während der Trance einschlafen

Was steht dahinter? Oft stehen bestimmte nachvollziehbare Ängste dahinter, wie z. B. die Angst vor Veränderung und Verlust oder die Angst vor unbekanntem Risiken. Manchmal sind es auch bestimmte Überzeugungen (Eigen- und Fremdsuggestionen), wie etwa „Mir ist sowieso nicht zu helfen!“ oder „Damit muss ich wohl leben ...“. Diese Überzeugungen können auch durch bestimmte Erfahrungen gestützt werden, z. B. „Bislang konnte mir niemand helfen“ oder „Meine Beschwerden/Probleme werden immer schlimmer“.

Solche Haltungskonflikte („Engelchen und Teufelchen“) kennt jeder, der schon einmal versucht hat, sich eine sogenannte schlechte Angewohnheit wieder abzugewöhnen oder der ein Ziel nur halbherzig verfolgt.

- Ich will nicht mehr naschen, aber die Schokolade schmeckt so gut ...
- Ich will nicht mehr rauchen, aber ohne bin ich zu nervös ...
- Eigentlich will ich die HP-Prüfung machen, aber die lassen mich sowieso durchfallen ...

Die alltägliche wie auch die therapeutische Erfahrung zeigt jedoch:

Solange der Haltungskonflikt besteht, geschieht NICHTS!

Haltungskonflikte haben eine ausbremsende Wirkung: Sie verhindern, dass Therapien und Selbsthilfemaßnahmen greifen, dauerhaft Erfolg haben oder sie bewirken „Rückfälle“ unterschiedlicher Art. Man kommt auf keinen „grünen Zweig“.

Aber es kann noch schlimmer kommen: Bei der **Haltungsumkehr** tut man genau das, was man eigentlich nicht tun will. Alle Maßnahmen zur Heilung und Gesundheit verkehren sich ins Gegenteil! Man handelt nach dem Motto: „Lieber bekannte Höllen als unbekanntes Himmel!“

Dafür, dass Menschen so sein können, finden wir Belege schon in der Bibel, so schreibt z. B. Paulus: „... denn ich tue nicht, was ich will, sondern was ich hasse, das tue ich ... Wollen

habe ich wohl, aber vollbringen das Gute finde ich nicht. Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht, sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich.“ (Römer 7, 15-19).

Erklärungsansätze Alle psychotherapeutischen Schulrichtungen kennen dieses Phänomen. Die Psychoanalyse (Sigmund Freud) nennt es „Widerstand“, die Gestalttherapie (Fritz Pers) nennt es „topdog“ und „underdog“ und die Energetische Psychotherapie (Roger Calahan) nennt es „Psychologische Umkehr“. In der psychoanalytischen Therapie werden dabei der primäre und der sekundäre Krankheitsgewinn unterschieden:

- primär: Die innere Konfliktspannung kann abgemildert und dadurch ausgehalten werden, z. B. durch die klassischen Abwehrmechanismen: Verleugnung, Verschiebung, Projektion, Somatisierung usw.
- sekundär: Man bekommt im sozialen System durch seine Mitmenschen vermehrt: Interesse, Zuwendung, Schonung, Rücksichtnahme usw.

Das Eisbergmodell Bewusstes und Unterbewusstes sind oft mit einem Eisberg verglichen worden. Nur 1/8 ist über Wasser sichtbar (unsere bewussten Verstandes- und Willenskräfte), 7/8 liegen jedoch unter der Wasseroberfläche. Wenn nur 1/8 unserer Persönlichkeit der bewussten Steuerung unterstehen, ist es nicht verwunderlich, dass es in den anderen 7/8 Anteile gibt, die andere Erfahrungen repräsentieren und deshalb andere Funktionen wahrnehmen wollen als das Bewusste.

Welche Funktionen kann ein Symptom, eine Sucht oder eine Verhaltensstörung erfüllen? All das, was wir bewusst nicht wollen, kann jedoch im Gesamthaushalt eine oder mehrere wichtige Funktionen erfüllen. Hier eine kleine Auswahl:

- Pausen/Langeweile überbrücken
- Trost/Befriedigung verschaffen
- Ärger/Unzufriedenheit/Enttäuschung überspielen
- Eigentliche Gefühle verschleiern
- von anderen Konflikten ablenken
- eine Ausrede oder Ausflucht haben
- sich selbst bestrafen und zerstören
- sich vor Ansprüchen schützen
- sich Verantwortung entziehen
- etwas oder andere erpressen
- sich aufzulehnen und protestieren
- sich rächen und andere bestrafen
- bei anderen Schuldgefühle wecken
- anderen eine erwünschte Aufgabe geben

Als Experten für die Psyche ist es unsere Aufgabe, den Klienten diese unbewussten Motive bewusst zu machen, damit er sie verändern kann. Prinzipiell ist das auf verschiedenen Wegen möglich. Manches können wir vielleicht im Gespräch, durch gezieltes Hinterfragen usw. klären. Dabei besteht jedoch immer die Gefahr, dass der Klient sich „erwischt“ fühlt und dann entweder beleidigt reagiert oder sogar seinen Widerstand und seine Symptome verstärkt!

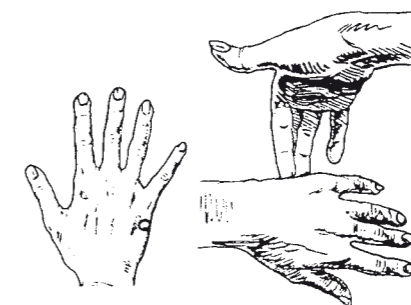
Demgegenüber bietet der kinesiologische Muskeltest einen direkten Zugang zu den unbewussten Ebenen und Funktionen. Der Vorteil ist, dass der Klient am eigenen Körper erlebt, wie er reagiert und was sein Unbewusstes für ihn tun will. Über den Muskeltest bekommen wir Zugang zum Unbewussten und zum Körper. Hier zeigt uns die „innere Weisheit“ eindeutig, was für uns gut und gesund ist, aber auch was uns schadet. Und über gezieltes Abfragen werden auch innere Widersprüche sichtbar.

Praktisch geht das so vor sich: Der Klient spricht nacheinander folgende Statements aus. Nach jedem einzelnen Satz werden seine Arme getestet und reagieren entweder stark = JA/innere Zustimmung oder schwach = NEIN/innere Ablehnung:

- Ich will ganz gesund sein – Test
- Ich will das lieber nicht – Test
- Ich will frei sein von ... – Test
- Ich will ... lieber noch behalten – Test
- Ich will mein Ziel erreichen – Test
- Ich will so bleiben, wie ich bin – Test

Das Auflösen der Psychologischen Umkehr als „Türöffner“ Wenn der kinesiologische Test einen Haltungskonflikt oder eine Haltungsumkehr zutage gefördert hat, wird das Testergebnis zunächst besprochen. Dann erfolgt die Auflösung dieser inneren

Widersprüche als erster Schritt jeder erfolgreichen Behandlung (Türöffner-Funktion). Dazu nutzen wir die Akupressur zusammen mit befreienden Affirmationen. Damit lösen wir die Blockaden im Meridiansystem, im Geist und in der Psyche.



Der Akupunkt „Dü3“ an der Handkante wird rhythmisch geklopft zusammen mit der Affirmation:

- „Trotz dieses Widerspruchs liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“
- Oder: „Trotz diesem Hin und Her mag ich mich!“ (Version für Kinder)

Durch diese Affirmation wird die Selbstachtung gestärkt, die durch das Entdecken der Eigensabotage vorher oft ganz „down“ war. Wenn wir uns mit unseren inneren Widersprüchen annehmen, wird der Weg frei für die Heilung!

Wichtige Variationen bei diesem Prozedere können auch folgende Tests sein:

- Ich darf mein Ziel erreichen. – Ich darf das nicht.
- Ich kann mein Ziel erreichen. – Ich kann das nicht.
- Ich werde mein Ziel erreichen. – Ich werde das nicht.
- Ich verdiene es, mein Ziel zu erreichen. – Ich verdiene es nicht.
- Ich erreiche mein Ziel. – Ich erreiche es nicht.
- Ich setze mein Ziel um. – Ich tue das nicht.

Wo immer wir Haltungskonflikte oder eine Haltungsumkehr finden, wird erneut das Befreiungsritual mit Klopfen des Akupunkts „Dü3“ und der Selbstachtungsaffirmation durchgeführt.

Psychologische Umkehr psychologisch auflösen Wenn es jedoch darüber hinaus in unserer Beratung oder Therapie darum geht, dass die Klienten lernen, sich selbst und ihre destruktiven Muster besser zu verstehen, führt bloßes „Klopfen“ noch nicht weiter. Hier ist eine vertiefte Analyse möglich – wiederum mithilfe der Kinesiologie. Die Leitfrage dabei ist: Was steht hinter der PU? Ist es

- ein Gefühl,
- eine Angst,
- eine Überzeugung
- oder ein Muster?

Je nach Antwort finden wir das genau heraus durch entsprechende Testlisten, Sammlungen von Gefühlen, Ängsten oder inneren Überzeugungen. Geht es um komplexere Reaktions- oder Verhaltensmuster, können wir das Unbewusste weiter fragen:

- Bringt das Symptom einen Konflikt oder etwas Innerseelisches zum Ausdruck?
- Dient das Symptom zur Vermeidung von etwas anderem?
- Soll mit dem Symptom etwas kompensiert werden
 - im innerseelischen Haushalt?
 - im zwischenmenschlichen Bereich?
- Kommt das Symptom durch Identifikation oder Delegation zustande?
- Dient das Symptom in irgendeiner Weise der Selbstbestrafung
 - weil der Klient etwas getan hat, was er nicht hätte tun dürfen oder
 - weil der Klient etwas zu tun versäumt hat, was er hätte tun sollen?

Sobald die Funktion des Symptoms verstanden wurde, ist die Eigensabotage aufgelöst und der Weg frei dafür, dass die Therapie wirkt!

Hypnotherapie und Kinesiologie In der Verbindung von Kinesiologie mit der Hypnotherapie kann ein Gesamtprozess dann etwa so aussehen:

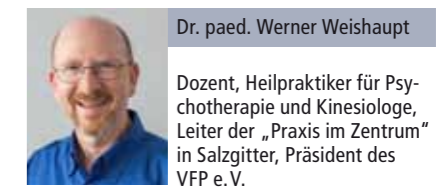
- Zielklärung im Gespräch und Test: Ist das Ziel so richtig und vollständig formuliert?
- Test auf PU: „Ich will meine Ziele erreichen. – Ich will das lieber nicht.“ Ggf. Dü3 klopfen und Affirmation der Selbstachtung
- Wenn Weg frei – Test: Was ist die beste Form für die Einleitung der Hypnose? Und was ist die beste Strategie in der Hypnose? Welche Textbausteine ...?

Durchführen der entsprechenden Trance. Danach wieder kinesiologischer Test:

- Hat die Behandlung so gewirkt, wie sie wirken sollte?
- Ist der Klient 100%ig bereit, den Gewinn dieser Behandlung anzunehmen?
- Steht der Umsetzung seines Ziels noch etwas im Wege?

Falls ja: Gemeinsam überlegen, besprechen, austesten, wo das Hindernis liegt und was zu tun ist, um es aus dem Weg zu räumen! Falls erforderlich können dann weitere therapeutische Schritte geplant werden.

Viel Erfolg!



Dr. paed. Werner Weishaupt

Dozent, Heilpraktiker für Psychotherapie und Kinesiologie, Leiter der „Praxis im Zentrum“ in Salzgitter, Präsident des VFP e.V.

kinesiologiesz@aol.com.de