

Leseprobe

Inhalt

Dank	10
Vorwort	11
Einleitung	13
1. Streifzug durch die Welt des Unbewußten	15
Die unglaubliche Geschichte des Mr. Wright	16
Subliminale Beeinflussung	18
Manipuliertes Feedback und psychogener Tod	24
2. Die Sprache des Unbewußten	26
Allgemeines	26
Archetypische Symbole	28
Kreatives Zeichnen als Hilfe aus dem Unbewußten	30
Automatisches Schreiben	32
Zungenreden	32
Spricht unser Unbewußtes eine gemeinsame Sprache?	35
Bildersprache	38
3. Wissenswertes über unser Gehirn	40
Das Modell des direkten Zugriffs	51
Die Aufmerksamkeit	52
Mnemotechniken	53
Merken schwieriger Wörter	59
Das Behalten von Namen	61
Mind Maps	64
4. Kreativität	68
Die plötzliche Eingebung	69
Entwicklungstheoretische Betrachtungen	70
Der Denkrahmen	72
Verschiedene Methoden zur Steigerung der Kreativität	75
Gedankensalami	76
Der innere Dialog	77

Der Ort der Kreativität (Ideenort)	79
Das Durchbrechen gewohnter Verhaltensmuster	80
Übertragen kreativer Zustände aus der Vergangenheit in die Gegenwart	81
Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)	83
Der Schlaf	84
5. Vom Wesen der Trance	88
Der Behaviorismus und seine Folgen	88
Labor- oder Feldexperimente?	89
Die Eutrance und die Dystrance	92
Die Reassoziatio	94
6. Aufbau und Präsentation einer Suggestion	95
Suggestionen mit versteckten Vorannahmen	97
Suggestionen mit Scheinfreiheit	98
Permissiv formulierte Suggestionen	99
Das magische Suggestionseck: Beruhigungssuggestionen, Bereitschaftssuggestionen, Triggersuggestionen und spezifische Suggestionen	100
Suggestionen mit sprachlich markierten Satzteilen	103
Gekoppelte Suggestionen	104
Suggestionen mit Modalverben	105
Suggestionen in der Verlaufsform der Gegenwart	106
Pacingsuggestionen	107
Die suggestiven Bindewörter: wenn, während, um, bevor	108
„Falsche Fuffziger“-Suggestionen	109
Schrotflintensuggestionen	109
Suggestionen mit Bildern	110
7. Hypnotisch induzierte Regression	111
Allgemeine Aspekte regressiven Erlebens	111
Die angeleitete hypnotische Regression	114
Echte und eingebildete Regression	122
8. Extreme Beispiele hypnotischer Einflußnahme	125
Hypnotische Blindheit	125

Erzeugung hypnotischer Taubheit	128
Zeitwahrnehmung in Trance	131
Die Experimente zur Zeitverzerrung von Erickson	133
Der unbeugsame Arm	135
9. Was in Trance so alles passieren kann	137
Kieferchirurgische Operationen in Trance	137
Das Implantat oder ein lustiges Fußballspiel in Trance	137
Musik ist Trumpf	140
Oh, wie schön ist Mauritius	143
Hilfe, es tut so weh!	147
Von Rieseninsekten, Jauchegruben und Vogelspinnen	150
Die weinende Gebärmutter	150
Tanz mit der Angst	153
Der Medizinball	155
Der Insektenpanzer (oder: der graue Zwerg)	159
Das Geheimnis oder eine dramatische	
Zahnarztbehandlung unter Hypnose	164
Die Vogelspinne oder das kalte Herz	170
10. Bühnen- und Showhypnose	173
Adanos Hypnoseshow	173
Wie arbeitet ein Bühnenhypnotiseur?	178
11. Körpersprache	182
Verschiedene Aspekte der Kommunikation	183
Unterschiedliche Ausdrucksformen des Körpers	187
Das Ausweichen	193
Kommunikation auf zwei Ebenen	194
Die Körpersprache als Sprachrohr des Unbewußten	198
Overloading-Technik	198
Overloading in Trance	201
Idiomatische Bedeutungen	203
12. Ignatius von Loyola, Coué und die Anfänge des NLP	205
Die Beeinflussungsmaschinerie des Ignatius von Loyola ...	205
Coué und die Autosuggestion	210

.

8 Über Träume, Trance und Kreativität

13. Die logischen Ebenen	213
Die sechs Stufen	213
Leerhypnotischer Übungstext	217
 Glossar	222
Literatur	228
Personen- und Stichwortregister	231

.

„Lernt träumen, meine Herren!“

August Kekulé von Stradonitz

(deutscher Chemiker, Entdecker der Benzolstruktur)

„... und Damen!“

Der Verfasser

Dank

Besonderen Dank möchte ich folgenden Menschen aussprechen, die mit ihren Ideen und Anregungen dieses Buch mitgestaltet haben: Jörg Neinaß, Dr. Christa Schödermaier, Monika Kretschmer, Sonja Schütz, Prof. Heiner Legewie, den Oralchirurgen Dr. Steffen Köhler und Dr. Klaus Retemeyer, Rita und Laura, meinen beiden Töchtern, und ganz besonders Dr. Horst Freigang, der mit seiner Erfahrung als Anästhesie- und Hypnosearzt mir Einblicke in die Welt der Medizin ermöglichen konnte, die sonst für mich verschlossen geblieben wären.

Ohne sein Engagement wären viele interessante Hypnosen undenkbar gewesen.

Vorwort

Wie viele sechsjährige Jungen interessierte ich mich sehr für Gegenstände, mit denen es möglich war zu schießen. Aus allem nur Denkbarem stellte ich damals Dinge her, von denen ich mir einbildete, daß man damit feuern könne. Ich schnitt aus Zeitschriften und Katalogen Bilder von Pistolen, Gewehren, Kanonen, Armbrüsten, Revolvern und Katapulten aus und bildete mir ein, Besitzer dieser Sachen zu sein. Zum Leidwesen meiner Mutter „ballerte“ ich in unserer Wohnung und im Freien überall herum. Gutes Zureden und vernünftige Argumente halfen nicht besonders viel - ich gelobte zwar Besserung, aber immer dann, wenn keine Erziehungsperson in der Nähe war, schoß ich unverdrossen weiter. Daß ich vierzehn Jahre später den Kriegsdienst verweigern sollte und Zivildienst in einer Psychiatrischen Klinik machte, hätten meine Eltern damals wahrscheinlich für unmöglich gehalten.

Ein Gedanke beschäftigte mich damals so, daß er sich sogar in meine kindlichen Träume einschlich. Ich fragte mich, wie eigentlich ein Schießvorgang funktioniert. Natürlich wußte ich, daß man zum Schießen Pulver benötigt - der aufsteigende Rauch aus den schießenden Revolvern in den Western belegte ja die Existenz von chemischen Vorgängen. Aber, so fragte ich mich, wie kann es denn möglich sein, mit einem schwarzen Pulver, das wie schmutziges Mehl aussieht, eine Kugel so zu beschleunigen, daß daraus ein richtiger Schuß wird? Ich hatte keine Antwort! Ich grübelte und dachte nach und war sehr unzufrieden.

In einer Nacht hatte ich einen Traum, an den ich mich heute noch gut erinnern kann. Im Traum bastelte ich aus einer Toilettenpapierrolle, einer Stricknadel und einer Feder aus einem Kugelschreiber eine Maschine, mit der man schießen konnte. Die Toilettenpapierrolle hatte ich sozusagen als Kanonenrohr umfunktioniert. Zur Stabilisierung klebte ich noch zwei kleine Pappräder an die Seite.

Gleich am nächsten Morgen machte ich mich daran, das umzusetzen, was ich geträumt hatte. Die ersten Geschosse waren kleine Legosteine, die ich in der Küche herumschoß. Ich hatte, so bildete

.

12 Über Träume, Trance und Kreativität

ich mir ein, zum ersten Mal in meinem Leben das Gefühl, daß es etwas gibt, was mir bei Problemen dann hilfreich zur Seite steht, wenn man es, ohne einzugreifen, einfach gewähren läßt. So war mir die Lösung meines Problems im Traum erschienen. Und dieses Gefühl habe ich auch heute noch, genauso wie damals als Sechsjähriger.

Einleitung

In einer alten Legende wird erzählt, wie die Götter das Geheimnis des Lebens vor dem Menschen versteckten:

Es waren einmal drei Götter, die wohnten hoch oben am Himmel auf einer schneeweißen Wolke. Nachdem sie die Menschen erschaffen hatten, überlegten sie, auf welche Weise sie das Geheimnis des Lebens vor den Menschen verstecken könnten. Da hatte der erste eine Idee:

„Wir verstecken das Geheimnis des Lebens an der tiefsten Stelle des Meeres, da finden es die Menschen nie!“

Die anderen Götter hörten sich die Idee in Ruhe an, bis einer von ihnen meinte:

„Das ist keine gute Idee! Irgendwann werden die Menschen Maschinen erfinden, mit denen sie zu den tiefsten Stellen des Meeres tauchen können - dann finden sie das Geheimnis des Lebens.“

Nach einer Weile meldete sich der zweite der Götter mit einem Vorschlag:

„Wir verstecken das Geheimnis des Lebens im größten Berg, da finden es die Menschen nie!“

Die beiden anderen prüften auch diese Idee, bis einer einwandte:

„Das ist keine gute Idee! Irgendwann werden die Menschen Maschinen bauen, mit denen sie die größten Berge abtragen können - dann finden sie das Geheimnis des Lebens.“

So saßen nun die Götter ratlos auf ihrer Wolke und überlegten, was zu tun sei. Plötzlich sprang der dritte auf und sagte:

„Ich hab's. Wir verstecken das Geheimnis des Lebens im Menschen selber, da sucht er niemals!“

Die anderen Götter waren von diesem Vorschlag überzeugt, und seitdem ist das Geheimnis des Lebens so gut versteckt, daß es bisher noch niemand gefunden hat.

Natürlich wird der Leser in diesem Buch nicht das Geheimnis des Lebens lüften können, aber er wird mit ein paar kleinen Geheimnissen vertraut gemacht, die überraschen mögen. Wenn Sie sich die Vorstellung erlauben, wie es wohl wäre, wenn Sie mit Ihren Augen in Ihr Selbst blicken und Sie mit Ihren Ohren den Stimmen der Tiefe lauschen oder sich selber spüren, dann sind Sie gut vorbereitet,

dieses Buch zu lesen. Und wenn Sie außerdem der Meinung sein sollten, daß unser Denken und Fühlen und unsere Urteile über uns und die Welt weiß Gott nicht alles sind, sondern nur ein winziger Ausschnitt, dann haben wir bereits etwas Gemeinsames.

Der Inhalt des Buches dreht sich im weitesten Sinn um das, was man das Unbewußte nennt. Der Leser wird auf verständliche Weise in die Funktionsweisen unseres Denkens und Fühlens eingeführt - er erfährt etwas über verschlungene Wege subjektiver Zeit, über Schmerzausschaltung mittels anderer Bewußtseinszustände, über die Sprache unseres Körpers und der Trance, über NLP und Autosuggestion, Zungenreden, Geistesblitze ...

Genug der vielen Worte, lesen Sie das Buch doch einfach selber - viel Freude dabei.

Gerhard Schütz
Berlin, im Januar 1999

tionen (Hunger, Atmung, Durst). Im weiteren Verlauf, vor etwa 200 Millionen Jahren, bildete sich um den Hirnstamm herum das limbische System, das mit der Bildung von Gefühlen und damit einhergehend mit der Steuerung von bestimmten Organfunktionen (zum Beispiel der Sexualität) in Zusammenhang gebracht wird. Das limbische System wird auch als das Säugetierhirn bezeichnet. Eccles (1994) sieht hier den Ursprung der Entwicklung von Geist und Bewußtsein. Bald darauf begann sich das Großhirn auszubilden (die *Großhirnrinde*). Es wurde innerhalb vieler Millionen Jahre ganz langsam immer größer, bis es sich, nach heutigen Erkenntnissen, fast explosionsartig in Form einer sprunghaften Ausdehnung des Neokortex vor etwa 100.000 Jahren vergrößerte und dann vor 30.000 Jahren die *Linkshirndominanz* entstanden ist.

Unser Unbewußtes ist in der Lage, genau wie unser Bewußtsein, Tatsachen und Vorgänge untersuchen und daraus sogar Ableitungen treffen zu können. Viele Naturvölker glauben, der Mensch habe außer seiner eigenen noch eine Buschseele, die in einem Baum oder wilden Tier verkörpert sei, mit der dieser Mensch eine Art psychische Identität habe. Wenn die Buschseele zum Beispiel ein Baum ist, so glaubt man, der Baum übe eine Form elterlicher Gewalt über den betreffenden Menschen aus. Eine Schädigung der Buschseele ist parallel hierzu auch eine Schädigung des betreffenden Menschen (Jung 1987).

Vielleicht ahnte General von Caprivi, als er Bismarck Ende des letzten Jahrhunderts in seinem Amt als Reichskanzlers ablöste, etwas von diesem Zusammenhang. Er ließ die uralten Bäume vor der Amtswohnung fällen. Bismarck, der als Baumfreund bekannt war, war erschüttert über diesen Vorgang, weil er offenbar unerschwellig spürte, daß er mit dieser Baumfällaktion selber getroffen werden sollte (Plack 1976).

Kreatives Zeichnen als Hilfe aus dem Unbewußten

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die schier unendlichen Ressourcen des Unbewußten anzuzapfen, um sich Hilfe bei schwierigen Fragestellungen geben zu lassen. Nehmen wir einmal an, Sie denken über etwas Kompliziertes nach, zum Beispiel darüber, wie Sie Ihre berufliche Zukunft weiter gestalten wollen, oder Sie machen sich

Überlegungen dazu, ob Sie vielleicht ein neues Auto kaufen sollen oder oder oder. Sie sitzen vielleicht gerade an einem Tisch, stieren in die Luft und lassen hierzu Ihren Gedanken freien Lauf, lassen sie vor Ihrem inneren Auge vorbeiziehen. Wenn Sie zufällig einen Stift in Ihrer Nähe haben und noch dazu ein leeres Blatt Papier, dann nehmen Sie den Stift in Ihre Schreibhand und kümmern sich nicht weiter um Ihre Hand, die Sie auf das leere Blatt Papier setzen. Wenn die Hand damit beginnt, wie von alleine Bewegungen zu machen, prima, dann lassen Sie einfach Ihrer Hand freien Lauf und sie alles zeichnen, schreiben, kritzeln, je nachdem, was Ihre Hand macht. Je verrückter, desto besser, desto weniger muß sich Ihr Bewußtsein einmischen. Am besten ist es, wenn Sie genau bei den Gedanken bleiben, um den sich Ihre Analyse dreht. Wenn Sie zu sehr auf Ihre Hand achten sollten, dann ziehen Sie einen Teil Ihrer Aufmerksamkeit von der Hand ab und richten sie wieder auf Ihre Analyse. Wenn Sie nämlich auf das achten, was Ihre Hand autonom erzeugen soll, wird die unbewußte Ausdrucksweise geschwächt, was hinderlich ist für Ihr Produkt aus dem Unterbewußten. Also:

Lassen Sie Ihre Hand und den Stift einfach machen! Wenn Sie feststellen sollten, daß Sie sich genug mit Ihrer Fragestellung auseinandergesetzt haben, dann können Sie damit beginnen, Ihre Zeichnung oder Ihr Werk einer Analyse zu unterziehen. Lassen Sie einfach Ihre Zeichnung auf sich wirken und versuchen Sie, möglichst unvoreingenommen, sich in Ihr geschriebenes Werk zu vertiefen. Es wird dann vermutlich nicht mehr allzulange dauern, bis Sie neue Ideen, Einfälle oder Phantasien entwickeln, die Ihnen bei der Analyse Ihres Problems hilfreich sein können. Wie Sie aber bereits weiter oben erfahren haben, besitzt Ihr Unbewußtes eine eigene Form der Intelligenz, die Ihnen vielleicht ganz neue Blickwinkel bei der Betrachtung Ihres Problems eröffnet. Sie können diese Technik praktisch überall einsetzen, auf einer langen Zugfahrt, während Sie aus dem Fenster starren und über etwas nachdenken, beim Musikhören nach der Arbeit oder während Sie auf einer gemütlichen Parkbank die Grashalme betrachten, durch die der Wind streicht, oder die Bäume mit ihren Blättern anschauen.

Automatisches Schreiben

Die oben beschriebene Technik des kreativen Zeichnens können Sie bewußt auch so ausrichten, daß Ihre Hand Buchstaben, Silben, einzelne Wörter oder gar ganze Sätze zu schreiben beginnt (siehe auch Kapitel „Was in Trance so alles passieren kann – das Geheimnis oder eine dramatische Zahnarztbehandlung unter Hypnose“). Hierzu regen Sie sozusagen Ihr Unbewußtes an, mit der Hand zu schreiben. Sie werden vermutlich sehr erstaunt sein, wie es sich anfühlt, wenn Ihre Hand sich selbständig macht und zu schreiben beginnt. Das funktioniert, so unglaublich das klingen mag, bei fast jedem (vorausgesetzt er kann schreiben!). Man hat dann das seltsame Gefühl, als ob eine Art zweite Person die Führung des Stiftes übernimmt und etwas diktiert. Natürlich werden Sie recht neugierig werden, was denn nun Ihre Hand so alles schreibt, aber: Seien Sie nicht zu neugierig, denn sonst könnte es sein, daß sich Ihr Bewußtsein zu sehr in diesen Prozeß einmischt und dann die Hand verkrampft, was zur Folge hat, daß sie nicht mehr weiter automatisch schreiben kann. Lassen Sie sie am besten ein paar Minuten in Ruhe, um danach das Werk betrachten zu können.

Auch hier wird es so sein, daß der Text oder die Textfragmente oft nicht auf den ersten Blick logisch und sinnvoll erscheinen, denn Sie wissen ja mittlerweile, daß die Gesetze des Unbewußten einer eher symbolischen, orakelhaften Verarbeitung unterliegen. Sie bekommen sozusagen ein Rohprodukt Ihres Unbewußten, das Sie manchmal erst weiterverarbeiten müssen, um es zu verstehen. Es ist so, als hätten Sie vor Ihrem Haus Bohnenkeime gepflanzt, die Sie nun zu ernten beginnen. Die Bohnen sind allerdings nach der Ernte noch nicht richtig genießbar, sondern sie müssen erst gekocht werden, um verdaut werden zu können. Dann allerdings sind sie eine Köstlichkeit.

Zungenreden

Eine interessante Variante unbewußter Ausdrucksweisen finden wir in dem Phänomen des *Zungenredens*, auch *Glossolalie* genannt. Aus den Texten der frühkirchlichen Autoren geht hervor, daß das Phänomen des Zungenredens bis zum Ende des 2. Jahrhunderts verbreitet war. Für die Urchristengemeinde war das Zungenreden offen-

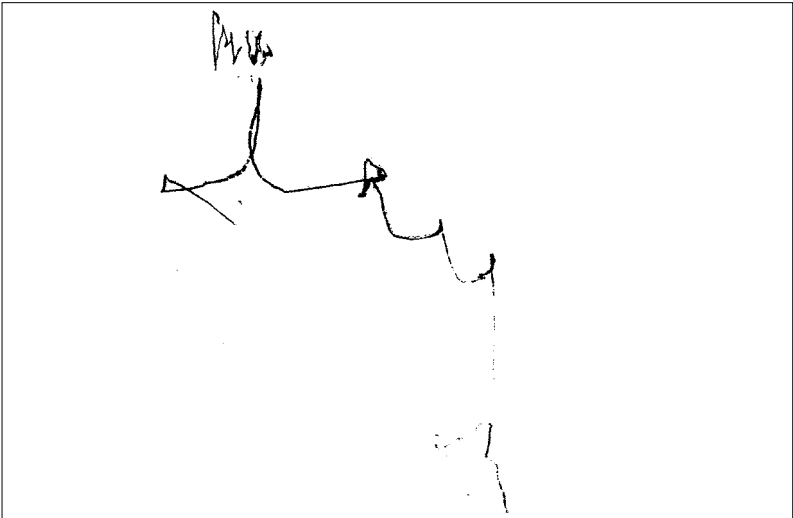


Abbildung 1: Schriftprobe – Automatisches Schreiben

Ein Klient, der vor der Trance von mir einen Stift mit Schreibunterlage bekam, schrieb in Trance das obenstehende Wort auf ein weißes, leeres Blatt. Während der Trance bat ich den Klienten, seine Augen aufzumachen und sich über das von seinem Unbewußten Geschriebene klarzuwerden. Als der Klient sein eigenes Bild erblickte, weinte er und meinte, dieses Wort eindeutig lesen zu können. Es hieß „Angst“, so seine Aussage.

bar eine geheimnisvolle Erfahrung, in dessen Verlauf sie sich Gott nahe fühlten.

Nach dieser Ära liegen nur noch vereinzelte Berichte über diese Form ekstatischen Sprechens vor, bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts die charismatische Pfingstbewegung entstand, in deren verschiedenartigsten Absplitterungen wir dem Zungenreden wieder vermehrt begegnen. Hierzu ist es wichtig, sich vor Augen zu führen, daß in Teilen des Christentums der Gedanke verbreitet ist, daß es so etwas wie eine „Weltsprache“ gebe, die jeder, der gläubig ist, verstehen könne. Die Sprachverwirrung, die seit dem Turmbau zu Babel den Menschen zu schaffen machte, kann offenbar im Sinne dieses Glaubens durch das Zungenreden überwunden werden.

Es werden verschiedene Arten des Zungenredens unterschieden. Es gibt:

- das Reden des Menschen zu Gott und
- das Reden Gottes zu den Menschen.

Das Reden des Menschen zu Gott wird als besondere Form des Betens begriffen. Beim Reden Gottes zu den Menschen handelt es sich nicht um ein Gebet, sondern um eine besondere Form der Prophetie. Wenn in einem Gottesdienst ein Gläubiger öffentlich „in Zungen“ redet, so daß alle es hören können, so gilt diese Rede als besondere Form der Weissagung. Im allgemeinen legt der Sprecher seine Zungenrede anschließend selbst aus.

Was wird nun genau unter Zungenreden im christlichen Glauben verstanden? Wenn wir in unserer verständlichen Sprache reden, so steuert unser *Sprachzentrum* den Fluß der Worte. Wenn hingegen in „Zungen“ gesprochen wird, so gilt das als ein *Reden aus dem Herzen*. Der Zungenredner spricht also in einer Sprache, die er selbst nicht versteht. Für Außenstehende stellt es sich als eine Mischung aus Singsang und Lautmalerei dar, für die Beteiligten ist es ein Aussprechen in einer gegebenen Sprache. Es ist offenbar nicht leicht, sich einfach dem Fluß der göttlichen Sprache anzuvertrauen; viele der Gläubigen kommen sich dabei kindisch oder dumm vor, wenn sie mit dem Zungenreden anfangen. Manche Gläubigen beginnen mit dem Zungenreden ganz spontan, sie werden von einer Art Ekstase erfaßt und beginnen anschließend laut zu sprechen. Andere erfahren das Zungenreden eher in alltäglichen Bereichen, manche fangen damit in der Badewanne an, beim Jogging, beim Spaziergehen im Wald, beim Autofahren oder beim Kochen in der Küche.

Das Zungenreden wird nicht als automatisches Sprechen begriffen, es ist nicht lernbar und auch nur schwer einzuüben. Nicht der *Verstand* bildet die Silben, sondern der *Geist*. Das Zungenreden wird interessanterweise scharf von Hypnose oder Selbsthypnose getrennt. Für manche christlichen Glaubensrichtungen gilt das Phänomen der Hypnose als eine Form der Öffnung für finstere und destruktive Kräfte. Hypnose wird hier als eine künstlich bewirkte Einschläferung und als naturwidriges Zurückdrängen des Wachbewußtseins aus dem Körper verstanden. Fährmann (1912) geht so weit zu behaupten, daß der Menschheit durch die Anwendung der Hypnose eine große

Gefahr drohe und es die Pflicht aller derjenigen sei, welche die Gefahren kennen, die Menschen darauf aufmerksam zu machen. Er warnte vor Anarchie, wenn es dazu käme, daß jeder hypnotisieren könne. Sitte und Ordnung würden darunter leiden, Sittlichkeit und Keuschheit würden „viehischer“ Lust geopfert, Recht und Wahrheit würden schließlich auf der Strecke bleiben, wenn jeder jeden zwingen könnte, vor Gericht zu seinen Gunsten auszusagen – so Fährmanns Meinung.

Ebenfalls scharf abgetrennt wird das Zungenreden von der Meditation und einem zugeteilten *Mantra*, also einer sich immer wiederholenden Silbe, die man vor sich hersagt, was einen tiefen Versenkungszustand zur Folge haben kann. Nach der heutigen Auffassung geschieht das Zungenreden bei vollem Bewußtsein, aber so, daß sich der Sprecher dem Wirken des göttlichen Geistes öffnet.

Verschiedene Lehren der christlichen Kirchen tun sich schwer mit dem Phänomen der Hypnose oder der Trance – sie unterstellen, daß diesem Phänomen etwas Diabolisches anhaftet. Derweil ist die Präsentation eines Gottesdienstes meiner Meinung nach nichts anderes als eine bestimmte Form einer Massentrance: Orgelmusik, die den Körper zum Schwingen bringt, bunte, *mandalaähnliche Glasbilder*, die den Blick verzaubern, Weihrauchgeruch, der erwiesenermaßen Abkömmlinge von THC⁷ enthält, Gesänge und der Geschmack der heiligen Hostien führen die Gläubigen in eine Form der Hypnose, Meditation oder religiöser Rauschzustände.

Spricht unser Unbewußtes eine gemeinsame Sprache?

Erickson (Rossi 1997) experimentierte in den 30er und 40er Jahren dieses Jahrhunderts vermehrt mit dem Phänomen des automatischen Schreibens. Er machte verschiedene Versuche, um zu untersuchen, wie das Unbewußte eines Menschen verdrängtes oder verschüttetes Material in Schriftform zu Papier bringen kann. Hierbei machte Erickson eine ausgesprochen interessante Entdeckung. Er konnte zeigen, daß ein Mensch in einem dissoziierten, tranceähnlichen Zustand

7: Der Weihrauch enthält Vorstufen von THC (Tetrahydrocannabinol). Diese Substanz ist der Wirkstoff von Haschisch (Pollmer 1997).

das automatisch Niedergeschriebene eines anderen Menschen zutreffend entschlüsseln konnte. Im Wachbewußtsein konnten die beiden Testpersonen die Schriftzeichen *nicht* entziffern. Dieses geheimnisvoll anmutende Phänomen, daß es unterhalb der Bewußtseinsschwelle eine Sprache gibt, die eine bemerkenswerte Gleichförmigkeit aufweist und offenbar konstanten Gesetzen unterliegt, treffen wir also nicht nur in dem Charakter des Pfingstfestes an (siehe das Kapitel „Zungenreden“), sondern auch in manchen Berichten von Therapeuten oder Experimentatoren, die mit Trancezuständen arbeiten. Das Unbewußte eines Menschen ist offensichtlich in der Lage, das Unbewußte eines anderen Menschen zu verstehen, während die bewußten Persönlichkeitsanteile beider dies nicht können.

Diese Erkenntnis hat Auswirkung auf die therapeutische Arbeit mit Hypnose. Wenn der Therapeut einen anderen Menschen in Trance versetzt, selber aber in einem Zustand der Wachheit verharret, dann kann er, folgerichtig, nicht viel von dem verstehen, was sein Gegenüber ihm mitteilt. Wenn der Therapeut hingegen selber in einen tranceähnlichen Zustand gleitet (hier spricht man auch von einer Arbeitstrance), dann wird er wesentlich mehr von dem verstehen, was der Klient ihm mit Hilfe seines Unbewußten mitteilt. Deshalb scheint es mir sehr wichtig, darauf hinzuweisen, daß nicht nur der Klient in eine gute Trance geführt wird, sondern auch der Therapeut lernt, wie er selber in eine gute Arbeitstrance gleiten kann.

Wenn Sie mit automatischem Schreiben arbeiten, also Menschen in Trance einen Stift und eine Schreibunterlage in die Hand drücken, werden Sie sehr oft feststellen, daß das Geschriebene verschnörkelt, verschlüsselt oder unverständlich aussieht. Sie können dann Ihren Klienten *in Trance* bitten, seine Augen aufzumachen, und ihn das von ihm zu Papier gebrachte Produkt deuten lassen. Diese Methode ist viel effektiver, als den Klienten im Wachbewußtsein zu bitten, das Geschriebene zu analysieren. Das Unbewußte des Klienten deutet also hier selber seine schriftlichen Äußerungen. Allerdings: Für diese Arbeit benötigen Sie oft viel Zeit, weil das Unbewußte meist sehr langsam in seinen Mitteilungen ist.

Die ersten Mitteilungselemente im Leben eines Menschen sind universeller Natur. Bestimmte Reflexe und Bewegungen, bestimmtes Verhalten und bestimmte Äußerungsformen sind bei allen Babys dieser Welt gleich. Erst wenn die kulturellen Überlagerungen greifen, setzen die spezifischen Differenzierungen ein – so gesehen haben wir

alle einmal eine gemeinsame „Sprache“ gesprochen, deren Relikte vielleicht auf eine uns noch unbekannte Weise in uns lebendig geblieben sind.

Der Stauferkaiser Friedrich II. (1194-1250) soll folgendes Experiment gemacht haben: Er wollte herausfinden, welche Sprache und welche Art von Sprechen Kinder entwickeln würden, wenn sie, ohne daß ein Mensch mit ihnen spricht, aufwachsen würden. So wurden die Pflegemütter und Ammen angewiesen, den Kindern nie die Brust zu geben, sie nicht zu baden oder mit ihnen gar zu sprechen. Friedrich II. hoffte, durch dieses Experiment die älteste Sprache der Menschheit entdecken zu können. Seine Bemühungen scheiterten allerdings, denn alle Kinder starben während dieses Versuches. Friedrich II. hat wohl noch nicht gewußt, wie wichtig Streicheln, Zuwendung und körperliche Nähe für Kinder ist (Montagu 1987).

Mehr Glück mit seinem Eifer, eine Ursprache der Menschheit zu entdecken, hatte der ägyptische König Psammetich I. mit folgendem Experiment: Er ließ einige neugeborene Kinder in der Wildnis unter Ziegen heranwachsen, um festzustellen, welche Sprache sie sprechen würden, wenn sie, jenseits menschlicher Beeinflussung, heranwachsen würden. Als er ein paar Jahre später die Kinder zurückholen ließ, schloß er aus dem „bek, bek“, das die Kinder von sich gaben, sie wollten Brot essen und daß er folglich die Ursprache der Menschheit, das Phrygische, entdeckt habe (Zimmer 1989).

Die Sprache unseres Unbewußten steht offenbar auch in einem bestimmtem Zusammenhang mit der Funktionsweise bestimmter Organe. Kepecs (1951) und seine Mitarbeiter vermuteten, daß es zwischen *emotionalem Weinen* und der *Haut* einen Zusammenhang gebe. Um diesen Zusammenhang zu untersuchen, machten sie eine Reihe unterschiedlicher Experimente, bei denen sich die Forscher unter tiefer Hypnose Blasen auf der Haut suggerierten und sich anschließend bestimmten Erfahrungen unterwarfen, die mit starken Gefühlen einhergingen. Dann wurde die Flüssigkeitsexsudation der Blasen gemessen. Und siehe da, es zeigte sich, daß bestimmte Gefühle wie Aufregung oder Bedrückung, vor allem dann, wenn ein Mensch weinte, zu einer verstärkten Exsudation führten. Je heftiger geweint wurde, desto stärker war die Flüssigkeitsabsonderung. Merkwürdig war, daß, wenn das Weinen aufhörte, die Exsudation, wie zu erwarten

war, wieder sank, um dann allerdings wieder heftig anzusteigen. Man vermutet heute, daß es einen Zusammenhang zwischen den Äußerungsformen der Haut und des Magen-Darm-Traktes und unterdrückten Emotionen gibt. Montagu (1987) spricht davon, daß unterdrückte Bedürfnisse über die Haut, den Magen-Darm-Trakt ausgelebt werden. In vielen Fällen von Dermatitis liegt ein starkes Bedürfnis zu weinen zugrunde.

Bildersprache

Die Sprache des Unbewußten ist die Sprache der Bilder, und diese Sprache ist in ihrer Wirkung stärker als der bewußte Wille. Wenn Sie das nicht glauben und meinen, daß ihr persönlicher Wille stärker ist als alles andere, dann machen Sie bitte einmal folgendes Experiment, entweder mit sich selber oder mit einer zweiten Person: Setzen Sie sich bequem an einen Tisch und ballen Sie Ihre linke Hand zur Faust. Stellen Sie sich gleichzeitig vor, daß sich in Ihrer linken Hand ein Superklebstoff befindet, der Ihre Finger immer stärker aneinanderkleben läßt. Sie brauchen vielleicht, um dieses Gefühl in der linken Hand zu bekommen, ein paar Augenblicke Zeit. Wenn Sie einigermaßen sicher sind, wie sich der Klebstoff in Ihrer Hand anfühlt, dann heben Sie bitte Ihre rechte Hand in die Luft, als Zeichen dessen, daß Sie sich den Klebstoff in Ihrer anderen Hand vergegenwärtigen können.

Also: Ihre *rechte Hand ist der äußere Zeiger* Ihres inneren Vorstellungsvermögens. Heben Sie also nur dann die rechte Hand in die Höhe, wenn Sie *wirklich sicher* sind mit Ihrer Vorstellung, wie es sich anfühlt, wenn sich in Ihrer linken Hand ein Superklebstoff befindet, und Sie quasi die sich ausbreitende Klebstoffmasse mit Hilfe Ihrer Phantasie spüren können. Nehmen wir an, Sie machen gerade dieses kleine Experiment mit sich selber. Nun mobilisieren Sie Ihren ganzen Willen und versuchen Sie bewußt die linke Hand zu öffnen, während Ihre rechte Hand noch in der Luft steht und damit signalisiert, daß Sie sich den Klebstoff noch vergegenwärtigen und ihn spüren. Sie werden mit Sicherheit nicht Ihre linke Hand öffnen können, egal wie Sie sich auch bemühen. Erst wenn Sie das Vorstellungsbild „zugeklebte linke Hand“ aufgeben, können Sie die linke Hand wieder öffnen. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie dieses

Experiment mit fremden Menschen machen. Es kann sein, daß Ihre Versuchsperson irritiert wird, dann müssen Sie in aller Ruhe diesen Mechanismus erklären und gleichzeitig hoffen, daß er verstanden wurde⁸.

8: Sollte dieses Selbstexperiment bei Ihnen nicht funktionieren, so haben Sie sich wahrscheinlich das Bild „Klebstoff in der linken Hand“ nicht stark genug vorgestellt. Eine *sinnhafte Vorstellung* von einer Sache oder einem Gegenstand zu entwickeln ist etwas anderes, als nur einen Gedanken zu haben. Wenn Sie daran denken, daß Ihre linke Hand wie zugeklebt ist, dann ist diese mentale Repräsentation schwächer, als dies bei einer wirklich sinnlichen Anreicherung dieses Vorstellungsbildes der Fall ist.