

Nutzung von Geschichten in Therapie und Beratung

IFT Verhaltenstherapiewochen Freiburg 24.09.2018

Dr. Clemens Krause

Teilnehmerunterlagen

Gartenstr. 31

72074 Tübingen

Clemens.Krause@web.de

www.tuebingen-psychotherapie.de

Es befanden sich zwei Mönche, Lehrer und Schüler, auf Wanderschaft. Dabei erreichten sie das Ufer eines reißenden Flusses.

Dort stand eine junge Frau, schaute verzweifelt in die reißende Strömung und traute sich nicht den Fluss zu durchqueren. Der ältere der beiden Mönche bot der Frau an, sie auf den Schultern durch die Strömung zu tragen. Die Frau willigte ein und so durchquerten sie zu dritt den Fluss. Am anderen Ufer gingen die Mönche und die Frau ihres Weges.

Nachdem der Schüler seinem Lehrer einige Zeit in Gedanken versunken hinterhergelaufen war, sprach er ihn an: „Wir Mönche haben doch Keuschheit gelobt. Wie kommt es dann, dass Ihr trotz des Gelübdes in körperlichen Kontakt mit einer Frau getreten seid.“

Da antwortete der Ältere: „Ich habe die Frau am anderen Ufer des Flusses abgestellt. Du scheinst sie noch mit Dir herumzutragen.“

Gliederung:

- 1. Einleitung**
- 2. Wie Geschichten wirken**
- 3. Beispiele für Erzählformen und Quellen für therapeutische Geschichten**
 - a) Geschichten, die allgemeingültige Lebensweisheiten enthalten**
 - b) Geschichten, die aus dem persönlichen Erfahrungsbereich des Therapeuten stammen.**
- 4. Geschichten erzählen**
- 5. Merkmale guten Erzählens**
 - a) Authentizität**
 - b) Mimik und Gestik**
 - c) Wirkungsvolles Erzählen**
- 6. Äußere Struktur von Geschichten**
 - a) Mehrfach eingebettete Geschichten**
 - b) Einkreistechnik**
- 7. Therapeutische Geschichten in Trance**
 - a) Veränderungen in Trance**
 - b) Hypnotisierbarkeit, Suggestibilität und Trancetiefe**
 - c) Trancesprache**
 - d) Pacing und Leading**
 - e) Ablauf einer Hypnosesitzung**
- 8. Anekdoten**
- 9. Maßschneiderung von Geschichten**
- 10. Literatur**
Anhang

1. Einleitung

- Über das Erzählen von Geschichten vermittelt der Mensch seine Erfahrungen, Träume und Fantasien.
- Geschichten sind somit ein Speicher der Denkmuster der Menschen, in denen sich Werte, Traditionen, Einschätzungen und Sinnzuschreibungen zeigen.
- Geschichten sind Ausdruck der Identität, des Bewusstseins und der Beziehung von Menschen.
- Die Menschheit kann als ein kollektiv erzählendes Wesen, als ein sich gegenseitig erzählender und zuhörender Organismus, betrachtet werden, indem sich jeder Einzelne durch das gegenseitige Erzählen und Zuhören die Welt erschließt und zu eigen macht (vgl. Frenzel, Müller & Sottong, 2004).

Ü1: Die Geschichte unseres Namens:

- Tranceinduktion mit Altersregression
- Teilnehmer erzählen wie Sie zu ihrem Namen kamen und welche Geschichte dahintersteckt

Metaphern als handlungs- und erkenntnisleitende Schemata:

- Metaphern erzeugen neue Wirklichkeiten
- Metaphern modifizieren und verändern etablierte Glaubens- und Begriffssysteme.

Metaphern organisieren Erleben, Fühlen, Denken und Verhalten

Definition Metapher:

- Eine Metapher enthält einen Prozess der gegenseitigen Beeinflussung und Anpassung zwischen zwei Konzepten oder Bereichen, die ursprünglich voneinander getrennt waren. Der Empfänger einer Metapher muss zum einen die Verbindung zwischen den Konzepten erkennen und zum anderen die Modalität der Verbindung rekonstruieren (Hülzer, 1987).
- Eine Metapher ist im allgemeinen dadurch bestimmt, dass sie eine Sache in den Begriffen einer anderen ausdrückt, wobei diese Verknüpfung ein neues Licht auf die beschriebene Sache wirft (Kopp, 1971).

- Dadurch schafft die Metapher neuartige Sichtweisen eines Sachverhalts, neue Denkperspektiven und Bedeutungen.

„Julia ist die Sonne“

Topik Vehikel

Eigenschaften der Sonne:

- ist ein Planet
- nimmt eine zentrale Position ein
- ist Lebensspendend
- hat eine große Masse
- ist warm
- stößt Gaswolken aus (Sonneneruptionen)
- ist 11,1 Mill. Jahre alt
- ist für Menschen unerreichbar
- ist freundlich
- zieht mich an

2. Wie Geschichten wirken

Die Geschichte "Der Schatz im eigenen Garten" wurde auf Audiokassetten in einer Studie zur Bewältigung von Prüfungsstress verwendet. Die Tabelle macht die therapeutisch intendierten Analogien deutlich (vgl. Krause & Revenstorf, 1998).

Eine arme Frau hatte einen Traum, dass sich unter einer Brücke in einer großen Stadt ein Schatz befindet. Sie machte sich auf und suchte die Brücke. Als er sie endlich gefunden hat, offenbart sich der Schatz jedoch nicht. Während die Frau unter der Brücke sitzt und nicht so genau weiß, was sie unternehmen soll, kommt ein Passant vorbei und lässt sich den Grund der Anwesenheit der Frau erklären. Die erzählt dem Fremden seine Geschichte. Der Passant ist über den Traum belustigt und erzählt der Frau darauf hin einen eigenen Traum. Dieser handelt auch von einem Schatz, der in einem Garten einer armseligen Hütte auf dem Land verborgen liegt. Anhand der Beschreibung erkennt die arme Frau, dass es ihr eigener Garten ist, in dem sich der Schatz befindet. Sie kehrt nach Hause zurück und findet den Schatz.

<i>Handlung der Geschichte</i>	<i>Therapeutisch intendierte Analogien/Metaphern</i>
Arme Frau	Patientin
Traum vom Schatz	Intuitiver Wunsch, Fähigkeiten zu entwickeln (z.B. Bewältigungsstrategien für Prüfungsstress)
Reise in die Stadt	Vertrauen in die eigene Intuition (das Unbewusste) zeigen, aktiv die Problembewältigung angehen
Offenbarung, dass der Schatz im eigenen Garten liegt	Die Patientin verfügt selber über die notwendigen Ressourcen zur Bewältigung ihrer Probleme, sie muss sie nur entdecken und entwickeln

Abb.1: Darstellung der therapeutisch intendierten Analogien in der Geschichte „Der Schatz im eignen Garten.“

Allgemeine Geschichten

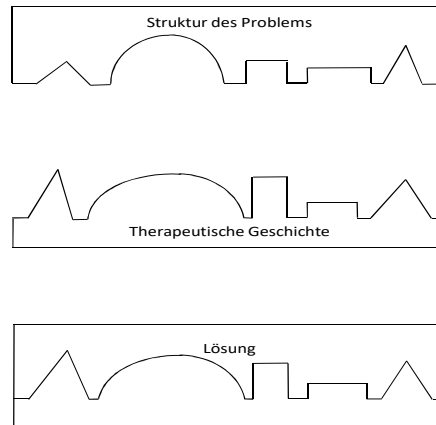
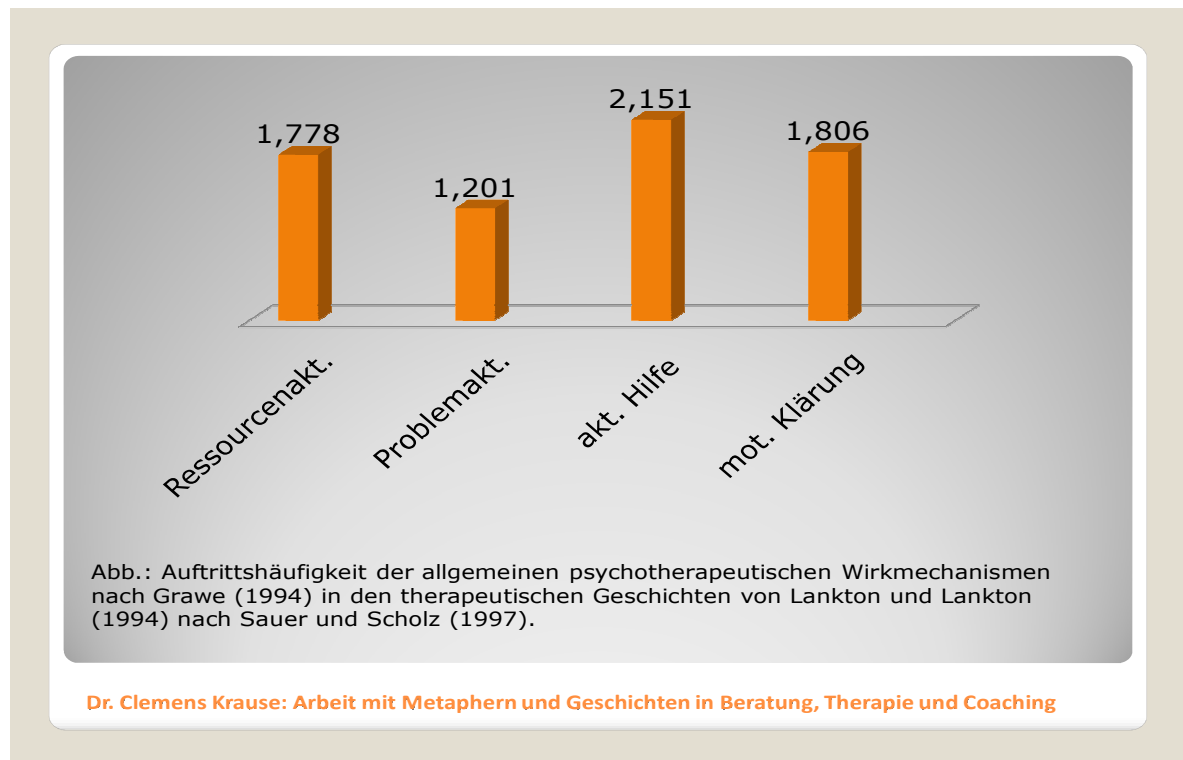


Abb.2: Darstellung zur Wirkungsweise allgemeiner Geschichten. Die Geschichte stellt ein Rohling dar. Aufgrund seiner Problemkonstellation und seiner Vorerfahrung verändert sich beim Patienten im Prozess der Rezeption der Geschichte die Problemstruktur. Gleichzeitig erhält aber auch der Rohling seinen Feinschliff, so dass er sich in die Problemstruktur einfügt.

Therapeutische Effekte der Arbeit mit Geschichten (vgl. Krause & Revenstorf, 1997)

- Stärkung des therapeutischen Beziehung
- Umgehung des Widerstands
- Fördern des Erinnerns von Ressourcen bzw. Problemlösefähigkeiten
- Fördern eines Perspektivwechsels und Reframing des Problems
- Modellernen
- Unterstützung der Argumentation des Therapeuten

Sauer und Scholz (1997) haben die 83 therapeutischen Geschichten von Lankton und Lankton (1994) einer computergestützten Inhaltsanalyse unterzogen. Dabei wollten sie herausfinden in wie weit die allgemeinen psychotherapeutischen Wirkmechanismen (Ressourcenaktivierung, Problemaktualisierung, aktive Hilfe bei der Problembewältigung, motivationale Klärung) nach Grawe (1994) in den Geschichten enthalten sind. Am effektivsten wird in den Geschichten die aktive Hilfe bei der Problembewältigung realisiert, am wenigsten die Problemaktualisierung.



3. Beispiele für Erzählformen und Quellen für therapeutische Geschichten

Geschichten, die sich für Therapie, Beratung und Coaching eignen können unterscheiden werden in:

- Geschichten, die allgemeingültige Lebensweisheiten enthalten. Oft handelt es sich hierbei um Tautologien, um Erfahrungen, die so universell gültig sind, dass der Patient sie kaum leugnen kann.
- Geschichten, die aus dem persönlichen Erfahrungsbereich des Therapeuten stammen. Das können Anekdoten aus Sitzungen mit anderen Patienten sein oder Geschichten, die der Therapeut persönlich erlebt hat und die seine Lebenserfahrung widerspiegeln.

Märchen

- sind phantasievoll ausgeschmückte Erzählungen, bei denen die Naturgesetze ausgeschaltet sind und das Wunder vorwaltet.
- sind durch eine bestimmte kulturspezifische Makrostruktur gekennzeichnet.
- können Metaphern auf unterschiedlichen Ebenen enthalten
- stellen nach Bettelheim (1980) zusammen mit Mythen und Volkserzählungen die Literatur von Gesellschaften ohne schriftliche Überlieferung dar

- Unterschieden werden Volksmärchen (z.B. Brüder Grimm) und Kunstmärchen, die sich auf einen bestimmten Autor zurückverfolgen lassen (z.B. Hans-Christian Andersen, Michael Ende)

z.B. Eisenhans (Brüder Grimm), Unendliche Geschichte (Michael Ende)

Fabel (lateinisch *fabula*, „Geschichte, Erzählung, Sage“)

- Die Fabel kennzeichnet eine kürzere Erzählung mit belehrender Absicht, in der vor allem Tiere aber auch Pflanzen und andere Dinge oder fabelhafte Mischwesen menschliche Eigenschaften besitzen und handeln.
- Die Dramatik der Fabelhandlung zielt auf eine Schlusspointe hin, an die sich meist eine allgemeingültige Moral anschließt.
- Bei einer Fabel wird Kritik geübt an dem, was man gerne ändern würde, jedoch werden keine Vorschläge zur Änderung des Kritisierten gegeben wie in der Parabel (z.B. Äsops Fabeln)

z.B.: Der Löwe und die Maus, Wind und Sonne (s. Anhang)

Parabel

- Die Parabel ist eine mit dem Gleichnis verwandte Form von Literatur, eine lehrhafte und kurze Erzählung. In der Parabel wird meist ein Gleichnis erläutert.
- Sie wirft Fragen über die Moral und ethische Grundsätze auf, welche durch Übertragung in einen anderen Vorstellungsbereich begreifbar werden.
- Das im Vordergrund stehende Geschehen hat eine symbolische Bedeutung für den Leser.
- Die Parabel bringt den Leser zum Nachdenken und zum Erkennen eines richtigen Lebens durch die Herleitung der Analogien.

z.B. Die langen Löffel (s. Anhang)

Gleichnis

- Das Gleichnis ist meist ein kürzerer Text, mit didaktischem Anspruch. Ein komplexer oft theoretischer Sachverhalt wird in Form einer bildhaften und konkreten Darstellung abgebildet.
- Im Gegensatz zur Parabel muss im Gleichnis, das einen expliziten Vergleich darstellt („so wie“), wird die Sachebene nicht durch die Leser erschlossen, sie wird direkt im Text parallel zur Bildebene benannt.

z.B. Gleichnis vom Sämann, Gleichnis vom verlorenen Sohn (Bibel, s. Anhang)

Sage

- Die Sage basiert ursprünglich auf mündlichen Überlieferungen („Gesagtes“). Durch das Hinzufügen von Personen- und Ortsnamen entsteht der Eindruck eines Wahrheitsberichts.
- Die Heldensage konzentriert sich auf berühmte Herrscherfamilien, ihre Machtpolitik und ihre kriegerischen Auseinandersetzungen. Germanische Heldensagen bilden oft Sagenkreise um einzelne Persönlichkeiten

z.B. Siegfried

Mythos (Göttersagen)

- Mythen erklären das Entstehen der Welt oder das System der Gottheiten sowie Prozesse der Zerstörung und Erneuerung (z. B. Wiedergeburt), häufig in Verbindung mit dem Kampf unterschiedlicher Mächte (sowohl konkreter Göttergestalten, Himmel und Erde, als auch abstrakter Eigenschaften, wie gut und böse, hell und dunkel).
- Mythen sind vielfach nicht als historische Wirklichkeit gedacht, sondern als Darstellung einer Struktur hinter der Wirklichkeit in sprachlichen Bildern.

z.B. griechische oder germanische Mythologie

Archetypus (Naturbild)

- Zu Archetypen aus der Natur haben wir einen besonderen Bezug. Dazu zählen der Felsen, der Baum, das Feuer oder der Fluss.
- Die Natur berührt uns besonders tief und ist meist mit positiven Emotionen verbunden.
- Erzählen wir über einen Baum so können wir ihm durchaus menschliche Eigenschaften (z.B. Standhaftigkeit, Beständigkeit, Gelassenheit) zuschreiben, wie das in Naturreligionen schon seit jeher der Fall ist.
- Der Baum kann somit eine Position als Stellvertreter (vgl. Bongartz und Bongartz, 2000) für den Patienten einnehmen.
- Beschreibungen von Naturbildern bieten eine gute Möglichkeit direkte Suggestionen an den Patienten einzustreuen.

z.B. der Baum (s. Anhang)

Witz

- Der Witz besteht aus einer kurzen Erzählung, der einen Sachverhalt so vermittelt, dass nach der ersten Darstellung unerwartet eine ganz andere Auffassung zutage tritt. Der plötzliche Perspektivwechsel (die Pointe) wird als komisch und befreiend wahrgenommen.
- Humor kann somit Konfusion erzeugen und eingefahrene Denkweisen unterbrechen. Die Distanzierung von einem Problem wird gefördert.
- Geschichten und Metaphern mit humorvollem Inhalt erwecken Neugierde beim Zuhörer und werden durch Lachen intensiver erlebt und besser erinnert (vgl. Hain, 2009).

b) Geschichten, die aus dem persönlichen Erfahrungsbereich des Therapeuten stammen.

Eine **Anekdote**:

- gilt als eine authentische Geschichte
- hat eine bemerkenswerte oder charakteristische Begebenheit im Leben einer Person zur Grundlage
- enthält eine Pointe
- ist aufs Wesentliche reduziert
- enthält eine scharfe Charakterisierung einer oder mehrerer Personen

z.B. Wenn die Zeit kommt wird er sprechen (M.H. Erickson, s. Anhang)

Merkmale von authentischen Geschichten (vgl. Frenzel, Müller & Sottong, 2006)

Authentische Geschichten:

- schaffen einen schnellen und unmittelbaren Zugang zum realen Umfeld, indem sie an der Erlebenswelt des Zuhörers in z.B. Arbeit, Schule, Freizeit anknüpfen.
- erzählen von konkreten Personen und ihrer konkreten Tätigkeit innerhalb eines ganz bestimmten Umfeldes.
- bringen Ideen auf den Punkt, veranschaulichen neue Gedanken und erklären oder transportieren individuelle Erfahrungen
- sind für Zuhörer nachvollziehbar und ermöglicht einen direkten Vergleich mit dem eigenen Erfahrungsbereich
- fördern eine Identifikation mit der Geschichte, was einen intensiveren Lernprozess ermöglicht.

4. Geschichten erzählen

Besonderheiten des Erzählens (vgl. Pabst-Weinschenk, 2005):

- Der Erzähler befindet sich während des Geschichtenerzählens im Modus des betrachtenden Sprechens.
- Das Geschichtenerzählen stellt durch die Rollenverteilung eine asymmetrische Kommunikationsform dar.
- Dialogische Elemente können jedoch auftreten, indem die Geschichte Fragen des Zuhörenden provoziert oder das Erzählen einer eigenen Geschichte beim Patienten auslöst.
- Gegenüber dem schriftlichen Sprachgebrauch entsteht beim Erzählen eine kommunikative Situation in der der Zuhörer den Erzähler durch verbale und non-verbale Signale (z.B. Hochziehen der Augenbrauen, Gähnen) beeinflusst.
- Jede Geschichte bildet ein eigenständiges und zusammenhängendes Gebilde (Handlungsfolge), welches auffordert, sich aus dem gegebenen Handlungskontext (therapeutisches Gespräch) zu lösen. Der Ein- und Ausstieg der Erzählung (der Erzählbeitrag) wird über den Tempusgebrauch markiert.
- Gegenüber dem schriftlichen Sprachgebrauch verwendet man beim Sprechdenken einfachere grammatische Formen und einen abwechslungsreicheren Satzbau.
- Die Planung beim Sprechen ist zeitlich begrenzt. Entsprechend verlaufen, gegenüber dem Schreiben, das Denken und Sprechen parallel.
- Wiederholungen sind gegenüber dem schriftlichen Sprachgebrauch erwünscht und stellen ein Stilmittel dar. Der Zuhörer kann so wichtige Punkte besser aufnehmen. Der Erzähler wird entlastet.

Geschichtenerzählen im 4-Ebenen-Modell nach Schulz von Thun (2003)

Kommunikationsebene	Erzähler / Therapeut	Zuhörer / Patient
Sachinhalt	Teilt Sachinformation in Form einer Geschichte mit, Komplexität kann geschaffen oder reduziert werden	Versucht die Sachinformation zu verstehen.
Selbstoffenbarung	Durch Auswahl der Geschichte und die Art und Weise wie er sie erzählt offenbart sich der T.	Passt die Einschätzung des Therapeuten dem bisherigen Bild an
Beziehung	Teilweise asymmetrisch, Beziehungsangebot, Vertrauen in Intelligenz und Selbstheilungskräfte des P.	Reagiert auf das Beziehungsangebot
Appell	Apelle hinsichtlich Klärung und Problemlösung, abhängig von den therapeutischen Intentionen der ausgewählten Geschichte Z.B.: Vertraue Deiner Intuition, Wechsle die Perspektive	Verarbeitung des Appells auf Basis seiner Problemstruktur und seines Hintergrundwissens, kann ihn verstehen oder nicht verstehen, nutzen oder zurückweisen

Abb.4: Darstellung der vier Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun (2003) im Hinblick auf das Erzählen therapeutischer Geschichten.

1. Merkmale guten Erzählens

a) Authentizität

Je kongruenter bzw. je authentischer der Erzähler einer Geschichte auf den Zuhörer wirkt, desto eindeutiger ist die Nachricht der Geschichte und desto bereitwilliger wird sie rezipiert, d.h.:

- Geschichten möglichst natürlich erzählen (eigene Wortwahl, Dialekt)
- Anekdoten aus dem eignen Leben sind willkommen
- Geschichten auswählen, die einem selbst gefallen und liegen

b) Gestik und Mimik und Stimmmodulation

- Emotionen können durch Gestik und Mimik abgebildet werden. Auch die Stimmmodulation bringt Emotionen besonders zum Ausdruck

- Reden, dass durch Gestik begleitet ist erhöht die Merkfähigkeit
- Durch Gestik und Mimik wird der auditive Wahrnehmungskanal um den visuellen ergänzt, eine Förderung von Imaginationen wird gefördert und dadurch die Gedächtnisleistung verbessert
- Gestik gestaltet den Sprechprozess mit und fördert den Abruf von Konzepten aus dem Gedächtnis
- Wird die Gestik unterdrückt stockt der Sprechfluss vermehrt

c) Wirkungsvolles Erzählen

- Verzichten Sie auf unwichtige Details, bauen Sie den Kern der Geschichte aus
- Lassen Sie sich Zeit beim Erzählen. Genießen und schmecken Sie jedes Wort
- Nutzen Sie Pausen um Spannung aufzubauen
- Markieren Sie die Pointe durch eine Veränderung der Stimm Lautstärke. Bereiten Sie den Zuhörer zunächst leise auf die Pointe vor und werden Sie lauter, wenn die Pointe kommt
- Nutzen Sie Gestik und Mimik um die Dramaturgie zu steigern
- Bauen Sie auch mal interaktive Elemente in die Geschichte ein

6. Äußere Struktur von Geschichten

Nach Lüthi (1978) kann man das Schema von Märchen in fünf Phasen beschreiben:

1. **Eingangseignis:** Einführung des Protagonisten. Seine Situation ändert sich. Aufgrund eines Ereignisses wird er veranlasst ein Ziel zu erreichen, erhält eine Aufgabe.
2. **innere Reaktion** des Protagonisten wird dargestellt.
3. Der Protagonist unternimmt einen oder mehrere **Versuche** das Ziel zu erreichen, die Aufgabe zu lösen
4. **Konsequenz (Endzustand):** Es wird Auskunft darüber gegeben, ob der Protagonist sein Ziel erreicht oder die Aufgabe gelöst hat und so eine Änderung der Ausgangssituation herbeiführen konnte
5. **Emotionale oder kognitive Reaktionen** des Protagonisten auf das Erreichen des Zieles werden beschrieben. Evtl. wird die Moral der Geschichte erklärt.

Mills und Crowley (1986), haben eine Makrostruktur speziell für die Konstruktion von therapeutischen Geschichten für Kinder entwickelt (Fallbeispiel bei Krause & Revenstorf, 1997).

Geschichten aus anderen Kulturkreisen folgen teilweise anderen Makrostrukturen als Geschichten aus dem westlichen Kulturkreis und sind deshalb für uns schwer zu verstehen und schlechter zu erinnern.

Bsp.: Märchen aus der Südsee.

a) Mehrfach eingebettete Metaphern

- Bei den Märchen aus 1001 Nacht finden sich ineinander verschachtelte Geschichten
- Geschichte A wird begonnen, jedoch unterbrochen, worauf Geschichte B beginnt, innerhalb derer wiederum von einem Protagonisten Geschichte C erzählt wird. In umgekehrter Reihenfolge werden die Geschichten dann beendet. Die Verschachtelungen lassen sich folgendermaßen darstellen:

A1 (B1 (C) B2) A2

Mehrfach eingebettete Metaphern nach Lankton und Lankton (1991)

- *Pacing*-Geschichte (A1): Es wird die Situation des Klienten aufgegriffen, jedoch der Kontext geändert.
- *Ressourcen*-Geschichte (B1): Frühere Lernerfahrungen sollen geweckt werden.
- *Transformations*-Geschichte (C): An dieser Stelle sollte die zentrale therapeutische Intervention erfolgen. Durch ihre Position in der Mitte der eingebetteten Metaphern ist sie besonders gegen Einflüsse und Limitierungen des bewussten Denkens geschützt.
- *Ressourcen*-Geschichte (B2): Ressourcen und angestrebter Zielzustand werden nun miteinander verknüpft.
- *Pacing*-Geschichte (A2): Hier können Entwürfe zu dem in die Zukunft projizierten Selbstbild, zur Identität, zum Einstellungswandel zum Abschluss gebracht werden.

b) Einkreistechnik

- Hierbei werden mehrere Geschichten dargeboten, die sich auf den gleichen Problembereich des Patienten beziehen.

- So bildet sich eine Schnittmenge von therapeutisch intendierten Analogien, die der Klient bewusst oder unbewusst (da abgelenkt durch die verschiedenen Rahmenhandlungen) erkennt.

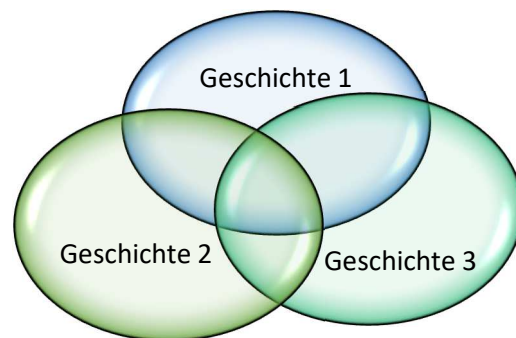


Abb. 5.: Einkreistechnik: Drei Geschichten aus unterschiedlichen Bereichen werden erzählt. Hinsichtlich der therapeutisch intendierten Analogien gibt es Überschneidungen.

Bsp.: Motivationsrede Steve Jobs, großes Glück – großes Pech, der Weg (s. Anhang)

7. Therapeutische Geschichten in Trance

Hypnose als Zustand:

- „Hypnotische Trance stellt -ebenso wie möglicherweise verwandte Zustände- einen vom Alltagsbewusstsein und der Entspannungsreaktion hirnelektrophysiologisch abgrenzbaren Zustand dar“ (Bongartz & Bongartz, 2000).
- Hypnose ist ein relativ unspezifischer Trancezustand, der durch einen engen Rapport zwischen Hypnotiseur und Hypnotisand entsteht.
- In Hypnose zeigen hochhypnotisierbare Personen (HH) suggestionsspezifische hirnelektrophysiologische Aktivitätsmuster, die sie im Wachzustand nicht zeigen und die sich auch von niedrighypnotisierbaren Personen (NH) in Hypnose deutlich unterscheiden.

Hypnose als Therapiemethode:

- Es ist möglich Hypnose als kognitiv-behaviorale, als psychodynamische, als systemische und als humanistische Therapie durchzuführen. Hypnotherapie ist offen gegenüber anderen Therapieformen und kann in viele Therapieformen integriert werden. Hypnose stellt daher so etwas wie Hefe im Teig dar. Der Teig geht auf und man kann besser damit backen (Revenstorf, 2009).

- Hypnose kann grundsätzlich von Therapeuten ganz verschiedener Orientierung im Rahmen umfassender Behandlungspläne eingesetzt werden und sollte daher zum methodischen Rüstzeug möglichst vieler Psychotherapeuten zählen (Grawe et al., 1994).

a) Subjektive Veränderungen in Hypnose:

- Einengung der Aufmerksamkeit
- Veränderung der Körperwahrnehmung
- Trancelogik
- Zunahme der Vorstellungsaktivität
- Veränderung der Zeitwahrnehmung
- Steigerung der Emotionalität
- Verbesserung dissoziativer Prozesse
- Veränderungen der Suggestibilität

Physiologische Veränderungen in Hypnose:

- Hirnphysiologisch: - *Zunahme der Theta Aktivität*
 - *Ereigniskorrelierte Potentiale belegen*
 Einfluss von Hypnose auf kognitive Vorgänge
 - *HH entwickeln in Hypnose eine größere*
 suggestionsspezifische kognitive Flexibilität als
 NH, die mit bildgebenden Verfahren
 nachgewiesen werden kann
- Endokrinologisch: - *Abnahme von Kathecholaminen und*
 Vanillinmandelsäure
- Hämatologisch: - *Zunahme der Haftfähigkeit von Leukozyten*
 - *Verschiebung des Differentialblutbildes*
- Autonomes NS: - *Eine Dämpfung des sympathischen*
 Erregungsniveaus führt zu Veränderungen
 autonomer Reaktionen (Atemrate, Blutdruck, etc.)

b) Hypnotisierbarkeit, Suggestibilität und Trancetiefe

- Menschen unterscheiden sich in ihrer Fähigkeit auf Suggestionen zu reagieren. Während Hypnotisierbarkeit und Suggestibilität als Traitvariable gelten, ist die Trancetiefe eine Statevariable und kann bei einer Person innerhalb einer Hypnosesitzung stark fluktuieren.

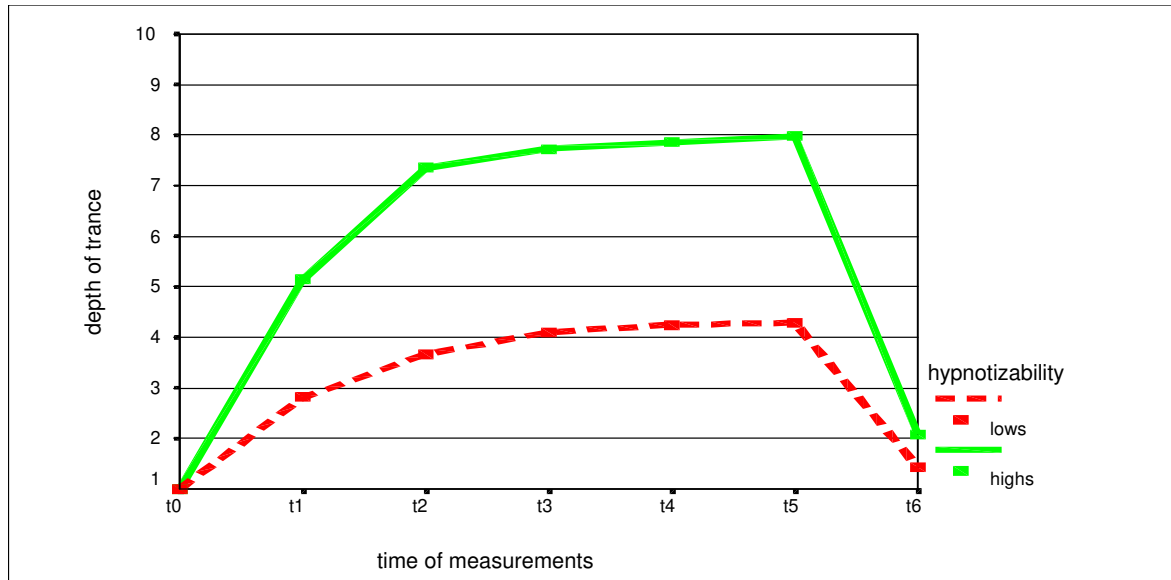


Abb. 6: Trancetiefeverlauf in einer Hypnosesitzung für niedrig- und hochhypnotisierbare Pbn.

c) Trancesprache:

- Die Hypnotherapie verwendet eine Sprache, die sich von unserer Alltagssprache unterscheidet. Ziel ist es beim Patienten ein „primärprozesshaftes Erleben“ zu erreichen, das sich durch Denken in Bildern und Vorstellungen auszeichnet, die von entsprechenden Emotionen und körperlichen Reaktionen begleitet sind.
- Nach Bongartz & Bongartz (2000) gibt es für die Trancesprache 2 Grundprinzipien:
 1. Werden Erlebnisinhalte vorgegeben sollte der Therapeut „Wahrnehmungssätze“ verwenden, körperliche Reaktionen ansprechen und möglichst einfache Sätze ohne Verneinungen bilden.
 2. Der Therapeut sollte offene bzw. indirekte Formulierungen verwenden und sich Zeit lassen.

Wahrnehmungssätze:

- Um eine Erfahrung lebendiger zu gestalten empfiehlt es sich abstrakte, direkte Suggestionen in eine Vielzahl von wahrnehmbaren Ereignissen aufzulösen.

- Die direkte Suggestion „Sie befinden sich auf einer Bergwanderung“ wird in einzelne Erlebenseinheiten aufgelöst, die möglichst alle Sinneskanäle anspricht:
1. **Visuell:** „Sie sehen das dunkle grün der Tannen und das hellere Grün der Wiesen.“
 2. **Auditiv:** „Sie lauschen dem Zwitschern der Vögel,... vielleicht rauscht auch in der Ferne ein Gebirgsbach?“
 3. **Kinästhetisch:** „Sie spüren die Sonne warm im Gesicht.“
 4. **Olfaktorisch:** „Sie riechen die frische Gebirgsluft.“
 5. **Gustatorisch:** „Und wenn Sie etwas Wasser aus der klaren Quelle trinken, können sie den reinen und köstlichen Geschmack genießen.“

Einfache Sätze, keine Verneinungen:

- Verneinungen führen dazu, dass der verneinte Sachverhalt immer erst vorgestellt werden muss: z.B. „Denken Sie jetzt bloß nicht an Ihren nächsten Zahnarztbesuch.“
- In Trance sollten einfache Sätze verwendet werden, die nicht verschachtelt sind. Desto eher kann der Patient Ihnen folgen und bleibt im Rapport (Eine Ausnahme stellt die Konfusionstechnik dar).
- **Negativbeispiel:** Sie bemerken auf dem Berggipfel, dass sie nicht mehr an den Ärger bei der Arbeit denken, der sie so frustriert hat, da ihr Chef so ungerecht zu Ihnen war, weshalb Sie sich nun frei und unbeschwert fühlen können, ohne den ganzen Stress, den Sie ständig mit sich herumtragen.
- **Richtig:** Sie bemerken auf dem Berggipfel, dass Sie alles weit hinter sich gelassen haben, was zu einem prickelnden Gefühl von Freiheit und Unbeschwertheit führen kann. Das Bergpanorama macht den Horizont weit, weshalb Sie sich auf eine entspannte Art und Weise vital und stark fühlen.

Offene Suggestionen:

- Der Patient wird zwar noch direkt angeredet, der Inhalt der Suggestion wird aber noch nicht als eingetreten formuliert, bzw. das Eintreten des Inhalts der Suggestionen wird zeitlich offen formuliert. Der Therapeut macht ein Angebot auf das der Patient eingehen kann aber nicht muss. Auch wenn der Suggestioneninhalt nicht erlebt wird, gilt die Suggestion nicht als gescheitert.
1. **Möglichkeiten einer Suggestion:** Anstelle einer direkten Suggestion („Sie spüren wie Ihr rechter Arm schwer wird“) wird ihr Zutreffen als möglich bezeichnet („Vielleicht spüren Sie wie Ihr rechter Arm schwer wird“). Verwendet werden v.a. Formulierungen, wie: vielleicht, möglicherweise, es könnte sein, dass....

2. **Zeitliche Festlegung:** Der Zeitpunkt des Eintritts der Suggestion wird offengelassen. „Früher oder später werden Sie die Schwere in ihrem Arm spüren.“ „Ich weiß nicht wann Sie die beginnende Entspannung bemerken werden.“ „Bald werden Sie ein Gefühl innerer Ruhe entwickeln.“
3. **Spezifikationen der Wahrnehmung werden weggelassen:** „Sie sehen den azurblauen Himmel, mit weißen, wattigen Wolken.“ vers. „Sie sehen die Farben des Himmels und die Form der Wolken.“
4. **Berücksichtigung von Alternativen:** Verschiedene oder im Idealfall alle Erlebensmöglichkeiten werden vorgegeben. „Ich weiß nicht ob eher der linke oder der rechte Arm das Gefühl von Schwere entwickelt. Vielleicht tun es auch beide Arme.“

Zeit lassen:

Es empfiehlt sich dem Patienten zum Erfahren der Suggestionen Zeit zu lassen und ihn nicht von einem Erleben zum anderen zu hetzen. Suggestionen sollten vom Patienten in Bedeutungsinhalte übersetzt werden und das braucht Zeit. Zudem kann der Therapeut in Pausen den nächsten Schritt der Intervention planen und überdenken. Folgende Möglichkeiten gibt es:

- Pausen
- Wiederholungen

d) Pacing-Leading:

- Das Pacing-Leading Konzept (Pacing = Folgen, Leading = Führen) stellt eines der Grundprinzipien in der Interaktion zwischen Hypnotiseur und Hypnotisanden dar. Ziel ist es den Rapport zu optimieren.
- Pacing: Der Hypnotiseur folgt dem Erleben des Hypnotisanden indem er ihm dessen Erleben in Trance spiegelt. Leading: Der Hypnotiseur gibt das Erleben vor.
- Das Pacing erzeugt eine „Ja-Haltung“ beim Patienten, so dass er nachfolgende Suggestionen besser akzeptieren kann.
- Den Spechrythmus dem Atemrythmus des Hypnotisanden anpassen, dann langsamer im Spechrythmus werden.
- Reaktionen des Hypnotisanden, z.B. Bewegungen während der Induktion aufgreifen und im Anschluss eine erwünschte Reaktion suggerieren: „Es ist in Ordnung zunächst Unruhe zu empfinden... und diese Unruhe kann sich an einer Stelle des Körpers sammeln,... während sich im Rest des Körpers Entspannung ausbreitet.“

e) Ablauf einer Hypnosesitzung:

- Zielklärung und Aufbau realistischer und positiver Erwartungen
- Induktion eines Trancezustandes:
- Vertiefung der Trance
- Therapeutische Nutzung und Posthypnotische Suggestionen
- Reorientierung und Rücknahme von Trancephänomenen
- Nachgespräch

SE2: Gruppentrance Loslassen

Welche therapeutischen Metaphern wurden in der Induktion eingesetzt?

8. Anekdoten

Anekdoten können:

- aus dem Kontext der therapeutischen Arbeit entliehen sein (Fallbeispiele)
- aus dem Lebensalltag des Therapeuten stammen (z.B. Eigene Erfahrungen mit Trennungen oder Verlusten; Ereignisse, die Freunde erlebt haben, Ereignisse, die Personen erlebt haben, über die man gelesen hat)

Ü3: Erzählen einer Anekdote aus Ihrem therapeutischen Erfahrungsschatz oder ihrem Lebensalltag

Zu beachten:

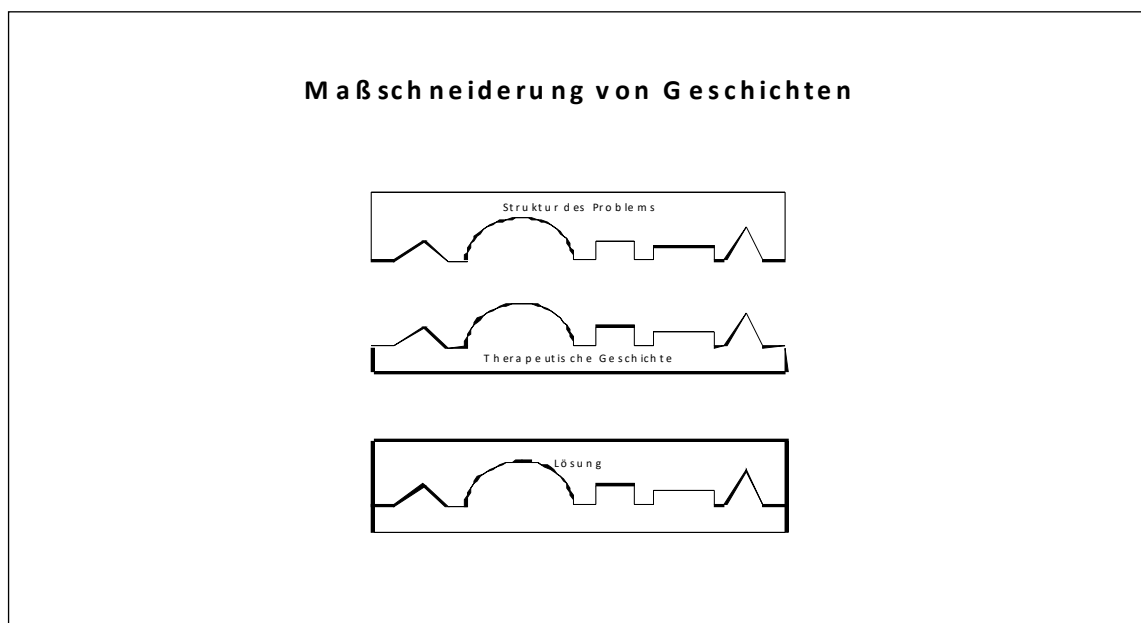
- Verzicht auf unwichtige Details, bauen Sie den Kern der Geschichte aus
- Lassen Sie sich Zeit beim Erzählen. Genießen und schmecken Sie jedes Wort
- Nutzen Sie Pausen um Spannung aufzubauen
- Nutzen Sie Gestik und Mimik um die Dramaturgie zu steigern

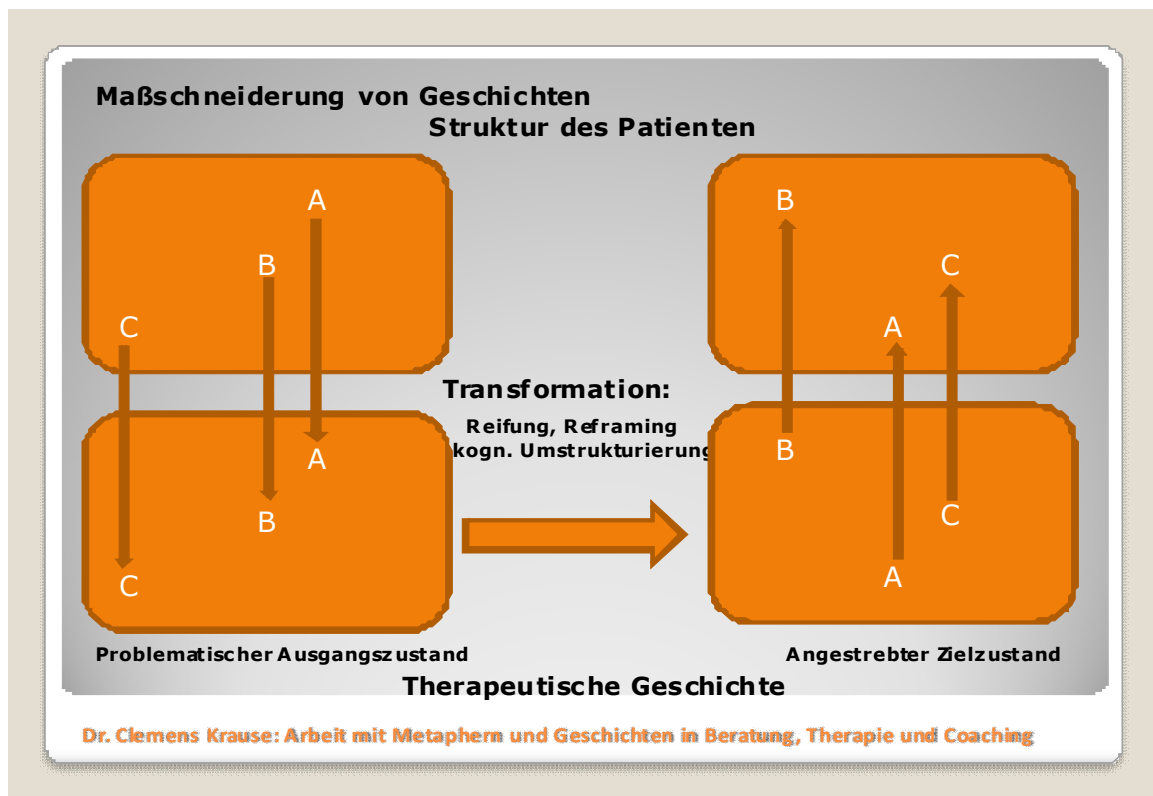
9. Maßschneiderung von Geschichten

- Maßgeschneiderte Geschichten verfügen eine der Problemsituation äquivalente Struktur.
- Die in der Geschichte auftretenden Personen und Ereignisse, aber auch die Beziehungen zwischen ihnen, müssen den Personen, Ereignissen sowie der Abfolge der Ereignisse und Beziehungen in der Situation des Patienten entsprechen, bzw. mit ihr homomorph sein.
- In der Geschichte tritt eine Transformation ein, in welcher die problematische Ausgangssituation des Patienten in einen therapeutisch intendierten Zielzustand überführt wird.

Effekte der Maßschneiderung von Geschichten (Krause & Revenstorf, 1997)

- Das Ausmaß, in dem die Beziehungen und Ereignisse analog zur Situation des Patienten dargestellt werden, ist ein Kriterium dafür, inwieweit die Metapher als zutreffend beurteilt wird.
- Ob eine Metapher zutrifft oder nicht, scheint wesentlich für die Aktivierung der metaphorischen Bedeutung beim Hörer zu sein
- Bei Metaphern, die nicht als zutreffend bewertet werden, dauert es wesentlich länger, bis eine metaphorische Aktivierung erfolgt, manchmal bleibt sie auch gänzlich aus.
- Förderliche Effekte auf das Behalten entfallen, wenn die Metapher nicht als zutreffend und bedeutungsvoll erlebt wird.





Ü4: Maßschneiderung einer Geschichte

1) Diagnostik des problematischen Ausgangszustands

(Wie äußert sich die Symptomatik des Patienten (Verhalten, Emotionen, Kognitionen, Physiologie)? Welche Auslöser für die Symptome gibt es? Was sind die aufrechterhaltenden Bedingungen? Welche Personen sind beteiligt? Wie sind die Beziehungen? Welche Konflikte (intra- und interpsychisch) gibt es?

2) Wie ist der angestrebte Ziel- bzw. Lösungszustand?

Verhalten, Emotionen, Kognitionen, Physiologie nach der Problemlösung? Wie hat sich die Reaktion auf die Auslöser verändert? Was hält die positive Veränderung aufrecht? Wie haben sich die Beziehungen zwischen den beteiligten Personen verändert?

3) Wie ist der angestrebte Zielzustand zu erreichen? Welche Transformation ist notwendig?

z.B. Reifung, Reframing des Problems, kognitive Umstrukturierung rigider dysfunktionaler Grundüberzeugungen, etc.

4) Auswahl einer Rahmenhandlung für die Geschichte

z.B. Setting: auf einem Schiff, einer Insel, Tiere im Wald. Beschreibung der beteiligten Personen.

5) Metaphorische Darstellung der problematischen Situation oder des Konflikts

Verhalten, Emotionen, Kognitionen, Physiologie des Protagonisten beschreiben.
Beziehungen, Konflikte zwischen den Personen beschreiben.

6) Metaphorische Darstellung der Aufgabe, des Ziels.

7) Metaphorische Beschreibung der Problembewältigung, der Zielerreichung

Welche Ereignisse, Erfahrungen führen zur Reifung, Reframing, kognitiven Umstrukturierung?

10. Literatur

- Bettelheim, B. (1980). Kinder brauchen Märchen. München: dtv.
- Bongartz, W. & Bongartz, B. (2000). Hypnosetherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Frenzel, K, Müller, M. & Sottong, H. (2004). Storytelling-Das Praxishandbuch. München: Carl Hanser.
- Frenzel, K, Müller, M. & Sottong, H. (2006). Storytelling-Das Harun-al-Rashid-Prinzip. Die Kraft des Erzählens fürs Unternehmen nutzen. München: Carl Hanser.
- Gheorghiu, V.A. (1996). Die adaptive Funktion suggestionaler Phänomene: Zum Stellenwert suggestionsbedingter Einflüsse. Hypnose und Kognition, 13(1+2), 125-146.
- Golowin, S. (1986). Edelsteine, Kristallpforte zur Seele: Traumreisen und Meditationen mit Edelsteinen. Freiburg i. B.: Bauer.
- Gordon, D. (1990). Therapeutische Metaphern. Paderborn: Jungfermann.
- Grawe, K., Donati, R. & Bernauer, F. (1994). Hypnose. In: Psychotherapie im Wandel: Von der Konfession zur Profession. Göttingen, Hogrefe.
- Hain, P. (2009). Humor und Hypnotherapie. In: Revenstorf, D. & Peter, B. (Hrsg.) Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin: Manual für die Praxis, 162-166. Heidelberg: Springer.
- Hülzer, H. (1987). Die Metapher. Münster: Modus Publikationen.
- Kintsch, W. (1982). Gedächtnis und Kognition. Berlin, Heidelberg, N.Y.: Springer.
- Kopp, S. (1971). Guru: Metaphors from a Psychotherapist. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Krause, C. (2000). Posthypnotische Amnesie für therapeutische Geschichten. Unveröff. Diss., Psychol. Institut, Universität Tübingen.
- Krause, C. & Revenstorf, D. (1997). Ausformung therapeutischer Metaphern. Hypnose und Kognition, 14, 83-104.

Krause, C. & Revenstorf, D. (1998). Wirkung von Metaphern im Rahmen indirekter Hypnosetechniken auf Symptome der Prüfungsangst: Eine Audiokassettenstudie. *Hypnose und Kognition*, 15(1-2), 129-144.

Lakoff, G. & Johnson, M. (2007). *Leben in Metaphern: Konstruktion und Gebrauch von Sprachbildern*. Heidelberg: Carl Auer.

Lankton, C.H. & Lankton, S.R. (1991). *Geschichten mit Zauberkraft: Die Arbeit mit Metaphern in der Psychotherapie*. München: Pfeiffer.

Lüthi, M. (1978). *Das europäische Volksmärchen. Form und Wesen*. Bern: UTB Francke.

Lundh, L.-G. (2000). Suggestion, suggestibility, and the placebo effect. *Hypnosis International Monographs*, 4, 71-90.

Mills, J.C. & Crowley, R.C. (1986). *Therapeutic metaphors for the child and the child within*. New York.: Brunner Mazel.

Pabst-Weinschenk, M. (2005). *Frühes Sprechen in der Grundschule. Grundlagen – Praktische Übungen*. München: Kunstmann.

Peseschkian, N. (1979). *Der Kaufmann und der Papagei: Orientalische Geschichten in der Psychotherapie*. Frankfurt a. M.: Fischer.

Peter, B. (1996). Normale Instruktion oder hypnotische Suggestion: Was macht den Unterschied? *Hypnose und Kognition*, 13(1+2), 147-164.

Precht, R.D. (2007). *Wer bin ich und wenn ja wie viele?* München: Goldmann.

Revenstorf, D (2009). Schlussdiskussion. In: Revenstorf & B. Peter (Hg). *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin: Manual für die Praxis*. Heidelberg: Springer.

Revenstorf, D., Freund, U. & Trenkle, B. (2009). Therapeutische Geschichten und Metaphern. In: Revenstorf, D. & Peter, B. (Hrsg.) *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin: Manual für die Praxis*, 229-252. Heidelberg: Springer.

Rosen, S. (1985). *Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson*. Hamburg: Isko Press.

Sauer, C.B. & Scholz, O.B. (1997). In wie weit enthalten hypnotherapeutische Metaphern allgemeine psychotherapeutische Wirkmechanismen? Computergestützte Inhaltsanalyse hypnotherapeutischer Metaphern. *Zeitschrift für klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, 45 (2), 196-213.

Schulz von Thun, F. (2003). *Miteinander reden, Bd. 1*. Hamburg: rororo

VanEck, L. (2011). Einführung des amerikanischen Herausgebers. In: LaPointe, E. *Sitting Bull: Sein Leben und Vermächtnis*. Hohentann: TraumFänger.

Anhang

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegensenden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse

„Psychotherapie ist eine Bergwanderung“

Viele Patienten beschreiben ihre Probleme als einen schroffen Berg, der sich unüberwindbar vor ihnen auftürmt. Sie haben keinen Plan, wie sie ihn bewältigen können, haben Angst vor den Gefahren des Aufstiegs, sind mutlos und hoffnungslos. In diesem Fall können sie sich einen Bergführer suchen, der sich im schwierigen Gelände auskennt. Mit ihm können sie eine passende Route planen, Teilziele festlegen und sich über die erforderliche Ausrüstung beraten. Er kann ihnen Techniken vermitteln, wie sie Hindernisse auf dem Weg überwinden können, er kann sie ermuntern und er kann sie ein Stück des Weges begleiten. Eines kann er jedoch nicht: sie auf den Berg hinauftragen, gehen müssen sie selbst. Dabei wird ein guter Bergführer sich ihrem Tempo anpassen und sie auf die Sehenswürdigkeiten am Wegesrand aufmerksam machen, so dass die Bergwanderung zu einer Herausforderung wird, die neue Erfahrungen erschließt und Spaß machen kann.

Der Löwe und die Maus

Es war einmal eine Maus, die tanzte über einen schlafenden Löwen und weckte ihn dadurch auf. Er ergriff sie mit seinen Tatzen, aber die Maus flehte: „Verzeih mir meine Unvorsichtigkeit, und schenk mir mein Leben, ich will dir ewig dafür dankbar sein. Ich habe dich nicht stören wollen.“ Auf dieses Bitten hin schenkte ihr der Löwe großmütig die Freiheit und fragte, wie ihm wohl die Maus seinen Dank zeigen könnte. Kurze Zeit darauf fand die Maus den Löwen in einem Netz gefangen. Es eilte herbei und zernagte einige Knoten des Netzes, so dass der Löwe sich befreien konnte.

Wind und Sonne

In allen Fassungen der Fabel streiten sich Wind und Sonne, wer von den beiden der Stärkere sei. Sie einigen sich, derjenige solle als der Stärkere angesehen werden, der einen Wanderer, der des Weges kommt, zuerst dazu bringen kann, seinen Mantel abzulegen. Je stärker der Wind bläst, desto fester hüllt sich der Wanderer in seinen Mantel, während es der Sonne schnell gelingt, den Wanderer durch die Wärme ihrer Strahlen dazu zu bringen, seine Kleidung abzulegen. Der Wind muss die Sonne als Siegerin des Wettbewerbs anerkennen.

Die langen Löffel

Ein Rabbi bat Gott einmal darum, den Himmel und die Hölle sehen zu dürfen. Gott erlaubte es ihm und gab ihm den Propheten Elia als Führer mit. Elia führte den Rabbi zuerst in die Hölle. Sie kamen in einen großen Raum, in dessen Mitte auf dem Feuer ein Topf mit einem köstlichen Gericht stand. Um den Topf herum saßen Leute mit langen Löffeln und schöpften alle aus dem Topf. Aber die Leute sahen mager und elend aus. Denn die Stiele der Löffel waren viel zu lang, so dass die das Essen nicht in ihren Mund bringen konnten. Als die Beiden wieder draußen waren, fragte der Rabbi, welcher Ort das gewesen war. Es war die Hölle. Darauf führte Elia den Rabbi in einen zweiten Raum, der genauso aussah wie der erste. Auch hier brannte in der Mitte ein Feuer mit einem großen Topf herrlicher Speisen. Und auch hier saßen ringsherum Leute mit den gleichen langen Löffeln in der Hand. Aber sie waren gut genährt und glücklich. „Weshalb sind diese Menschen wohlgenährt und die im letzten Raum so abgemagert?“, fragte

der Rabbi. „Ganz einfach“, antwortete Elia, „diese Menschen hier in diesem Raum nutzen die langen Löffel, um sich gegenseitig zu essen zu geben“. Dieser Raum war der Himmel.

Vom Sämann

¹ An demselben Tage ging Jesus aus dem Hause und setzte sich an das Meer. ² Und es versammelte sich viel Volks zu ihm, also dass er in das Schiff trat und saß, und alles Volk stand am Ufer. ³ Und er redete zu ihnen mancherlei durch Gleichnisse und sprach: Siehe, es ging ein Säemann aus, zu säen. ⁴ Und indem er säte, fiel etliches an den Weg; da kamen die Vögel und frassen's auf. ⁵ Etliches fiel in das Steinige, wo es nicht viel Erde hatte; und ging bald auf, darum dass es nicht tiefe Erde hatte. ⁶ Als aber die Sonne aufging, verwelkte es, und dieweil es nicht Wurzel hatte, ward es dürre. ⁷ Etliches fiel unter die Dornen; und die Dornen wuchsen auf und erstickten's. ⁸ Etliches fiel auf gutes Land und trug Frucht, etliches hundertfältig, etliches sechzigfältig, etliches dreißigfältig. ⁹ Wer Ohren hat zu hören, der höre! **Matthäus - Kapitel 13**

Der Baum

Eingestreute direkte Suggestionen sind *kursiv* gedruckt.

Kaum zu glauben, wie aus winzigen Samen, starke und mächtige Bäume werden. Keime, welche passende Bedingungen finden. *Ihr Wachstum kann nicht mehr aufgehalten werden.* Am Anfang profitieren die zarten Pflänzchen von dem Schutz, den ältere ausgewachsene Bäume bieten, vor übermäßiger Sonne oder starkem Wind. Die Stämme sind anfangs flexibel und biegsam, so dass sie sich entspannt im Wind wiegen können und selbst starken Stürmen stand halten. Und Jahr für Jahr bekommt die Rinde eine neue Schicht. *Sie werden im standhafter und selbstbewusster.* Die raue Schale der Bäume verbirgt die Schicht, in der die Nährstoffe nach oben wandern, das würde man nicht vermuten. Ihre Krone wächst weiter und weiter in den Himmel. *Sie werden immer vollständiger und reifer.* Und die Wurzeln dringen tiefer, bis in Schichten, wo sie sich nähren können, auch wenn es trocken ist. Feine Wurzeln durchdringen selbst Felsen und während rings herum alles verdorrt saugen sie Wasser und Nährstoffe aus der Tiefe der Erde. Bäume werden jedes Jahr älter. *Sie werden unmerklich vielschichtiger, scheinbar ganz von alleine* und bieten irgendwann selbst Schutz etwa jungen Bäumen, die in ihrem Windschatten wachsen, aber auch Tieren und Menschen. Und wenn Bäumen durch ein Unwetter ein Ast abbricht, dauert es seine Zeit bis diese Lücke sich schließt. Jedoch: *Sie haben die Kraft sich zu regenerieren.* So verändern Bäume ihr Gesicht, denn kein Ast gleicht dem anderen. Dennoch behält ein jeder Baum seinen Charakter. Vielleicht das der Grund dafür, dass *Sie so voller Selbstvertrauen und Gelassenheit in die Zukunft blicken können.*

Anekdote

Folgende Geschichte spiegelt Ericksons Überzeugung wider, dass man dem Unbewussten vertrauen kann und es zur rechten Zeit die angemessene Reaktion hervorbringt:

Viele Leute waren besorgt, weil ich schon vier Jahre alt war und immer noch nicht sprach. Ich hatte eine Schwester, zwei Jahre jünger als ich und die sprach. Und sie

spricht immer noch, aber gesagt hat sie eigentlich nichts. Viele Leute waren sehr besorgt, weil ich als Vierjähriger nicht sprach. Meine Mutter sagte ganz ruhig: "Wenn die Zeit kommt, wird er sprechen." (Rosen, 1985, S. 61)

Motivationsrede Steve Jobs (2005)

Nachdem Steve Jobs sein Unistudium geschmissen hatte, hat er als Gasthörer an einem Kalligraphieseminar teilgenommen: „Ich habe Serifen- und serifenlose Schriften kennengelernt und gesehen, wie der Platz zwischen verschiedenen Buchstaben je nach Buchstabe variiert. Ich habe ganz einfach erfahren, was großartige Typographie ausmacht. (...) Zu dem Zeitpunkt hatte ich nicht den Hauch einer Hoffnung, dass ich dieses Wissen irgendwann in einmal praktisch anwenden könnte. Doch dann, als wir zehn Jahre später den ersten Macintosh-Computer designt haben, habe ich mich plötzlich an alles erinnert. Und wir haben alles in den Mac integriert. Es war der erste Computer, der eine schöne Typographie hatte. Und wenn ich nicht zufällig dieses eine Seminar an der Uni besucht hätte, gäbe es beim Mac keine verschiedenen Schriftarten und proportional stimmige Leerräume zwischen den Buchstaben. Und da Windows den Mac ja kopiert hat, ist es wahrscheinlich, dass gar kein Computer diese hätte. Wenn ich die Uni nicht geschmissen hätte, hätte ich nie dieses Kalligraphieseminar besucht und Computer hätten vielleicht nicht die schöne Typographie, die sie jetzt haben. Natürlich war es völlig unmöglich, diese Ereignisse auf diese Art zu verbinden, als ich an der Uni war und in die Zukunft blickte. Aber es war sehr, sehr klar, als ich zehn Jahre später zurück blickte. Ich sage es noch einmal: Einzelne Ereignisse ergeben keinen Zusammenhang, wenn man in die Zukunft blickt. Das tun sie nur im Rückblick. – Also musst du einfach darauf vertrauen, dass sich die einzelnen Ereignisse irgendwie in der Zukunft zusammenfügen.“

Großes Glück – großes Pech

Ein alter Chinese lebte mit seinem einzigen Sohn einst in einfachen Verhältnissen in einem kleinen Dorf. Er besaß gerade mal ein Pferd mit dem er seinen Acker bestellte. Eines Tages lief das Pferd weg. Da kamen die Nachbarn herbeigelaufen und bedauerten den alten Mann: „Wie willst Du nun Deine Waren auf den Markt in die Stadt bringen und Dein Feld bestellen?“ Der alte Mann schüttelte lediglich den Kopf und sagte: „Großes Pech – großes Glück, großes Glück – großes Pech. Ein paar Tage später war eine Staubwolke im Tal zu sehen, dann bebte der Boden. Angeführt vom Pferd des Chinesen kam eine ganze Herde Wildpferde herbeigelaufen und rannten schnurstracks in die Koppel des alten Chinesen. Wieder kamen die Nachbarn herbeigelaufen und riefen aufgeregt und neidisch: „So ein Glück, womit hast Du das verdient, jetzt bist Du derjenige der die meisten Pferde besitzt!“ Der alte Mann wackelte lediglich mit dem Kopf und sagte: „Großes Glück- großes Pech – großes Pech – großes Glück.“ Die Pferde mussten zugeritten werden, was der Sohn des Alten übernahm. Ein besonders wildes Pferd warf ihn jedoch ab, wobei er sich beide Arme traf. Wieder kamen die Nachbarn herbeigelaufen und fragten scheinheilig: „Du armer Mann, wie willst Du allein die ganzen Pferde versorgen, jetzt wo dir dein Sohn nicht mehr helfen kann. Du bist nicht zu bedauern.“ Da gab der alte Mann zu bedenken: „Großes Pech – großes Glück, großes Glück – großes Pech.“ Kurze Zeit später brach Krieg im Land aus und die Truppen des Kaisers zogen durchs Dorf, alle junge Männer nahmen sie mit als Soldaten, etliche sollten im Krieg fallen, nur den Sohn des alten Chinesen mit seinen gebrochenen Armen nicht. Und wieder kamen die Dorfbewohner herbeigelaufen: „Du bist der einzige dem sie den Sohn gelassen haben, wie ungerecht ist das

Leben, was für ein Glückspilz bist Du doch.“ Was der alte und weise Chinese geantwortet hat... ich bin sicher sie können es vermuten...

Der Weg

Wenn man von einem Ort zum anderen möchte, macht man sich oft genug Gedanken welchen Weg man nehmen soll. Wobei manche Leute meinen „Alle Wege führen nach Rom“. Wege unterscheiden sich. Manche führen durch liebliche Landschaften, andere wiederum durch eintönige Gebiete. Auch die Beschaffenheit der Wege ist immer anders. Manche sind gut ausgebaut, man kommt schnell voran, bekommt aber kaum etwas mit, von dem was am Wegrand zu entdecken ist. Natürlich kann man einen befestigten Weg ab und zu verlassen und sich abseits von ausgetretenen Pfaden durch das Unterholz schlagen. Das ist abenteuerlich und oft ein einzigartiges Naturerlebnis, birgt aber die Gefahr, dass man die Orientierung verliert und sich im Kreis bewegt. Manche Wanderer sind dafür ausgerüstet und haben einen Kompass dabei, um sich im unbekannten Gelände zu orientieren, andere können aus der Natur die Himmelsrichtungen lesen, orientieren sich an Sternen und der Sonne oder an den Stämmen der Bäume, da sie wissen, dass die bemooste Seite nach Norden zeigt. Manche haben auch einen Führer dabei der sich auskennt im Gelände und den Weg weist. Eines ist allerdings zu bedenken: den Weg gehen muss man selbst. Natürlich ist es von Vorteil Proviant und gute Schuhe dabei zu haben wenn man in der Natur unterwegs ist. Vielleicht ist es die bequemere und schnellere Art zu reisen, wenn man sich gut ausgebauten Straßen anvertraut, dort findet man auch eher Gasthäuser, die zum Ausruhen einladen oder einen Mitreisenden, der einen ein Stück des Wegs begleitet. Aber ist es immer wichtig von einem Ort zum anderen zu hetzen? Eine alte Weisheit lautet: „Der Weg ist das Ziel“. Trotzdem wird dem Wanderer die Entscheidung für den einen oder den anderen Weg nicht abgenommen. Und wie oft steht man an einer Gabelung und überlegt ob der rechte oder der linke Weg der Rechte ist. Aber die Entscheidung ist nicht endgültig denn wenn man den rechten Weg gewählt hat kann man bei der nächsten Gabelung den linken Wählen und dann kommt es fast auf das Gleiche raus, wie wenn man den linken Weg genommen hätte um bei der nächsten Gelegenheit rechts abzubiegen. Vielleicht führen doch alle Wege nach Rom? Wie herrlich ist doch das Gefühl auf einer Anhöhe zu stehen und auf den Weg zurückzublicken den man schon gemacht hat. Dann kann man stolz nach vorne blicken und neugierig den Weg, der noch vor einem liegt, erforschen. Überhaupt ist etwas daran, „auf der Reise zu sein“, neue Eindrücke aufzunehmen um sie innerlich mit Bekanntem zu vergleichen. Keine Reise ist so wie die andere und manch einen hat das Reisen so begeistert, dass er sein Ziel nie erreichte, oder nach Erreichen des Zieles gleich die nächste Reise antrat. Aber das ist eine Entscheidung, die sie für sich selber fällen müssen. (nach Clemens Krause)