**Outsourcing an das Unbewusste**

Viele Psychotherapiepatienten neigen dazu ihre Probleme an den Therapeuten abgeben zu wollen. Das ist gerade in der Hypnosetherapie besonders häufig der Fall, wo Patienten mit der Idee in die Sitzung kommen, dass ihre Probleme einfach "weghypnotisiert" werden sollen. Natürlich können wir das in den meisten Fällen nicht. Wir können aber auch diesen Patienten helfen, ohne sie sofort damit konfrontieren zu müssen, dass sie ihre Probleme selber lösen müssen und wir ihnen "nur" den Weg dahin zeigen können. Eine sehr schöne Technik dazu habe ich in einem Kurs bei Burkhard Peter gelernt, als ich ihn ein Wochenende als Co-Referent begleiten durfte.

**Ziel:**

Der Patient soll die Möglichkeit bekommen, ohne bewusste Aktivität das Unbewusste an seinem Problem arbeiten zu lassen.

**Anmerkung:** Diese Technik benutzt Ideomotorik in Form von Handlevitation als Hilfsmittel für die Kommunikation mit dem Unbewussten. Es ist daher sehr empfehlenswert, im Vorwege mit dem Patienten die Handlevitation (s. S. XX) ausprobiert und geübt zu haben, damit die Kommunikation mit dem Unbewussten nicht hieran scheitert.

**Ablauf:**

Zunächst wird der Patient in Trance gebracht. Hierzu bietet sich zum Beispiel eine Blickfixation an, bei der sich der Patient einen Punkt auf dem Fussboden aussucht, und diesen so lange fixiert, bis sich die Wahrnehmung der Formen und Farben verändert (siehe auch S. XX). Dies ist ein physiologischer Vorgang, den wir natürlich mit Pacing gut unterstützen können. Als nächstes dürfen dann die Augenlider immer schwerer und schwerer werden, bis sich die Augen ganz von alleine schließen. Hierzu finde ich die Formulierung von Burkhard so schön, dass ich sie hier zumindest sinngemäß wiedergeben möchte: *"Und dann spürt man irgendwann die Veränderung in den Augen. Die Lieder werden schwerer und schwerer und die Augen werden müder und müder. Irgendwann sind die oberen Lider so schwer, dass sie ganz langsam immer weiter absinken, bis sie irgendwann auf den unteren Lidern ganz bequem aufliegen können. Und die unteren Lider beginnen ganz fest an den oberen Lidern zu hängen, so dass die Augen fest und bequem geschlossen sein können. Und wenn die äußeren Augen geschlossen sind, dann können die inneren Augen sich langsam öffnen."*

Mit dieser Induktion haben wir den Patienten jetzt schon einmal in einer leichten Trance, die wir im nächsten Schritt aber noch vertiefen und durch eine Handlevitation verifizieren wollen. Dies ist insbesondere bei Patienten wichtig, die eher rational-kognitiv veranlagt sind, da diese durch eine Handlevitation selber die Bestätigung bekommen in Trance zu sein und somit der späteren Arbeit des Unbewussten besser vertrauen können.

Im nächsten Schritt bieten wir dem Patienten beispielsweise eine Treppe an, mit der er Stück für Stück tiefer in Trance gehen kann und während er das tut, beginnen wir mit einer Handlevitation. Die könnte zum Beispiel folgendermaßen aussehen: *"Und vielleicht sehen Sie dort einen Pfad, der Sie weiter führt, oder eine Treppe, die Sie Stufe zu Stufe näher zu Ihrem Unbewussten führt. Und während Sie sich auf den Weg machen und spüren, wie Sie Stück für Stück mit Ihrem Unbewussten in Kontakt kommen, wird Ihr rechter Unterarm und Ihre rechte Hand langsam immer steifer werden, steifer und steifer und leichter und leichter… bis irgendwann ein kleiner Zug nach oben ausreicht um die Hand langsam aufsteigen zu lassen. Ein kleiner Zug, wie zum Beispiel von einem Luftballon, der an Ihrem Handgelenk festgebunden ist und die Hand Stück für Stück nach oben zieht. Und irgendwann werden Sie merken, dass die Hand genau auf der richtigen Höhe ist und Sie so richtig gut mit Ihrem Unbewussten in Kontakt stehen."*

Wenn der Patient noch nie eine Handlevitation gemacht hat, könnte sich dies zu diesem Zeitpunkt als kleine Hürde erweisen. Daher noch einmal die Empfehlung, zuerst mit dem Patienten die Handlevitation (s. S. XX) zu lernen und erst danach diese Technik durchzuführen. Die Arbeit mit Ideomotorik (unwillkürlichen Bewegungen) ist langfristig so nützlich, dass sich der Aufwand garantiert lohnt. Patient und Therapeut bekommen hierdurch eine gute Rückmeldung über das, was gerade in der Trance vor sich geht. Ausser zum Informationsgewinn kann die Handlevitation auch zur Verifikation, zur Entscheidungsfindung und zur Trancevertiefung genutzt werden und das Beste daran ist, dass sie fast jeder Patient lernen kann. Ich habe zu Beginn meiner hypnotherapeutischen Arbeit auch sehr viel Respekt vor der Handlevitation gehabt, da der Patient sofort bemerkt, wenn es nicht klappt und man als Therapeut somit "versagen" könnte. Diese Angst ist aber unbegründet, wenn man mit seinen Patienten bespricht, dass Trance eine Fähigkeit des Patienten ist und nicht die Macht des Therapeuten. Jeder Mensch hat eben unterschiedliche Fähigkeiten und wenn die Handlevitation nicht funktioniert (was wirklich sehr selten vorkommt), dann macht man eben danach etwas Anderes.

Wenn die Hand des Patienten eine bequeme Höhe erreicht hat und sich nicht mehr weiter bewegt, wird das als der Moment betrachtet, in dem ein guter Kontakt zum Unbewussten besteht und dem Patienten auch so bestätigt.

Im nächsten Schritt wird der Patient gebeten, seinem Unbewussten das Problem vorzustellen und es zu bitten, bei der Lösung behilflich zu sein: *"Und wenn Sie mögen, dann dürfen Sie Ihrem Unbewussten jetzt einfach mal Ihr Problem erklären. Mit allen Nachteilen, die aus dem Problem resultieren, aber vielleicht auch mit den Dingen, die durch das Problem besser oder leichter geworden sind. Sie dürfen Ihrem Unbewussten auch Ihre Gefühle und Ihre Emotionen zeigen, die mit diesem Problem verbunden sind und vielleicht zeigt Ihnen Ihr Unbewusstes sogar auch noch Anteile dieses Problems, die Ihnen bisher verborgen waren."* An dieser Stelle ist es gut, sich Zeit zu lassen, mit dem Patienten in Kontakt zu bleiben und viel zu pacen, da hier schon eine Menge Arbeit am Problem geleistet werden kann und sich ggf. auch schon Lösungen zeigen.

Im folgenden Schritt wird das Problem dann zum Bearbeiten ganz an das Unbewusste abgegeben: *"Und wenn Sie mögen, dann dürfen Sie sich jetzt einfach einmal wie innerlich zurücklehnen und Ihrem Unbewussten erlauben, dieses Problem von allen Seiten genau zu betrachten, um dann eine gute Lösung dafür finden zu können. Sie dürfen Ihrem Unbewussten einfach einmal die Zeit geben, die es braucht, um sich mit diesem Problem zu beschäftigen und Ihnen zu helfen eine gute Lösung zu finden."*

Als Verifikation dafür, dass das Unbewusste beginnt an dem Problem zu arbeiten, kann jetzt die zweite Hand zum "schweben" gebracht werden: *"Und in dem Maße, wie sich Ihr Unbewusstes jetzt mit dem Problem beschäftigt, werden Sie spüren, wie Ihre linke Hand steifer und leichter wird. Immer steifer und leichter, bis Sie, wie zuvor bei der rechten Hand, spüren werden, wie Etwas die linke Hand ganz langsam nach oben zieht. Und es wird für Sie ganz leicht sein, wenn die Hand immer leichter wird und das ist ein Zeichen dafür, dass sich Ihr Unbewusstes ganz und gar mit der Situation beschäftigt. So, wie Ihr Unbewusstes an dem Problem arbeitet, wird die Hand ganz leicht und steif und ganz in Ihrem eigenen Tempo langsam höher steigen, bis Sie eine gute Position erreicht hat."*

Je nachdem, um was für ein Problem es sich handelt, könnte man an dieser Stelle auch die beiden Hände als ideomotorische Ratgeber nutzen, wenn es zum Beispiel um eine Entscheidungsfindung ginge. Meist wird man aber weiter in Kommunikation mit dem Patienten bleiben und sich anhören, wie das Unbewusste jetzt das Problem angeht, um dies mit Pacing und ein paar Einstreusuggestionen zu unterstützen. Sobald dann ein Punkt gefunden ist, an dem das Problem gut bearbeitet ist, kann man dem Unbewussten noch ein bisschen Zeit lassen und mit dem Rückweg beginnen: *"Und wenn Ihr Unbewusstes das Problem gut bearbeitet und eine für den Moment zufriedenstellende Lösung gefunden hat, dann wird die linke Hand ganz langsam wieder etwas schwerer werden und Stück für Stück absinken, bis die linke Hand wieder ganz und gar auf der Unterlage zum Aufliegen kommt. Der Arm wird dann langsam wieder weicher, bis er sich ganz und gar entspannen kann."*

Zuletzt folgt dann noch der Dank an das Unbewusste für seine Unterstützung, die Verabschiedung vom Unbewussten und der Rückweg, bei dem dann natürlich auch die rechte Hand wieder absinken soll: *"Und nachdem Sie sich jetzt ein wenig zurücklehnen konnten und Ihr Unbewusstes für Sie so gut an dem Problem gearbeitet hat, möchten Sie sich vielleicht bei Ihrem Unbewussten für seine Hilfe und Unterstützung bedanken… Einfach einmal Danke sagen für die Hilfe… Und sich dann auf eine Art verabschieden, wie es für Sie richtig erscheint,… Ihre ganz eigene Art, wie Sie sich vielleicht von einem alten Freund oder Weggefährten verabschieden würden. Und dabei dürfen Sie sich auch wieder auf den Rückweg machen, den Weg zurück gehen, den Sie gekommen sind, die Treppe wieder heraufsteigen und spüren, dass der rechte Arm langsam wieder schwerer wird. Und je weiter Sie kommen, desto schwerer wird der Arm, bis er Stück für Stück abzusinken beginnt…. Und wenn der Arm dann bequem auf der Unterlage liegt, dann ist das wie ein Zeichen, dass man langsam wieder ganz und gar zurückkehren kann. Und der Arm kann sich ganz und gar entspannen und während der Arm sich entspannt, dürfen Sie einen tiefen Atemzug nehmen, einem Atemzug der so ganz angenehm wach macht und Lust macht sich zu recken und zu strecken. Und irgendwann einfach wieder die Augen öffnen und ganz und gar wieder im Hier und Jetzt zu sein."*

**Fallbeispiel:**

Eine 37-jährige Psychologin, die in der Personalabteilung einer Versicherung arbeitet, kam zu mir in die Therapie, da sie in ihrem Job keine Leistung mehr brachte. Sie verschleppte ihre Projekte immer bis kurz vor Abschlusstermin, konnte sich schlecht konzentrieren und vertändelte ihre Arbeitstage mit Facebook, WhatsApp und Internetsurfen. Nachts konnte sie schlecht einschlafen, weil ihr die Arbeitstage extrem negativ bevorstanden. Sie hatte selber schon lange versucht ihrem Problem analytisch auf den Grund zu gehen, ist dabei aber nie weitergekommen. Deshalb bat sie mich, sie mit Hypnosetherapie zu behandeln.

Gleich in der ersten Stunde machte ich mit ihr eine Übung, die ideomotorische Signale nutzt (Double-Bind No-Fail, s. S. XX). Hierbei zeigte sich die Patientin sehr gut suggestibel und die Übung war für sie gleich ein großer Erfolg und gab ihr grosse Hoffnung für die weitere Therapie. Da sie selber bereits sehr viel an ihrem Problem analysiert hatte, entschied ich mich nicht sie, sondern ihr Unbewusstes weiter arbeiten zu lassen und nutzte gleich die zweite Stunde für diese Technik. Als sie ihrem Unbewussten das Problem beschreiben sollte, sah sie das Bild eines Brunnens, der von oben mit Platten verschlossen war. Durch die Spalten der Platten konnte man ein helles, goldenes Leuchten aus dem Brunnen sehen. Ihr war sofort klar, dass das ihre Energie war, an die sie nicht mehr heran kam. Ihr Unbewusstes entfernte dann kurzerhand die Platten und sie wurde von der leuchtenden Energie überflutet. Sie hat dann in der Energie gebadet und ich habe das Ganze noch ein bisschen fixiert, in dem ich ihre Emotionen und Körpergefühle abgefragt und gepaced habe. Zum Schluss habe ich noch ein paar posthypnotische Suggestionen eingestreut und damit war die Sitzung auch schon vorbei.

In der folgenden Woche kam die Patientin wieder und war komplett verändert. Sie gab an, sich voller Energie zu fühlen und in ihrem Job richtig gut voran zu kommen. Sie sei sogar von der Chefin gelobt worden. Abends komme sie dann auch gut zur Ruhe und könne wieder viel besser schlafen. Sie hätte niemals gedacht, dass eine einzige Hypnose so eine unglaubliche Wirkung haben könnte. Der Therapieerfolg hielt dann die kommenden Wochen an, so dass die Therapie nach 2 Monaten beendet werden konnte. Solche "Wunderheilungen" habe ich leider auch nur sehr selten.