

Die 3D-Methode und ihre Anwendungen

J. Philip Zindel

1. Einleitung

Die Art und Weise, wie Trance in der Psychotherapie oder in anderen Heilkontexten zur Anwendung gebracht wird, ist immer eine Frage des persönlichen Stils und der Anpassung an die jeweilige Situation. Immer aber bewegen sich die Stilunterschiede in einem Spannungsfeld zwischen zwei Qualitäten, die man als „fest“ und als „weich“ bezeichnen könnte. Unter „fest“ lassen sich beispielsweise Struktur, Vorgaben, Führung, Technik, Schutz subsumieren, und unter „weich“ die Gegenpole dazu: Freiheit, Permissivität, Autonomie, Schweigen, Kreativität etc. Den jeweiligen Umständen und Zielen sowie den Persönlichkeiten von Therapeut und Patient entsprechend, erhält der eine oder der andere Pol größeres Gewicht oder tritt in den Hintergrund. Wird stärker auf das Feste gesetzt, also mehr auf Struktur und Führung, so entsteht für den Patienten zwar mehr Sicherheit durch Schutz und Voraussagbarkeit, doch der Preis dafür ist eine gewisse Einschränkung der Freiheit der Kreativität und auch Einengung der Suche nach Lösungen. Auch das Weiche bringt Sicherheit, aber auf einer anderen Ebene: durch Permissivität geförderte Beweglichkeit, Offenheit und Kreativität bieten objektiv mehr Sicherheit durch eine größere Bandbreite von Reaktionsmöglichkeiten auf Bedrohungen. In welchem Verhältnis sich die beiden Pole im Einzelfall am besten ergänzen, hängt von unterschiedlichsten Faktoren ab: Wie sicher fühlt sich der Therapeut mit dem Instrument Hypnose (eigene Erfahrung; vgl. hierzu Peter, Bose, Piesbergen, Hagl, & Revenstorf, 2012)? Wie viel Freiheit mutet er seinem Patienten zu? Wie viel Unterstützung und Sicherheit braucht der Patient? Inwiefern erfordern die aktuellen Umstände, möglichst Neues zu entdecken und entstehen zu lassen (Psychotherapie), oder wie viel Vertrautheit soll möglichst schnell zu innerer

J. Philip Zindel

Die 3D-Methode und ihre Anwendungen

Die 3D-Methode ist eine äußerst einfache hypnotische Technik, die sehr mannigfaltige Einsatzmöglichkeiten bietet. Im Wesentlichen werden dem Patienten sechs Fragen gestellt: was er sich rechts und links neben sich, hinter sich, unten, oben, und vor sich wünscht. Es werden dadurch mehrere unterschiedliche Ressourcen gleichzeitig aktiviert. Die sechs Wünsche bilden um den Patienten herum einen hypnotischen Ressourcenraum, den er auf vielfältige Weise für sich nutzen kann.

Schlüsselwörter: Hypnotische Induktion, Hypnotherapie, dreidimensionales Raumerleben, Selbsthypnose, multiple Ressourcen, paradoxer Ressourcenraum

The 3D-method and its applications

The 3D-Method is an exceedingly simple hypnotic technique which offers a wide array of possible fields of application. Essentially, six key questions are suggested to the patient: What does he wish to have to his right, to his left, behind him, underneath, above and in front of him? Thereby, several distinct resources are activated at the same time. With these six wishes the patient creates a hypnotic resource space around himself, which he can use to his advantage in various ways.

Keywords: Hypnotic induction, hypnotherapy, three-dimensional experience of space, self-hypnosis, multiple resources, paradoxical resource space

J. Philip Zindel, Dr. med.
Hauptstr. 17
CH-4102 Binningen
j.philip.zindel@bluewin.ch

erhalten: 12.1.14

akzeptiert: 26.2.14

Ruhe führen (Zahnarzt; vgl. z.B. Schmierer, 2010)? Wie viel Zeit steht zur Verfügung, um welches Resultat zu erreichen, usw.?

Will sich eine hypnotische Methode unter möglichst vielen, unterschiedlichen Gegebenheiten anwenden lassen, muss sie in maximal flexibler Weise möglichst viele Kombinationsvarianten von „Festem“ und „Weichem“ ermöglichen und gleichzeitig von ihrem Skript her möglichst einfach anzuwenden sein. Das Feste soll sich als einfaches, klares, in gewissem Maß standardisiertes Vorgehen äußern, und gleichzeitig soll eine möglichst großzügige Permissivität dem Patienten maximalen Freiraum für autonome Lösungen gestatten. Eine solche Kombination bringt nicht nur für den Hypnoseanfänger eine willkommene Vereinfachung und Sicherheit, sondern ermöglicht auch dem erfahrenen Hypnotherapeuten, mit einem neuen Patienten auf einfache und sichere Art dessen hypnotische Möglichkeiten zu explorieren. Die im Folgenden vorgestellte Methode erfüllt die Kriterien einer solchen Kombination, indem sie zunächst

eine sehr strukturierte, standardisierte Technik aufweist, dem Patienten aber gleichzeitig vollumfängliche Freiheit lässt, seine eigenen Inhalte einzubringen.

In einem ersten Teil wird ganz pragmatisch, Schritt für Schritt, das Vorgehen beschrieben, dann werden verschiedene Anwendungsmöglichkeiten und einige Varianten vorgestellt, welche vor allem als Anregungen für weitere kreative Spielformen dienen sollen.

2. Praktisches Vorgehen

Der Grundablauf der 3D-Technik findet in fünf Schritten statt.

1. Die Induktion
2. Die sechs Fragen
3. Die Zentrierung
4. Der paradoxe Raum
5. Die sechs Wirkungen

Die Induktion

Einleitend kann eine einfache hypnotische Induktion durchgeführt werden, wie beispielsweise ein Wahrnehmungsspaziergang durch den Körper („body scan“), eine Augenfixation oder ein ähnliches, das innere Loslassen förderndes Vorgehen. Oder es können auch einfach die sechs Fragen (Schritt 2) selbst als Induktion eingesetzt werden.

Die sechs Fragen

Der Angelpunkt der Methode besteht aus sechs äußerst einfachen Fragen an den Patienten, nämlich was er sich in den sechs Richtungen des Raums wünscht: „Sie können sich jetzt die Frage stellen, was Sie sich jetzt rechts neben sich wünschen, was Sie jetzt am liebsten rechts neben sich hätten.“ Dann dasselbe links, hinten, unten, oben und schließlich vorne. Die Reihenfolge spielt dabei eine sehr untergeordnete Rolle und kann durchaus auch abgeändert werden.

Dabei bleibt es dem Patienten selbst überlassen, ob er die Fragen lieber verbal, laut beantwortet und so den Therapeuten laufend in sein Erleben miteinbezieht, oder ob er es vorzieht, nur durch kleine Fingerzeichen oder Nicken anzuzeigen, wenn er seine innere Antwort gefunden hat, damit der Therapeut weiterfahren kann.

Die Zentrierung

Unter Zentrierung verstehen wir hier ein Bewusstwerden, zu dem der Patient vom Therapeuten eingeladen wird, nämlich dass er sich jetzt in einem besonderen Mittelpunkt befindet. Er steht im Mittelpunkt eines eigenen Raums, der entstanden ist durch

Die 3D-Methode

die sechs Ressourcen, die er mit seinen Fragen herbeigerufen hat. Er steht oder sitzt ja in der Mitte zwischen dem Wunsch links von ihm und dem rechts, dem oben und dem unten, etc.

Der paradoxe Raum

Wiederum wird der Patient auf eine spannende Tatsache hingewiesen, deren er sich aller Wahrscheinlichkeit nach nicht bewusst geworden war: Der Raum mit den sechs Ressourcen um ihn herum befindet sich nämlich sowohl außerhalb von ihm, wie in ihm selbst. Die sechs Dinge befinden sich ja rechts und links neben ihm, hinter, unter, über und vor ihm, also außerhalb seiner selbst. Aber gleichzeitig sind es ja seine eigenen inneren Bilder, die zwangsläufig seiner Innenwelt angehören, also in ihm sind. Dieses Paradox des Raumes ist typisch für die Trance, denn im normalen Wachzustand bzw. in der Außenwelt sind die Dinge entweder innen oder außen, aber niemals beides zugleich. Durch diesen Hinweis wird dem Patienten sein hypnotischer Zustand indirekt ratifiziert.

Die sechs Wirkungen

Als nächstes wird die Tatsache therapeutisch genutzt, dass sich mehrere unterschiedliche Ressourcen um den Patienten herum versammelt haben, die jede für sich eine eigene, spezifische Wirkung auf ihn haben kann. Er wird also eingeladen, darauf zu achten, wie welche Ressource auf ihn wirkt, wie die rechts neben ihm im Unterschied zur Wirkung der Ressource links neben ihm, usw.

Im Unterschied zum klassischen „Safe-place“, dessen wesentliche Wirkung eine einzige, beruhigende, stärkende Kraft ist, stehen hier potentiell sechs verschiedene Wirkweisen zur Verfügung, was viel differenziertere Möglichkeiten des Einwirkens ermöglicht.

Rückmeldungen an den Therapeuten

Um seinen Rhythmus optimal an das innere Geschehen des Patienten anpassen zu können, braucht der Therapeut ein gewisses Maß an Rückmeldung. Dieses kann grundsätzlich auf zwei Arten erfolgen, wird aber jeweils vom Patienten bestimmt: entweder wünscht er, seine Tranceerlebnisse laufend zu berichten, was ihm eine besondere Nähe zum Therapeuten sichert, oder er zieht es vor, während der gesamten Trance zu schweigen, um sich, ohne durch das eigene Reden gestört zu sein, ganz in sich selbst vertiefen zu können. In diesem zweiten Fall kann man den Patienten bitten, sich über ein Fingerzeichen oder ein kleines Nicken bemerkbar zu machen, sobald der jeweilige Schritt vollzogen ist.

Ich überlasse die Entscheidung, welcher Kommunikationsmodus gewünscht wird, grundsätzlich immer dem Patienten. Als Therapeut weiß ich ja nie, ob ein Wunsch etwa schambeladen sein könnte. Dies würde bedeuten, dass der Patient das betreffen-

de Thema unterdrücken müsste, wenn er es laut nennen müsste. Auch frage ich nach der Trance nie, was der Patient erlebt hat, gewissermaßen als Kontrolle für mich, ob alles in meinem Sinn läuft. Ich erkundige mich nur, ob der Patient eine Frage zu seinem Erlebnis hat, ob er etwa das Bedürfnis hat, mir etwas davon mitzuteilen oder ob wir es einfach so stehen lassen können. Weitaus die häufigste Antwort ist erwartungsgemäß letztere.

3. Zur Formulierung der Suggestionen

Einige, nicht unwichtige Punkte in der Formulierung der Suggestionen können die Wirksamkeit der 3D-Methode optimieren.

„Jetzt“

Bei der Suche nach den sechs Wünschen ist es von erheblichem Vorteil, wenn immer das Wort „jetzt“ ausdrücklich in die Frage mit eingebaut wird: „Was wünschen Sie sich jetzt rechts...“ Damit wird betont, dass es erstens jedes Mal etwas Anderes sein kann. Zweitens versteckt sich im Wort „jetzt“ auch zwangsläufig die ständige Veränderung: Jetzt ist anders als in vielleicht zwei Minuten. Keine zwei Augenblicke sind gleich. Sonst müsste man ja nicht zwischen jetzt und nachher unterscheiden. In diesem Sinn bringt das Wörtchen „jetzt“ ein dynamisches Element ein und hilft das Statische vermeiden.

„Wünschen“, nicht „vorstellen“

Patienten und hypnotherapeutische Anfänger verirren sich häufig in der unzutreffenden Vorstellung, in der Hypnose müsse man sich die Dinge besonders gut vorstellen können. Nur dann sei man wirklich in Trance. Damit aber blockieren sie sich anstatt sich zu öffnen, vor allem, wenn es sich um visuell wenig „begabte“ Menschen handelt. Sie bewerten dann ihr Nicht-vorstellen-können als Nicht-hypnotisierbar-sein, was sie dann auch als gleichbedeutend mit mangelnder Erfolgsaussicht einschätzen.

Aus diesem Grund ist die Einladung, sich nur etwas zu wünschen, viel leichter zu erfüllen und gleichzeitig entlastend. Es wird weder verlangt, etwas zu „sehen“ noch zu „hören“ oder zu „riechen“ noch zu „spüren“. Man darf sich einfach etwas wünschen. Wie ein Kind.

Völlige Freiheit

Der Therapeut soll bei allen Suggestionen immer betonen, dass der Patient völlig frei ist zu wünschen, was er möchte. Zuerst muss er vielleicht ein wenig zuwarten, ob der Patient ohne weitere Suggestionen etwas Passendes für sich findet. Tritt das nicht ein, so kann er auch allgemeine Vorschläge einbringen: es könne eine Person sein, oder ein Tier, etwas zu trinken, ein Gefühl, eine Landschaft, ein Symbol, etwas Bedeutsames oder etwas ganz Banales. Auch sollte dem Patienten genügend Zeit gelassen werden.

Die 3D-Methode

Nicht alle Patienten sind gewohnt, Wünsche einfach so äußern bzw. wahrnehmen zu dürfen.

Weiter ist es meist nützlich, dem Patienten ausdrücklich mitzuteilen, dass die einzelnen Wünsche nicht logisch aufeinander abgestimmt sein müssen und keinen bewussten Zusammenhang aufweisen müssen. So muss zum Beispiel am Schluss nicht eine realistische Strandszene entstehen mit unten Sand, vorne Meer, oben Himmel, etc. Die Kombination kann chaotisch sein oder auch nicht.

Auch spielt es keine Rolle, wie „bewusst“ die Wünsche sind, bzw. wie überraschend sie sind. Für einen ersten Versuch kann Bekanntes vielleicht eher zu einem Gefühl der Sicherheit führen. Aber das Vertrauen in die eigene Kreativität und damit in Überraschungen bedeutet letztlich viel mehr innere Sicherheit.

Konsequente Atmosphäre der Exploration

Je mehr sich der Therapeut an seine Abstinenz halten kann, was bedeutet, dass er sich nichts für sich vom Patienten wünscht, sondern ausschließlich zu seiner Verfügung steht, desto mehr kann der Patient bzw. sein Unbewusstes seine Freiheit wahrnehmen, sich in diesen Wünschen darzustellen. Oft kann sich beim Therapeuten die Versuchung einschleichen, sich heimlich vom Patienten etwas Spektakuläres, etwas Bedeutsames oder zumindest etwas offensichtlich Nützlichem zu erhoffen. Nur zeigt die Realität, dass sich das banal Erscheinende häufig im Gesamtkontext als etwas Wichtiges entpuppen kann. Oder dass der Patient ein gewisses Vertrauen und damit Zeit braucht, um sich an das Wichtige zu wagen.

Überhaupt soll hypnotische Arbeit immer in erster Linie als eine Exploration des Unbewussten des Patienten und nicht als eine gezielte Beeinflussung oder Führung durch den Therapeuten betrachtet werden. Wenn der Therapeut zu schnell das Gefühl hat zu verstehen, worum es geht, wird er sich und seinen Patienten häufig auf ein relativ unfruchtbares Nebengeleise irreführen. Lässt er sich hingegen vom Unbewussten des Patienten anleiten und regt nur die grundsätzliche Bewegung nach vorne an, so werden sich die wichtigen Dinge viel schneller zeigen und bearbeiten.

Fühlt und erlebt der Patient den bedingungslosen Respekt des Therapeuten gerade in dieser exploratorischen Haltung, so wird er sich auch leichter für die therapeutische Beziehung öffnen können, und zudem wird er sich auch viel eher erkannt fühlen in dem, was er zutiefst in seiner Seele ist. Nicht nur in der Hypnosetherapie, in der Psychotherapie überhaupt, ist diese Haltung eine der bedeutendsten Grundlagen.

4. Reaktionen des Therapeuten

Bedingungslose Anerkennung

In gewissem Sinn eine Weiterführung der Abstinenzhaltung ist eine Grundeinstellung, die der Hypnotherapeut in sich reifen lassen und auch ausdrücken muss: Er muss alles, was der Patient bringt, zunächst als etwas Positives anerkennen. Dies ist aber nur die

Voraussetzung, dass das viel Wichtigere geschehen kann, nämlich dass der Patient schließlich diese Einstellung sich selber gegenüber einnehmen kann. Aus dieser Sicht ist es grundlegend wichtig, dass der Therapeut jeden Schritt, d.h. jeden der sechs Wünsche, der vom Patienten bekundet wird, ohne weitere Rückfrage mit einer bedingungslos anerkennenden, positiven Bemerkung quittiert. Feststellungen wie „wunderbar“, „super“, „perfekt“ oder ähnliche drücken nicht nur den Respekt des Therapeuten für das aus, was sich der Patient ausgesucht hat, sondern laden den Patienten ein, diese angebotene Freiheit des Wünschens auch möglichst ausgiebig zu nutzen.

Im einfachsten Fall, wenn der Patient die sechs Wünsche verbal mitteilt, und wenn sich diese auch noch als offensichtliche Ressourcen darstellen, bedeutet es natürlich für den Therapeuten keine größere Schwierigkeit, diese anerkennend zu würdigen. Wenn aber die Rückmeldungen des Patienten ausschließlich über Fingersignale kommen und somit der Therapeut völlig im Ungewissen gelassen wird, was sich im Inneren des Patienten abspielt, kann ein „Super!“ für einen kontrollgewohnten Therapeuten wohl schwieriger über die Lippen zu bringen sein. Oft erscheint es ihm als künstlich oder gar falsch, etwas zu loben, was er nicht kennt.

Doch genauer besehen dürfen wir erstens nicht vergessen, dass der Patient auf dem Weg in eine hypnotische Trance ist, was heißt, dass er zunehmend in einen nicht-argumentativen Zustand sinkt. Zweitens geht es darum, dem Patienten implizit mitzuteilen, dass sich in jedem Wunsch, welchem auch immer, ein grundlegend berechtigtes Anliegen ausdrückt. Wohl kann dieser Ausdruck vielleicht eine Form annehmen, die erstaunt oder gar erschreckt. Aber in jedem Fall kann sich das Anliegen nur erkennen und verwirklichen lassen, wenn die aktuelle Form akzeptiert wird, und wenn bedingungslos anerkannt wird, dass dieser Wunsch eine gute, wenn auch noch unbekannte Ursache hat. Solche Überlegungen berechtigen also zu einem derart „blinden“ Vertrauen seitens des Therapeuten.

Der Therapeut kann sich allerdings nicht nur dann verunsichert fühlen, wenn der Patient seine Wünsche nicht ausspricht; dies kann beispielsweise auch der Fall sein, wenn sich nach längerem Suchen kein Wunsch einstellen will. Dann mag sich der Therapeut hinterfragen, was daran „super“ sein soll. Er kann in Versuchung kommen, darin ein Scheitern zu sehen oder gar einen Widerstand gegen die Methode zu vermuten. Genau dann ist es aber ebenso wichtig, nicht in diese Falle zu tappen, sondern bedingungslos zu respektieren, dass offenbar jetzt nicht gerade der rechte Augenblick ist, einen Wunsch zu spüren, aus welchem Grund auch immer. Immerhin unterwirft sich das Unbewusste des Patienten nicht einfach den Suggestionen eines Therapeuten – was sogar als Autonomiebestrebung bewertet werden kann. Alles was kommt ist gut, auch wenn nichts kommt.

Eine weitere Schwierigkeit kann darin bestehen, dass der Therapeut bei manchen Wünschen des Patienten versucht ist, sie als negativ zu bewerten. Auch wenn es sich beispielsweise um Waffen, innere Abgründe, Monster o.ä. handelt, muss man immer davon ausgehen, dass für diese Wahl ein guter Grund besteht. Hier symbolisieren sol-

Die 3D-Methode

che Bilder am ehesten innere Potentiale, die noch unausgereift, aber in der Absicht durchaus adäquat sind.

Sich die Disziplin aufzuerlegen, grundsätzlich in jedem Fall dieses „Super!“ auszusprechen, und sich gegebenenfalls im Nachhinein zu überlegen, weshalb dem wirklich so sein muss, bietet jedem Therapeuten eine hervorragende Möglichkeit, sich eine solide und substanzielle therapeutische Haltung anzueignen.

Vorschläge seitens des Therapeuten

Auch wenn wir uns soeben dafür ausgesprochen, dass auch beim Ausbleiben von Wünschen anerkennend und akzeptierend damit umgegangen werden soll, so ist es natürlich auch nicht verboten, in diesem Fall ganz offene und doch gezielte Vorschläge einzubringen. „*Wie wäre es für Sie, wenn jetzt ein Schutzengel rechts neben Ihnen erscheinen würde?*“ oder „*Können Sie vielleicht hinter sich ein Wiegenlied hören?*“ Angebote wie diese sollen auch konsequent explorativ gehandhabt werden, d.h. mit einer inneren, impliziten Haltung des Fragens: „Wie klingt das für Sie?“ Je nach dem können so süße Bilder abstoßend wirken und der Patient hätte beispielsweise lieber einen Löwen. Aber anhand des zurückgewiesenen Schutzengels wird es ihm möglich das herauszufinden. Die Vorschläge des Therapeuten werden umso eher auf die Zustimmung des Patienten stoßen und etwas bewirken können, als sie sich einerseits auf vorangegangene Gesprächsinhalte des Patienten beziehen und wenn andererseits der Therapeut auf authentische Weise völlig offen lässt, ob das eine gute Idee sein wird oder nicht.

Im Kontext sehen

Eine 3D-Übung findet nie im luftleeren Raum statt. Ihr ging die Besprechung eines Themas voraus oder der Patient hat unausgesprochen ein Thema mit in die Sitzung gebracht, das ihn beschäftigt. Dieser gewissermaßen atmosphärische Kontext wird sich zwangsläufig in der unbewussten Wahl der Wünsche ausdrücken. Für den Therapeuten wichtig ist, dies nicht aus den Augen zu verlieren. Je nach Art des therapeutischen Rahmens kann es sogar sinnvoll sein, diese Verbindung der Wünsche mit dem Kontext anzusprechen: „Könnte die Wahl Ihrer Wünsche mit dem Thema X, das wir vorhin angesprochen haben, im Zusammenhang stehen?“

5. Kommentare

Bedeutung des Wünschens

Dass wir ausdrücklich „wünschen“ und nicht etwas „vorstellen“ lassen, entlastet den Einstieg in die Hypnose von jeglichem Druck. Der Patient muss gar nichts, er darf. Er wird weder aufgefordert, seine Aufmerksamkeit auf irgendetwas zu richten, seien es seine Körperwahrnehmungen oder irgendwelche heilsamen Vorstellungen etc., noch soll er sich entspannen können. Er muss oder soll gar nichts und wird nicht einmal

aufgefordert, nichts zu wollen. Er wird einfach gefragt, ob er sich irgendwelche Dinge wünschen möchte – in der Kindheit die natürlichste vorweihnachtliche Tätigkeit, etwas von Haus aus ganz Banales, Alltägliches. Diese Art von Angebot (= Suggestion) bietet für einen Einstieg in die Trance logischerweise ein Minimum an Widerstandsfläche an.

Im therapeutischen Kontext stellt ein Wunsch immer etwas Ernstzunehmendes dar. In irgendeiner Form stellt es ja ein Gegenbild zu einem Mangel dar, den man in sich fühlt. Ein Wunsch mag in seiner geäußerten Form noch so unrealistisch sein, etwa Millionär oder Superman zu werden, doch erkennt oder anerkennt man dahinter den Mangel, kann sich daraus ein neues Gegenbild entwickeln, das dann einen progressiven Prozess auslösen kann. Implizit ist also ein Wunsch eine innere Aufforderung, sich zu ändern.

Im Alltag widmen oder verschwenden wir durch unsere Tagträume sehr viel Zeit damit, in einer sehr allgemeinen Art zu wünschen. Tagträume verharren in einem relativ nutzlosen Wiederkäuen und drehen sich in der Regel in undurchsichtigen und oft unrealistischen Kreisen. In der 3D-Methode ist aber jemand da, der uns auffordert zu wünschen, und zwar jemand, den wir eigens dazu bestellt haben, um uns zu helfen, Probleme zu lösen. Die alltägliche, phantasiearme Situation wird verlassen. Das Wünschen ist jetzt nicht mehr allein sich selber überlassen und für sich da. Wünschen in einer Beziehungssituation impliziert, dass aus diesem Wünschen jetzt etwas Wirkliches, etwas Wirksames entstehen kann. Allein durch diese besondere Einladung wird es schon ein Stück weit „ver-wirk-licht“. Auch später, wenn der Patient die 3D-Methode als Selbsthypnose anwendet und somit wieder mit sich alleine ist, bleibt dieser dualisierte Aspekt erhalten, weil die Person, die ihn aufgefordert hatte, auf diese Weise zu wünschen, ein Stück weit verinnerlicht bleibt.

Im Lichte des einleitend beschriebenen Spannungsfeldes zwischen Struktur und Freiheit betrachtet, bietet natürlich die Möglichkeit wünschen zu können eine maximale Freiheit, wobei das Platzieren der Wünsche im Raum wiederum eine Struktur gibt. Diese Kombination öffnet einen Spielraum für sehr viel Kreativität.

Ein weiterer Aspekt in dieser Art von Wünschen fällt vielleicht nicht sofort auf, ist aber für die Trance nicht unwichtig. Wünschen ist nicht etwas, dem man widersprechen kann. Um einen Wunsch gibt es letztlich kein Argumentieren, er ist einfach da, so wie er ist. Vor allem, wenn es nicht um die Frage geht, ihn in der Außenwelt zu verwirklichen. Und hier berühren wir eine zentrale Eigenschaft der Trance: sie ist ein nicht argumentativer Zustand. Im Wachzustand diskutieren wir über richtig oder falsch, gut oder nicht gut, vernünftig oder unrealistisch etc. In der Trance sind die Dinge einfach der inneren Kreativität überlassen und eben so, wie sie sind. Durch das Wünschen entsteht also etwas nicht Argumentatives, das in die Trance weist.

Die Zentrierung

Die Einladung an den Hypnotisanden, sich bewusst zu werden, dass er sich im Mittel-

Die 3D-Methode

punkt seiner sechs Wünsche bzw. Ressourcen befindet, spricht im Grunde eine Zentrierung auf drei Ebenen an. Zum ersten wird ein bestimmtes Gefühl allein durch das Wort „Mittelpunkt“ ausgelöst. Im Mittelpunkt einer Welt zu stehen bedeutet, wichtig zu sein, Aufmerksamkeit zu genießen usw., auch wenn diese Welt letztlich aus inneren Bildern besteht. Psychoanalytisch ausgedrückt wird hier der primäre Narzissmus angesprochen. Die zweite Ebene der Zentrierung ist in gewissem Sinn rein räumlich. Durch die Anordnung der sechs Wünsche in den drei Dimensionen wird der Raum um den Patienten herum geordnet, und er selber steht in dessen Mitte. In der dritten Ebene, der tiefsten, wird auch häufig, ohne spezielle Erwähnung, eine tiefe innere Mitte irgendwo im Bauchbereich erlebt. Alle diese Formen der Zentrierung haben eine ausgesprochene, unspezifisch ich-stärkende Wirkung.

Der paradoxe Ressourcenraum

Bewusst wahrzunehmen, dass etwas außerhalb von uns und gleichzeitig auch in uns ist, widerspricht der alltäglichen Wahrnehmung des normalen Wachzustands. Unsere Körperkontur, oder mit anderen Worten die Haut, stellt eine klare Grenze dar, die das Innen vom Außen trennen. Der Patient kann ja logisch nicht verneinen, dass sich seine sechs Wünsche außerhalb seiner selbst befinden, da sie sich ja rechts neben, links neben, hinter, vor, unter und über ihm befinden. Ebenso wenig lässt sich das Argument widerlegen, dass diese Wünsche oder Bilder seiner Innenwelt angehören. Dass beides gleichzeitig erlebt werden kann, ist ein Zeichen, dass er sich in einem „nicht normalen“ Bewusstseinszustand befindet, ohne dass dies in Worten ausgedrückt werden muss. Er muss sich also nicht mit der vielleicht verunsichernden Frage auseinandersetzen „bin ich hypnotisiert?“ mit entsprechenden Ängsten um einen etwa beginnenden Kontrollverlust. Dadurch entsteht auch viel weniger Widerstand. Das Paradoxe dieses Wunsch- oder Ressourcenraums dient also einer ganz natürlichen Ratifizierung des Trancezustandes ohne jeglichen Geruch von Zauber.

Implizit hat auch diese Entdeckung und Bestätigung, dass man sich gefahrlos in andere Zustände begeben kann, ohne Gefahr zu laufen, die Kontrolle über sich selber zu verlieren, im Ganzen gesehen eine ich-stärkende Wirkung. Je mehr Freiheit besteht, die Innenwelt zu explorieren, desto stärker wird das Ich.

Zudem stellten wir weiter oben fest, dass das Kreisen in den Wünschen des Tagtraums ziemlich unfruchtbar bleibt. Mindestens metaphorisch ließe sich die These aufstellen, das Tagträumen spiele sich zweidimensional ab, wie die Kreise, in denen es sich bewegt. Durch die 3D-Technik entsteht aber definitionsgemäß ein dreidimensionaler Raum, in dem eine viel größere Dynamik möglich wird.

Vielfalt der Hilfen

Die quasi als universelle Standardressource betrachtete und bei Anfängern überaus beliebte hypnotische Intervention ist der sogenannte „Safe-place“. Zweifellos stellt

dieses innere Standardbild eine einfache Suggestion dar und wirkt relativ sicher. Der Patient findet dort Erholung und Stärkung in verhältnismäßig unspezifischer Weise. Der Nachteil ist allerdings die implizit suggerierte Einschränkung der möglichen Ressourcen auf ein Gefühl von Sicherheit.

Im Gegensatz dazu bietet die 3D-Methode im gleichen Augenblick eine Vielfalt von Ressourcen, die sehr unterschiedlich oder gar widersprüchlich sein können, aber letztlich zusammen ein komplementäres Wirken erzielen.

Die Kreativität der Patienten kann die unerwartetsten Kombinationen hervorbringen. Rechts kann z.B. eine Kaffeetasse Genuss bieten, links eine geladene Pistole Sicherheit im Bewusstsein der eigenen aggressiven Ressourcen, hinten kann die schützende Großmutter Rückendeckung schenken, das Firmenlogo weit unten symbolisiert die Fähigkeit zur Distanzierung vom beruflichen Druck, ein Adler weit oben im Himmel als Bild der Überlegenheit und Gelassenheit und vorne steht der abstrakte Begriff von Frieden.

Solche oder noch erstaunlichere Kombinationen mögen den damit noch nicht vertrauten Therapeuten vielleicht verwirren. Doch der Patient – nehmen wir an, er leide unter einer Angststörung – erhält dadurch die Wahl, die verschiedenen Ressourcen für sein Problem auszuprobieren. Beim Safe-place verfügt er faktisch nur über die Ruhe als Wahl.

Zudem, da es sich um eine Anzahl unterschiedlicher Wirkungen handelt, werden diese auch konkreter wahrnehmbar. Es ist vielleicht vergleichbar mit einer Weindegustation: durch das gleichzeitige Nebeneinander der Gerüche werden die einzelnen Charaktere viel einfacher zu identifizieren. In obigem Beispiel wirkt es sicher stärkender, zu wissen und zu spüren, dass man über Aggression, Schutz, Distanzierung, Überlegenheit, inneren Frieden und Genussfähigkeit verfügt, als wenn man nur auf eine Ressource setzen müsste. Das konkrete Spüren können macht es auch wirkungsvoller.

Neurophysiologischer Hintergrund

Interessanterweise scheinen Hirnforschungen mit PET-Scan (Faymonville et al., 2000) nahezulegen, dass in der Hypnose, in der nur Entspannung und eine angenehme Erfahrung suggeriert wurden, Hirnaktivierungsmuster entstehen, die relativ spezifisch einer Intensivierung der Raumwahrnehmung entsprechen. Es zeigt sich eine Aktivierung in der extrastriatalen rechten Hemisphäre, die einer Aktivität im Gebiet des rechten Parietalkortex entspricht. Dieser ist für die sensomotorische Integration im dreidimensionalen Raum zuständig. Übrigens entspricht das ja auch einer allgemeinen, wenn auch nicht häufig bewusst wahrgenommenen, subjektiven Erfahrung, dass sich bei jeglicher Form von Tranceinduktion das Raumgefühl relativ schnell ändert und dabei meist als weiter wahrgenommen wird.

6. Einsatzmöglichkeiten

Ersthypnose

Besonders vortrefflich eignet sich die 3D-Methode als Ersthypnose, und zwar schon sehr bald zu Anfang einer hypnotherapeutischen Behandlung, denn sie ist gleichzeitig sehr sicher, auch wenn Patient und Therapeut noch nicht sehr vertraut miteinander sind, und zudem wirkt sie auch „unverfänglich“ für den Patienten. Sie kann ohne weiteres, sofern keine Gegenindikation besteht, schon in einer Erstsitzung Anwendung finden, gerade um das therapeutische Vertrauen zu stärken.

Der Therapeut kann sie zum Beispiel als eine einfache „Übung“ vorschlagen, die auch mit offenen Augen gemacht werden kann und in welcher der Patient sich Dinge wünschen kann, die ihm wohltun. Somit entfallen weitgehend allfällige Ängste bzw. die Vorurteile und Vorbehalte der Hypnose gegenüber.

Sie ermöglicht auch eine sehr direkte Form von Exploration der inneren Situation des Patienten, denn jeder Wunsch, den der Patient für sich äußert, bedeutet ja in irgendeiner Weise einen Spiegel seiner selbst. Weiter unten werden wir noch diskutieren, wie gegebenenfalls mit diesen Wünschen spezifisch umgegangen werden kann.

Induktion

Die 3D-Methode ist von ihrem Prinzip her geeignet, auch nur als Induktionstechnik eingesetzt zu werden, mit oder ohne vorherigen Körperwahrnehmungs- oder Entspannungsteil. Die sechs Wünsche verändern automatisch die innere Raumumgebung und induzieren dadurch eine Verschiebung des Bewusstseinszustands. Dies kann anschließend für jegliche andere hypnotische Intervention genutzt werden, sei es Altersregression, Schmerzveränderung, spezifische Ich-Stärkung, Traumaaarbeit, etc., in denen dann die sechs Wünsche nicht unbedingt spezifisch eingesetzt werden. Allerdings werden sie implizit auch so im Hintergrund immer aktiv bleiben.

Selbsthypnose

Da der Ablauf der verschiedenen Schritte äußerst einfach ist, bietet sich die 3D-Methode auch als sehr geeignete Selbsthypnosemethode an. Dem Patienten können zwei unterschiedliche Varianten vorgeschlagen werden:

1. Hat er einmal eine Lieblingskombination gefunden, die ihm besonders liegt und die er leicht abrufen kann, so kann das für ihn eine Allround-Version oder eine Art Notfallkoffer werden. Durch regelmäßiges Üben erwächst dann – wie etwa beim Autogenen Training – eine Routine, die Sicherheit und Zügigkeit mit sich bringt. Allein schon die Sicherheit zu wissen, wo ein sicherer Schlüssel zu den Ressourcen in einem selbst liegt, kann bereits ein Gefühl von Sicherheit geben.
2. Die andere Variante stützt sich auf das Wort „jetzt“, das wir weiter oben betonten und kommentierten. In ihm liegt ein bedeutendes, spontanes Potential, nämlich darauf neugierig zu sein, was jetzt auftaucht und somit jedes Mal etwas Anderem,

Neuem Platz zu geben. Dies ist natürlich für kreative Selbsthypnose sehr Gewinn bringend. Vorteilhaft daran ist auch, dass das Unbewusste die jeweilig spontan auftretenden Wünsche spezifischer zur aktuellen Situation anpassen kann. Und zudem ist die Möglichkeit, in der eigenen Tiefe immer wieder neue Aspekte seiner selbst entdecken zu können, nicht nur etwas, was Spass macht, sondern es gibt auch Sicherheit durch Beweglichkeit und Kreativität und stellt gewissermaßen den Dünger für inneres Wachstum dar.

3D als eigentliche Hypnosetherapiesitzung

Im folgenden werden einige Anregungen aufgeführt, wie die speziellen Eigenschaften der 3D-Methode relativ spezifisch genutzt werden können, um damit psychotherapeutisch weiter zu arbeiten. Diese Aufzählung hat natürlich nichts Abschließendes, sondern soll den Leser nur anregen, selber weitere Varianten zu entwickeln.

Die sechs Ressourcen auf das Problembild wirken lassen

Angefangen wird ganz normal damit, dass die sechs Wünsche im Raum installiert und deren Wirkungen gespürt werden. Daraufhin wird dem Patienten vorgeschlagen, ein Bild des Problems, das bearbeitet werden soll, vor sich entstehen zu lassen. Dabei spielt es keine Rolle, dass vielleicht vorne ja schon ein Wunsch platziert wurde, da solche Kollisionen nur in der äußeren Welt unmöglich wären und die Logik der Innenwelt solche Paradoxa durchaus zulässt. Sollte ein Patient noch nicht genügend in der Lage sein, die Außenwelt zu abstrahieren, so kann selbstredend auch auf den vorne platzierten Wunsch verzichtet werden. Nun lädt man den Patienten ein, die einzelnen Wünsche (Ressourcen) auf das Bild wirken zu lassen und erwartungsvoll zu beobachten, wie sich das Problembild verändert. Es wird sich zwangsläufig früher oder später irgendwie wandeln, da in der Trance wirklich nichts statisch bleiben kann. So erlebt der Patient die therapeutische Wirkung seiner Ressourcen, ganz authentisch, ohne dass der Therapeut irgendeine Richtung vorgibt, in welcher sich die Dinge entwickeln sollen.

Eine Dynamik unter den sechs Bildern entstehen lassen

Nachdem die sechs Wünsche installiert sind, wird der Patient eingeladen, sich zu fragen, wie sich vielleicht das, was rechts ist, auf das auswirkt, was links ist, etc. Somit lässt sich ein möglicher Sinnzusammenhang zwischen den Wünschen ganz von alleine herstellen. Manchmal kann dadurch auch eine ganz unerwartete Dynamik zwischen den Wünschen entstehen:

In der ersten Sitzung mit einer Patientin, die wegen verschiedener Phobien Hypnose wünscht, beginne ich sehr bald, die 3D-Übung vorzuschlagen. Rechts erscheint ihr Mann, links eine Freundin, hinten schützend die Mutter, vorne ein breiter Strand mit weitem Meer. Ich lade sie ein, einfach zu beobachten, wie es sich weiter ent-

Die 3D-Methode

wickelt. Sie will aufstehen und ins Meer baden gehen. Plötzlich erschrickt sie, weil ihre Mutter sie von hinten zurückhält. Sie bricht in Tränen aus: „So war's schon immer. Sie ließ mich wegen ihrer eigenen Ängste nie etwas machen.“

Innerhalb ganz weniger Minuten bildet sich auf diese Weise eine äußerst lebendige und anschauliche Inszenierung der Problematik ab, die nicht nur diagnostisch relevant ist sondern auch schon den therapeutischen Prozess in Gang bringt.

Problembilder als Hilfe

Grundsätzlich stellt jedes Symptom des Patienten einen nur teilweise geglückten Lösungsversuch für eine meist längst vergangene und wieder aktualisierte Problemsituation dar. Je mehr wir logischerweise dem – eventuell überhaupt noch nicht bekannten – legitimen Anliegen hinter dem Symptom Anerkennung zukommen lassen, desto eher wird die darin wirkende Ressource heilsam wirken können.

Eine etwa 40-jährige Patientin, die eigentlich rund um die Uhr dagegen ankämpft, sich zu schneiden, zu ritzen, zu stechen, was ihr dann jeweils etwas Spannungsabbau ermöglicht, sucht sich in der 3D-Übung neben anderen, offensichtlich „positiven“ Ressourcenwünschen aus, unter sich den schwarzen Abgrund zu haben. Dieser symbolisiert das schreckliche Gefühl, das sie jeweils zur Verletzung ihres Körpers zwingt. Auch da reagiere ich mit einem „super, sehr gut!“. Warum? Erstens anerkenne ich damit ihren Mut, sich dem Problem zu stellen. Weiter erkenne ich darin eine Möglichkeit, den Abgrund auch als Ressource zu erkennen und ihn mit den anderen Ressourcen zu verbinden und zu integrieren. Wenn dies möglich wird, reduziert sich seine Bedrohlichkeit und seine Gegenwart müsste so besser auszuhalten sein. Und drittens würdige ich auf diese Weise die mir noch unbekanntten Gründe, die ihr Unbewusstes dazu brachten, für ihre Schreckenserlebnisse gerade diesen Lösungsversuch zu finden. Genau das bestätigte mir die Patientin nach der Trance, indem sie sich sehr viel ruhiger und dem Abgrund gegenüber gelassener fühlte.

Manchmal verstecken sich auch Probleme hinter den Wünschen

Ein Patient aus einer Supervision leidet unter Torticollis spasticus, hat sein Geschäft verloren und seine Frau hat ihn mit den Kindern verlassen. In seinen 3D-Wünschen wünscht er sich rechts ein Glas Wasser, links nach einigem Zögern auch ein Glas Wasser, hinten und in allen anderen Richtungen nichts mehr.

Solche Situationen können den Therapeuten zunächst etwas ratlos machen, da keineswegs augenfällig ist, wie eine solche Ressource Probleme lösen soll. Hier gilt es, die unausgesprochene Klage dahinter zu hören und sie als Therapeut auch auszusprechen bzw. zu spiegeln. Diese Patienten deuten meist auf diese Weise ihren inneren Mangel an Ressourcen an. Der zitierte Patient war seiner Lebenslage überhaupt nicht mehr gewachsen. Hier wird zur einzigen, wirklich wirksamen Ressource, die weiter helfen kann, das Gehört- und Verstanden- werden von Seiten des Therapeuten. Diese

Art von verzweifelten Wünschen haben also hinsichtlich des Stands der Ressourcen des Patienten eine wichtige diagnostische Bedeutung.

Hypnoanalytische Arbeit

Je nach therapeutischem Hintergrund des Therapeuten und wenn es für den Patienten stimmig ist, kann nach der Hypnose mit der 3D-Technik ein analytisch orientiertes Gespräch geführt werden, in welchem die Hintergründe der sechs Wünsche beleuchtet werden können. Es soll aber in jedem Fall darauf geachtet werden, dass ein solches Vorgehen das Erlebnisorientierte der Hypnose (Zindel 2013) nicht stört und nicht in ein Intellektualisieren übergehen lässt, was sich auf die Dynamik des therapeutischen Prozesses bremsend auswirken würde.

7. Varianten

Die 3D-Methode lässt dem Therapeuten sehr viel Freiheit, ja lädt dazu ein, eigene Varianten zu entdecken, die zur jeweiligen Situation mit dem jeweiligen Patienten am besten passen. Hier sollen einige Varianten als Anregungen vorgeschlagen werden.

Die sechs Ressourcen um ein körperliches Symptom

Geht es um ein körperliches Symptom, das man hypnotisch beeinflussen möchte (Schmerz, Druck, Übelkeit, etc.), so kann auch der Ort des Symptoms im Körper mit den sechs Wünschen in allen drei Dimensionen gewissermaßen eingepackt oder eingehüllt werden. Es entsteht sozusagen ein 3D-Verband, der auf körperlicher Symbol-ebene wirken kann.

An Stelle von Wünschen vom realen Raum ausgehen

Durch die klassischen sechs Fragen an den Patienten entsteht ja ein neuer Raum, der an sich auch schon therapeutisch wirkt. Anstatt die Wunschfragen zu stellen, kann diese hypnotische Raumveränderung auch durch die Einladung erreicht werden, die sechs Richtungen der realen äußeren Welt bewusst wahrzunehmen. Ob dies mit geschlossenen oder zunächst noch offenen Augen geschieht, kann in der jeweiligen Situation entschieden werden.

Der Anästhesist setzt sich an den Bettrand einer thorakotomierten Patientin (aus einer Supervision), die wegen postoperativer Komplikationen längere Zeit in der Intensivstation verbringen musste und es geschafft hatte, sich mit ungefähr dem ganzen Personal zu verkrachen. Er fragt sie, was er für sie tun könne. „Mich da rausholen!“ Er sagt, er verstehe das, und sagt ihr etwa: „Jetzt ist aber zu Ihrer Rechten eine Wand mit einem Bild, hinter Ihnen die Wand mit dem Sauerstoffhahn, vor Ihnen die Wand mit dem Fenster und dem Ausblick, unter Ihnen der Boden, oben die Decke, und nun können Sie die Augen schließen. Wo sind Sie jetzt?“ Sie ist an einem Urlaubsort angelangt und genießt dort ihre Katze.

Die 3D-Methode

Der Anästhesist benutzte diese Variante, um einen unmerklichen Übergang von der hässlichen, äußeren Realität zu einer befreienden, inneren Realität herzustellen.

Problem (Person) aus den sechs Richtungen betrachten lassen

Anstatt die Person des Patienten in den Mittelpunkt des Ressourcenraums zu stellen, kann ins Zentrum ein Problembild oder eine als problematisch erlebte Person gerückt werden. Darauf wird der Patient eingeladen, das Bild aus den sechs Richtungen zu betrachten. Häufig erscheinen dann ganz unerwartete Aspekte, besonders aus den Perspektiven von oben und von unten. Dies erlaubt der unbewussten Phantasie des Patienten, ganz unerwartete neue Gesichtspunkte eines Problems und bei Personen zu enthüllen.

Sich im Raum umdrehen

Sind einmal alle sechs Wünsche nach dem normalen Vorgehen im Raum installiert, so kann man den Patienten auffordern, sich in diesem Raum umzudrehen. Vorne kann hinten werden, unten oben, etc. Weit mehr als nur eine kleine Spielerei, fordert es den Patienten auf, sich noch intensiver auf seine Innenwelt zu konzentrieren und überraschende Effekte zuzulassen. In jedem Fall sind solche Gedankenturnübungen geeignet, sich von fixierten Haltungen zu lösen. Weitere Anwendungsvarianten wurden schon von anderen Autoren publiziert (vgl. Frick, 2013; Schwegler 2014).

8. Zusammenfassung

Die 3D-Methode stellt eine durchaus einfache, wirksame und sichere hypnotische Technik dar, die zu viel eigener Kreativität einlädt. Sie ist ebenso für Anfänger in Hypnose wie auch für Fortgeschrittene hilfreich und ist für ein äußerst breites Spektrum von einfachen bis schweren Störungen geeignet.

Literatur

- Faymonville, M. E., Laureys, S., Degueldre, C., DelFiore, G., Luxen, A., Franck, G., et al. (2000). Neural mechanisms of antinociceptive effects of hypnosis. *Anesthesiology*, 92(5), 1257–1267.
- Frick H. (2013). Die 3D-Methode nach J. Philip Zindel – Eigene Anwendungsbeispiele. *CH Hypnose*, 23(1), 20-24
- Peter, B., Bose, C., Piesbergen, C., Hagl, M., & Revenstorf, D. (2012). Persönlichkeitsprofile deutschsprachiger Anwender von Hypnose und Hypnotherapie. *Hypnose-ZHH*, 7(1+2), 31-59.
- Schmierer, A. (2010). Hypnose in der Zahnheilkunde: Geschichte, Organisation, Methoden, Praxis. *Hypnose-ZHH*, 5(1+2), 69-93.
- Swegler C. (2014). *Der hypnotherapeutische Werkzeugkasten*. Heidelberg: Carl Auer.
- Zindel, J.P. (2013). Hypnose in der Psychotherapie, ein zeitgemäßes therapeutisches Instrument. *Leading opinions, Neurologie & Psychiatrie*, 5, 14-16.