

Hypnose und Kinesiologie

Eine ideale Kombinationstherapie (Teil 1)

Sowohl die Hypnose wie die Kinesiologie arbeiten auf verschiedenen Bewusstseins-ebenen. Jede Methode bezieht jedoch auf unterschiedliche Art und Weise die unbewussten Schichten in die therapeutische Arbeit ein. Eine Kombination der beiden Vorgehensweisen kann die Ergebnisse noch optimieren. Auf der einen Seite können über den Muskeltest die jeweils besten Strategien für die Hypnotherapie ausgetestet werden. Auf der anderen Seite kann die kinesiologische Arbeit durch die Nutzung hypnotischer Sprachmuster und Vertiefungszustände bereichert werden.

In einer hypnotherapeutischen Sitzung wird üblicherweise nach dem klärenden Eingangsgespräch, in dem auf bewusster Ebene das Ziel und der Auftrag für die Beratung besprochen und eventuell vorhandene Vorbehalte gegenüber der Hypnose als Methode ausgeräumt worden sind, über Entspannungsinduktionen der Weg zum Unbewussten gebahnt und geöffnet. Wenn der Klient eine gewisse Tiefe der Entspannung und damit der Fokussierung nach innen erreicht hat, können verschiedene therapeutische Strategien genutzt werden. So kann man z. B. positive Affirmationen und stärkende Suggestionen eingeben, man kann eine innere Reise in die Kindheit ebenso anregen wie das Imaginieren einer Zukunftsvision, einen „Dialog mit dem Symptom“ oder zwischen verschiedenen Persönlichkeitsanteilen ermöglichen usw. Diese Vorstellungs- und Suchprozesse verlaufen auf unbewussten Ebenen – und deren Ergebnisse und Erkenntnisse können dann beim Aufwachen aus der Hypnose wieder mitgebracht und auf der bewussten Ebene ausgewertet werden.

In einer kinesiologischen Sitzung wird üblicherweise der Muskeltest als Kommunikationsbrücke zum Unbewussten und Körper des Klienten eingesetzt. Dabei gilt:

„Das tiefste Unbewusste ist der Körper!“

Über die unterschiedlichen Muskelreaktionen von „energetisch angeschaltet“ oder „energetisch abgeschaltet“ bekommen wir ebenfalls einen direkten Zugang zur „inneren Weisheit“ des Klienten, können durch geeignete Testfragen einen unmittelbaren Dialog einleiten zwischen dem, was ihm schon über sein Problem oder Symptom bewusst war, und dem, was er sich selbst nicht denken konnte, wo ihm bestimmte Informationen, Erinnerungen, Vorstellungsbilder oder Erlaubnisse noch fehlten. Ein Vorteil des kinesiologischen Arbeitens ist die erstaunliche Schnelligkeit und Präzision der Antworten – während der Klient völlig wach ist und selber spürt, wie

„stark“ seine Muskeln dem gleichmäßigen Testdruck standhalten können. Er muss also nicht erst in einen Trancezustand versetzt und nach den therapeutischen Interventionen wieder aufgeweckt werden, sondern kann mit all seinen Sinnen den ablaufenden Prozess unmittelbar mitverfolgen. Die diagnostischen Fragestellungen sind natürlich eher „analytischer“ Natur, durch die verschiedenen Balancierungstechniken wird dann jedoch eine neue „Synthese“ hergestellt – letztlich mit dem Ziel, die Wahlmöglichkeiten des Klienten für sein Erleben und Verhalten zu erweitern.

Ganz generell können wir in der psychologischen Beratung und Psychotherapie davon ausgehen, dass unsere Klienten, wenn sie uns aufsuchen, bezüglich ihrer Schwierigkeiten und Symptome in einer Art „Problemhypnose“ sind. D. h. sie sind so stark auf ihr Problem fixiert, dass sie den Abstand dazu und damit einen Teil ihrer sonstigen Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten verloren haben. Unsere Aufgabe ist daher vorrangig, sie aus dieser Fixierung herauszuführen, ihnen neue Perspektiven zu eröffnen, verschüttete Ressourcen freizulegen und sie in einer Art „Lösungstrance“ solange zu begleiten, bis sie wieder lern- und handlungsfähig sind. Dies kann man durch vielerlei Methoden erreichen. Die Rational-Emotive Therapie z. B. versucht das in erster Linie durch den sokratischen Dialog und die kognitive Umstrukturierung irrationaler Glaubenshaltungen – sie setzt also weitgehend auf die Verstandeskräfte. Die kreative Gestaltungstherapie bietet dagegen Möglichkeiten an, wie sich das „Noch-nicht-Bewusste“ in Bildern, Formen, Tönen und Melodien, Bewegungen oder Tänzen zum Ausdruck bringen lässt, so dass der Klient sich dann damit auseinandersetzen, neue Einsichten und damit auch Handlungsmöglichkeiten gewinnen kann.

Für mich haben sich in den letzten zwanzig Jahren vor allem zwei Wege zum Unbewussten als besonders wertvoll und wirksam herausgestellt: die Hypnose und die Kinesiologie. Für meine Tätigkeit als psychologischer Berater suchte ich nach Möglichkeiten, wie

ich meinen Klienten schneller und besser helfen könnte. Dabei stieß ich zunächst auf die Hypnose und ihre Weiterentwicklung zur modernen „Hypnotherapie“, die vor allem auf den Erkenntnissen und dem intuitiven Vorgehen des genialen amerikanischen Arztes Milton Erickson aufbaut. Seine Schüler Ernest Rossi, Jeffrey Zeig, aber auch die „NLP-Begründer“ Richard Bandler und John Grinder sowie in Deutschland vor allem Dr. Gunter Schmidt haben ihn „live“ beobachtet und seine genialen Strategien erforscht und beschrieben. Das Besondere daran ist vor allem die „indirekte“ Vorgehensweise, die in vielen Fällen auf eine formale „Hypnose-Induktion“ völlig verzichtet und einfach durch eine bestimmte Sprachführung und – manchmal bewusst verwirrende – Sprachspiele die Aufmerksamkeit des Klienten so lenkt, dass unbewusste Suchprozesse aktiviert werden. So ist es bei dieser Arbeit gar nicht das Ziel, eine besonders „tiefe“ Versenkung und ein völliges „Abschalten“ zu erreichen. Es geht vielmehr um einen ständigen Wechsel zwischen Bewusstem und Unbewusstem, zwischen linkshirn- und rechtshirn-gesteuerten Aktivitäten, zwischen „Verstand“ und „Gefühl“ bzw. „Körperweisheit“ usw. Damit kann der Klient lernen, aus seiner „Problemhypnose“ zu erwachen, in eine „Lösungstrance“ einzutauchen und daraus mit neuen Kompetenzen herauszukommen, die er dann in den entsprechenden Situationen seines Alltags auch bewusst oder unbewusst nutzen kann.

Die Kinesiologie ist ein anderer Weg, eine andere Kommunikationsbrücke zum Unbewussten und Körper des Klienten, der sich aber gut mit hypnotischen Strategien kombinieren lässt. So bezieht der australische Naturheiler und Kinesiologe Andrew Verity die so genannten „deep states“ (Tiefenzustände) ganz gezielt in seine Balancen mit ein und findet einen Weg, wie man beim Klienten „Minitrancen“ evozieren kann, die für die heilsame Umsetzung bestimmter Einsichten auf allen Ebenen des Organismus viel wirksamer sind als jeder Versuch einer bewussten Steuerung, denn: Heilung vollzieht sich immer „unbewusst“! Und auf der anderen Seite hat der deutsche Hypnotherapeut Manfred Prior mit seinen so genannten „MiniMax-Interventionen“ gezeigt, wie man durch einfache und geschickte Fragestellungen in der „normalen“ Gesprächsführung den Klienten anleiten kann, das Wechselspiel zwischen „Bewusstem“ und „Unbewusstem“ mitzuspielen und produktiv für sich zu nutzen. Wenn der Klient z. B. seine Ausweglosigkeit in einer be-

stimmten Sache geschildert hat und der Therapeut darauf antwortet: „Mit Ihrem bewussten Verstand konnten Sie also bislang nicht ...“, dann beinhaltet diese kleine Intervention zwei hilfreiche Implikationen, nämlich einmal, dass es außer dem bewussten Verstand, den der Klient schon bemüht hat, noch andere Kräfte in ihm gibt, die vielleicht auch etwas „anderes“ können – und zweitens, dass eine Lösung „bislang“ (also in der Vergangenheit) noch nicht gelang, dass die Zukunft aber offen ist und viele Möglichkeiten enthält. (vgl. Manfred Prior, MiniMax-Interventionen. 15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung, Heidelberg 7. Aufl. 2007)

Auf den genannten und eigenen Erfahrungen aufbauend ist meine Absicht in diesem Artikel, verschiedene Wege aufzuzeigen, wie wir diese beiden wunderbaren Werkzeuge „Hypnose“ und „Kinesiologie“ so verwenden und verbinden können, dass wir selbst und unsere Klienten den größten Gewinn daraus ziehen. Mein Hauptinstrument in der Praxis ist zunächst die Kinesiologie, die uns nicht nur helfen kann, die „Dimensionen“ eines Problems oder Symptoms zu erfassen, sondern auch ganz klar anzeigt, welche therapeutischen Schritte (mit oder ohne „Hypnose“) in welcher Reihenfolge für den jeweiligen Klienten die bestgeeigneten sind.

Dabei setzte ich sechs Erfahrungen voraus:

1. Alles, was wir jemals erlebt haben, ist im Unbewussten gespeichert.
2. Der Körper weiß am besten über sich selbst Bescheid, über das, was ihm nützt, und das, was ihm schadet.
3. Unsere Selbstheilungskräfte sind auf allen Ebenen ständig aktiv. Wenn sie blockiert sind, hat das bestimmte Gründe – meistens Ängste.
4. Der Organismus sucht sein Heil / seine Heilung und gibt uns deshalb Hinweise für den bestmöglichen Weg dorthin.
5. Wenn wir ihm also (aus einer Liste verfügbarer Behandlungs- oder Selbsthilfetechniken) Verschiedenes anbieten, wird er seine optimale Wahl treffen.
6. Als Berater und Therapeuten folgen wir also der Weisheit des Körpers bzw. des Klienten.

Praktisches Vorgehen

Zielklärung im Gespräch

In der Praxis geht man in der Regel von einem bestimmten Problem oder Symptom aus, das die Klienten in die Sprechstunde gebracht hat. Das können bestimmte Beschwerden sein oder auch persönliche Ziele, die die Klienten

jedoch bislang (mit ihrem bewussten Verstand und Wollen) nicht umsetzen konnten.

Im nächsten Schritt werden die Ziele gemeinsam herausgearbeitet: Was möchte der Klient erreichen? Wohin möchte er sich entwickeln? Dabei ist es wichtig, die Ziele positiv und konkret zu formulieren, auch wenn manche Klienten anfangs nur sagen können, dass sie bestimmte Symptome einfach „weg“ haben wollen oder im Alltag bestimmte Konstellationen nicht immer wieder so leidvoll erleben möchten.

Üblicherweise gehören noch weitere Klärungen in diese Anfangsphase.

Wenn Klienten mit dem ausdrücklichen Wunsch nach einer speziellen Methode in die Praxis kommen, fragen wir sie nach ihren Motiven und Vorstellungen dazu. Besonders bei dem Wunsch nach einer „Hypnose“ begegnen wir nicht selten der Idee, man werde wie bei einer Operation in „Narkose“ versetzt, der Therapeut befreie den Klienten dann ohne sein Bewusstsein und Zutun von allem „Störenden“ oder „Schädlichen“, so dass der Klient dann bar aller Beschwerden und Konflikte die Praxis verlassen könne. Dass wir als redliche Therapeuten solche Erwartungen korrigieren und zur Kooperation einladen müssen, versteht sich von selbst. Ebenfalls unabdingbar ist die Abklärung etwaiger Kontraindikationen für eine Hypnosebehandlung (Psychosen, Medikamente etc.).

Weiterhin bedeutsam für das Gelingen des ganzen Unternehmens ist die Frage nach dem „Überweisungskontext“, mit der wir uns erkundigen, auf wessen Empfehlung der Klient zu uns gekommen ist und welche Erwartungen ggf. die „Schickenden“ an die Behandlung haben.

Demonstration des Muskeltests

Die Bewegungsabläufe beim Muskeltest werden erklärt und gezeigt, damit der Klient erste spürbare (!) Erfahrungen mit diesem Instrument sammeln kann. Die üblichen Vortests und ggf. die erforderlichen Vorkorrekturen stellen sicher, dass wir wirklich zuverlässige Signale vom Körper und den Muskeln bekommen. Dann fragen und testen wir, ob wir überhaupt die Erlaubnis haben, gemeinsam an diesem Thema zu arbeiten und ob der Klient bereit ist, diese Arbeit sanft und liebevoll mit sich selbst durchzuführen. Auch können wir hier schon einmal abklären, ob wir überhaupt mit Hypnose arbeiten sollen und dürfen. Schließlich können wir mit dem Muskeltest das Ziel und seine Formulierung auch noch einmal überprüfen.



Dr. paed. Werner Weishaupt

ist Dozent und Heilpraktiker für Psychotherapie und Kinesiologie. Er ist Leiter des „Zentrums für Angewandte Kinesiologie, Psychotherapie und Körpertherapie“ in Salzgitter. In seiner eigenen therapeutischen Tätigkeit liegt der Schwerpunkt bei der Psychosomatische Kinesiologie für Erwachsene und Kinder sowie der Gruppenarbeit und Supervision. Dr. Weishaupt ist vielen Kollegen bekannt durch seine Vorträge und Seminare bei den regelmäßig stattfindenden Psychotherapie-Symposien des „Verbandes Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V.“, dessen Präsident er seit 2003 ist. Darüber hinaus ist er Mitglied im erweiterten Vorstand des Europäischen Verbandes für Kinesiologie (EVfK).

Kontakt:

Verband Freier Psychotherapeuten für Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V.
Lister Str. 7, D-30163 Hannover
dr.weishaupt@vfp.de, www.vfp.de

- Ist das Ziel so richtig formuliert und akzeptabel? – Test
- Muss es noch verändert, umformuliert, erweitert werden? – Test

Test auf Psychologische Umkehr

Dann folgt der Test auf „Psychologische Umkehr“, indem der Klient laut ausspricht:

- Ich will mein Ziel erreichen. – Test
- Ich will mein Ziel nicht erreichen. – Test oder
- Ich will ganz gesund werden. – Test
- Ich will das lieber nicht. – Test

Falls eine „umgekehrte“ innere Haltung oder ein „Haltungskonflikt“ vorliegt, müssen diese zuerst korrigiert werden, denn ohne diesen Schritt ist jede andere Behandlung wirkungslos!

Die Korrektur erfolgt über Klopfen des Akupunkts „Dü 3“ an der äußeren Handkante gleichzeitig mit der Affirmation „Trotz dieses Widerspruchs liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz!“ – Dann werden die Statements noch einmal nachgetestet.

Der Beitrag wird fortgesetzt.