



Fallbeispiel Hypnosesitzung: Eine Führungskraft, die sich nicht mehr so sehr in den Strudel hineinziehen lassen möchte

Eine Klientin kam zu mir, weil sie das Gefühl hatte sich in ihrer Rolle als Führungskraft zu sehr in den Strudel der Arbeitswelt mit hineinziehen zu lassen. Dabei berichtete sie, dass sie zur Perfektion neige, jedoch gerne mehr den Überblick haben möchte und selbstbestimmter arbeiten möchte, sich auch mal erlauben möchte Arbeit liegen zu lassen und pünktlich nach Hause zu gehen.

Ich bitte sie die Augen zu schließen, einmal nach innen zu gehen und ihren Körper, ihre Atmung wahrzunehmen und wie sie sich fühlt, wenn sie das Gefühl hat so in den Strudel hineingezogen zu werden.

[Kommentar: Für die meisten Sitzungen reicht bereits eine leichte Trance vollkommen aus. Diese wird in der Regel schnell bei geschlossenen Augen erreicht, wenn die Aufmerksamkeit nach Innen gerichtet wird.]

Anschließend bitte ich sie, sich sich eine Wiese vorzustellen und sich dort mal umzusehen. Sofort tauchen bei ihr 2 Bilder auf, welche sie mir beschreibt. Auf der rechten Seite der Wiese sieht sie sich als Kind, und die Sonne scheint. Auf der linken Seite der Wiese sieht sie sich ebenfalls als Kind, da sind auch ihre beiden Eltern, über allen liegen dunkle Gewitterwolken. Beide Seiten der Wiese sind mit einer hohen Mauer getrennt.

[Kommentar: In Trance, wenn der bewusste Verstand ein wenig zurücktritt, wird die eigene Vorstellungskraft aktiver und die Kommunikation findet mehr auf der Ebene von Bildern und Metaphern statt, manchmal fast wie in einer Geschichte. Dabei findet das Unterbewusstsein der Klientin sehr passende Bilder für ihre Gefühlslage.]

Ich frage sie, ob sie in eines der beiden Bilder hineingehen will. Sie möchte sich das rechte Bild zuerst anschauen. Ich bitte sie mal wahrzunehmen wie es ihr als Kind geht. Sie erzählt, sie fühle sich glücklich, eins mit allem, so verbunden und hört die Pflanzen und Büsche. Sie fühle sich wunderbar und wertvoll.

Anschließend frage ich sie, ob sie gut wahrgenommen habe wie es dem Kind auf der Sonnenseite geht und ob sie sich mal anschauen möchte, wie es dem Kind auf der anderen Seite geht, was sie bejaht.

Dort regnet und gewittert es und es ist dunkel. Als Kind fühlt sie sich dort unglücklich, verzweifelt, ganz verloren und abgetrennt. Die Eltern schauen sie vorwurfsvoll an, sind wütend und sagen ihr sie mache alles falsch. Sie hat das Gefühl ganz falsch zu sein und egal wie sehr sie sich anstrengt, sie kann es den Eltern nicht recht machen. Ich vermittele ihr, dass sich wahrscheinlich jedes Kind sich in dieser Situation richtig schlecht fühlen würde und, dass es ganz normal ist sich so zu fühlen, vor allem wenn keiner da ist der einem beisteht und einen stärkt.

Ich frage sie, wie es ist mit Erwachsenen Augen auf die Eltern zu schauen, was eigentlich deren Problem sei. Sie antwortet, dass sie sich selber nicht spüren, viele eigene Probleme haben. Und dass sie alles falsch machen, obwohl sie denken sie würden es richtig machen. Die Mutter ist mit ihren eigenen Problemen beschäftigt und der Vater benutzt sie als Blitzableiter und gibt ihr das Gefühl, dass sie immer im Weg ist.

Dann erzähle ich ihr von einem Zitat von Spinoza ("Das was Paul über den Peter sagt, sagt mehr über den Paul aus als über den Peter.") und bitte sie mal zu fühlen, ob sie damit als Erwachsene etwas anfangen kann, wenn sie auf die Situation des Kindes blickt. Sie ist sich nicht ganz sicher, geht in sich und versucht sich in die Situation der Mutter und des Vaters hineinzu fühlen, ob die Aussage der Eltern eher eine über sich selbst ist oder eine über das Kind. Anschließend frage ich sie, zu wieviel Prozent sie das Gefühl hat, dass das was die Eltern sagen, eigentlich eine Aussage



über die Eltern selbst ist. Sie sagt 90% und fühlt sich erleichtert. Anschließend sieht sie, dass das Kind einen Schritt zur Seite macht und sich von den Eltern wegdreht. Sie berichtet, dass in dem Bild sich relativ schnell die Gewitterwolken abregnen und die Sonne wieder zum Vorschein kommt. Und die Eltern sind plötzlich gut gelaunt und lächeln. Sie selbst fühlt eine angenehme Entspannung in ihrem Körper.

[Kommentar: Die Klientin hat es erfolgreich geschafft, einen Keil zu treiben zwischen a) die Aussagen der Eltern und b) ihrer bisherigen Interpretation dieser Aussagen, diese auf sich zu beziehen. Indem sie diese Interpretation selbst erfolgreich korrigiert, löst sie das alte Missverständnis ("Ich bin falsch") auf und etabliert erleichtert die (korrektere) Sichtweise, dass sie selbst "in Ordnung ist", weil die Aussagen der Eltern ganz wenig mit ihr zu tun hatten.]

Nun scheint die Sonne auf beiden Seiten des Bildes und während sie nochmal an das Sprichwort denkt, wird die Mauer durchsichtig und löchrig. Die beiden Kinder gehen aufeinander zu, stehen vor der durchsichtigen Mauer und blicken sich an. Die Löcher in der Mauer werden immer größer, bis die Mauer verschwindet. Die beiden Kinder umarmen sich und verschmelzen zu einem Kind.

[Kommentar: Damit ist die Verarbeitung der Situation auf der symbolischen Ebene abgeschlossen, da die beiden bisher getrennten Persönlichkeitsanteile sich vereinigt haben.]

Nun frage ich sie, ob es noch etwas gibt, was in dieser Situation wichtig wäre. Sie verneint und macht einen sehr glücklichen Eindruck.

Nun verknüpfen wir die Lern-Erfahrung mit Suggestionen mit zukünftigen Situationen. Beispielsweise, dass immer genau dann wenn da auf der Arbeit wieder so ein Strudel oder ein Gewitter im Außen ist, sie weiß, dass sie einfach mal einen Schritt beiseite machen kann bis der Strudel verschwindet oder sich das Gewitter abregnen kann und sie jetzt noch nicht zu wissen braucht, wie ihr Unterbewusstsein sie in genau den Situationen helfen wird, das richtige zu tun.

[Kommentar: Die Verknüpfung mit den zukünftigen Situationen hilft den Prozess besser zu verankern.]

Zwei Wochen später sprechen wir erneut und sie berichtet hoch erfreut, dass sie sofort nach unserer Sitzung auf der Arbeit viel ruhiger war und sich wirklich nicht mehr so hat reinziehen lassen vom Außen. Insbesondere war die Wirkung nachhaltig und hielt dauerhaft an.

[Kommentar: Gerade wenn Klienten es schaffen, die schmerzhaft Situation des Kindes so organisch zu transformieren und diese richtig stark fühlen wie in diesem Fall, dann ist die Wirkung in der Regel sehr nachhaltig.]