



Ulrike Meyer

Hypnoseinduzierte Körpertherapie

Mit Hilfe von Symbolen und archetypischer Elementenlehre

Seit einigen Jahrzehnten lässt sich ein steigendes Interesse an körperorientierten Therapieverfahren beobachten. Ein Grund dafür ist, dass der moderne Mensch zu einer Überbetonung des Intellekts neigt und darüber seine körperlichen Impulse und Bedürfnisse vernachlässigt. Auch stört die Überbetonung des Intellekts die dem gesunden Menschen eigene Harmonie der Einheit von Körper, Seele und Geist.

Psychotherapeutische Körpertherapie setzt im Besonderen voraus, dass der Patient ganz bei sich selbst sein kann und sich seiner (beseelten und durchgeistigten) Körperlichkeit bewusst ist. Diese Voraussetzung lässt sich im Bewusstseinszustand der Hypnose leicht und in der Regel auch schnell erfüllen. Dazu kommt, dass in Hypnose (mehr oder weniger) unbewusste seelische Prägungen, Konflikte, Defizite und Traumata ebenso wie deren körperliche Wirkungen und Spiegelungen relativ direkt erreichbar sind. Ganzheitliche Psychotherapie verlangt in diesem Zusammenhang vom Patienten die grundsätzliche Bereitschaft, sich auf den eigenen „Schatten“ dass heißt, auf nichtgelebte, nichtakzeptierte Wesensanteile einzulassen.

Aufgabe der Therapie ist dabei, eine Atmosphäre zu schaffen, in der Integration und Akzeptanz möglich sind.

Körpertherapie soll die Zusammenhänge zwischen muskulären Verspannungen, vegetativen Störungen, bestimmten Haltungsanomalien, Engeempfindungen usw. und den dahinter stehenden psychischen Problemen deutlich machen. Sie versucht auf individueller Ebene das kosmische Gesetz „Innen wie außen - oben wie unten“ bewusst werden zu lassen.

Diesem Ziel dienen eine Reihe von Hilfsmitteln, die wir in der Körpertherapie einsetzen können:

Genannt seien (sinnlich erfahrbare) Naturmaterialien wie Steine, Kristalle, Metalle, Keramik, Wasser, Holz und bestimmte Tier- und Pflanzenprodukte (Wolle, Felle, Leder, Moos, Blumen), unterstützend auch Bachblüten und ätherische Öle. Die Naturmaterialien werden vom Patienten in der Regel (mit geschlossenen Augen) über den Tastsinn erfahren und haben im Verlauf der Therapie Symbolcharakter. Zum Beispiel gibt der Stein „erfahrbaren Halt“, das Fell vermittelt Wärme und Zärtlichkeit. Außerdem lassen sich alle diese Materialien den vier klassischen Elementen Wasser, Feuer, Erde und Luft (und deren Symbolgehalt) zuordnen, die sich im Menschen nach den Zielvorstellungen der hippokratischen Elementenlehre in harmonisch gleichen Anteilen zueinander finden sollen.

Andere Hilfsmittel sprechen das „innere sinnliche Sehen“, die Fähigkeit zur Imagination, an:

Dazu gehören geführte oder freie Imaginationen und die Grundmotive aus der KIP (Katathym Imaginative Psychotherapie). Auch das „innere sinnliche Sehen“ basiert wesentlich auf dem Umgang mit Symbolen, die eine Brücke zwischen körperlichen Mispfindungen und den dahinter stehenden seelischen Störungen bilden können. Ich lasse den Patienten ein Symbol frei auswählen, und zwar anhand einer Sammlung von Kärtchen, auf denen abstrakte, in sich geschlossene Linien („Spiralsonnenschlüssel-Symbole“ nach Luise Menke) aufgemalt sind.

Fallbeschreibungen

Anamnese:

Eine 66-jährige Frau klagt seit ca. sechs Jahren über Tremor und chronisch-rezidivierende Schwindel- und Ohnmachtsanfälle, die besonders in Stresssituationen auftreten. Wiederholte neurologische Untersuchungen ergaben Durchblutungsstörungen im Kleinhirn und im Innenohr, möglicherweise Spätfolge einer Jahrzehnte zurückliegenden Gewalteinwirkung (im Verlauf eines heftigen Streites mit ihrem Ehemann schlug ihr dieser eine Flasche auf den Kopf - einen Tag vor der Geburt ihres zweiten Kindes). Die Patientin wird zwar fortlaufend neurologisch beobachtet, erhält jedoch keine (schulmedizinische) Therapie, nachdem allopathische Medikamente wirkungslos geblieben waren. Mich konsultiert sie seit etwa vier Jahren in größeren Abständen. Nach meinem Eindruck wünscht sie sich von mir so etwas wie eine „lebensbegleitende“ Therapie, und zwar immer dann, wenn ihre (oft depressiv gefärbten) Beschwerden erdrückend werden. Als sie jüngst wieder einmal zu mir kam, klagte sie über heftige Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, über ein „Gefühl der Leere“ und über die Unfähigkeit, Emotionen erleben zu können. Ich lade sie ein, sich unter meinen 40 Symbolkärtchen (siehe oben) eine passende Karte auszusuchen, veranlasse sie aber, dies mit geschlossenen Augen und nach einer kurzen Hypnoseeinleitung zu tun. Vor dem eigentlichen Suchvorgang fordere ich sie auf, sich auf eine Reise zu einer einsa-

ULRIKE MEYER



hat eine Ausbildung als MTA und arbeitet stundenweise in einem Schlaflabor. Sie blickt auf eine jahrelange ehrenamtliche Tätigkeit im Pflegekind- und Kinderschutzbereich sowie in der Sterbebegleitung zurück. Sie ist Heilpraktikerin in eigener Praxis und Therapeutin für analytische Hypnose GTH. Ihr Schwerpunkt ist die Psychotherapie.

men Insel vorzubereiten. Es ist eine nur kurze Imagination, aber sie genügt in der Regel, den Klienten seiner eigenen Mitte näherzubringen. Nun frage ich die Patientin (die ihre Augen immer noch geschlossen hat), wo genau die gewünschte Karte liegt (z.B. „rechts oben“ oder „links unten“). Sobald die Patientin die Karte (mit geschlossenen Augen) lokalisiert hat, bitte ich sie, die Augen zu öffnen und die Symbolkarte (sie wählt das Symbol für „Auseinandersetzung mit der Vergangenheit“) an sich zu nehmen. Ich fordere die Patientin nun auf, die Karte in die linke (aufnehmende) Hand zu legen und die Augen wieder zu schließen.

Analytisches Gespräch

Nach einigen Minuten der Stille beginnt die Patientin zu weinen, äußert zunächst ein angenehmes Gefühl von Wärme, das dann aber in eine tiefe Trauer übergeht.

Dazu sagt sie:

„Mein Mann ist so aggressiv und ungeduldig“ und „für mich gibt es kein Glück mehr“. Wie ich zuvor schon des Öfteren bei ihr beobachtet hatte, neigte sie auch jetzt wieder dazu, sich vor einer vermeintlich übermächtigen Umwelt in eine Welt der Illusionen zu flüchten, doch will ihr dies diesmal nicht mehr so richtig gelingen, was ich als Ausdruck einer wachsenden Therapiefähigkeit werte. Tatsächlich ergibt sich im weiteren Verlauf des analytischen Gesprächs, das die Patienten nunmehr bereit ist, die von ihr

so beklagten Wesenszüge ihres Mannes als verkannten, abgelehnten und abgespaltenen Teil des eigenen Wesens zu verstehen. Vor dem Hintergrund dieser Selbsterkenntnis ist es nicht einmal schwer, ihr klarzumachen, dass es nun darum geht, die abgespaltenen Wesensanteile „in Liebe“ wieder anzunehmen, nach Hause zu holen. Während sie beschreibt, wie sie mit sich selbst umgeht („ich bin aggressiv zu mir, kritisiere mich selbst ständig, ich mag mich nicht“ usw.), versuche ich mit Erfolg, ihr zu verdeutlichen, dass sie dieser negativen Selbsteinschätzung, die sie verinnerlicht hat, nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern dass sie diese in eine positive Selbsteinschätzung umwandeln kann, was wir dann in suggestiver Weise umgehend einüben. Die diesbezüglichen Leitsätze lasse ich sie selbst entwickeln.

Sie findet:

„Ich darf aggressiv sein“, „ich darf Fehler machen“ usw.

Die „Umschaltung“

Die positive Umschaltung gelingt allerdings nicht reibungslos. Manche Leitsätze kann sie nur schwer annehmen und sie merkt selbst an, „im Kern“ sei manches noch negativ. Körperlich zeigt sich das Ringen um neue positive Einstellung zu sich selbst in einem ziemlich plötzlich aufkommenden Hinterkopfschmerz. In dieser Situation nehme ich ihre Symbolkarte und halte sie ihr an die schmerzende Stelle.

Die Reaktion ist für mich überraschend:

Der Schmerz wandert sogleich vom Hinterkopf in den oberen BWS-Bereich, wobei ich mit der Karte dem Weg des Schmerzes folge. Als Herzbeschwerden auftreten, übernimmt die Patientin die Karte und hält sie minutenlang über ihrem Herzen fest. Dabei gleitet sie mehr und mehr in einen Zustand tiefer Gelöstheit wie nach einer langanhaltenden und schweren körperlichen Arbeit, während ihr die Tränen über das Gesicht laufen. Während sie immer noch die Symbolkarte über ihrem Herzen festhält, spürt und sieht sie (bei weiterhin geschlossenen Augen) so etwas wie einen „feuerroten Blitz“, der vom Hinterkopf bis in die Steißbeinregion durch ihren Körper fährt. „Ich fühle Aggressionen kommen, ich spüre Selbstbewusstsein und Leben“, kommentiert sie diese Empfindung.

Und nach einer Weile:

„Ich fühle mich wie Herkules.“

Nach der Rücknahme der Hypnose lege ich ihr Farbkreiden und Papier hin und bitte sie, das gewählte Symbol und das für sie Wesentliche des Erlebten aufzumalen. Dann verlasse ich für ca. zehn Minuten den Raum, damit sie sich ganz auf diese Aufgabe konzentrieren kann und dabei allein mit sich selbst ist. Um sie nicht in ihrem neugewonnenen „Gefühl der Mitte“ zu stören, verschiebe ich Nachgespräch und die Interpretation des Gemalten auf die nächste Sitzung.



Miteinander (Feuer)



Lebensqualität (Luft)



Hoffnung (Erde)



Gelassenheit (Wasser)

Nachgespräch

In der nachfolgenden Sitzung eine Woche später berichtet die Patientin über ihre ersten Versuche, „die Realität lieben zu lernen“.

Unter anderem sagt sie:

„Ich nehme mehr hin, bin gelassener, und ich habe keine Kopfschmerzen mehr.“

Zur Fortsetzung der Therapie gebe ich ihr ihre Symbolkarte aus der letzten Sitzung (weil das Thema nach meiner Ansicht noch nicht abgeschlossen ist) wieder in ihre linke Hand, bitte sie, die Augen zu schließen und leite eine leichte Trance (einen vertieften Ruhezustand) ein. Sie bleibt ein Weilchen still, dann erzählt sie von einem Dissonanz mit ihrer Freundin, die ihr seit Wochen in den Ohren liege, doch mit ihr ein Selbsterfahrungsseminar zu besuchen, was sie aber eigentlich derzeit nicht so recht wolle. Trotzdem habe sie bisher nicht gewagt, der Freundin abzusagen, ist sich jetzt aber darüber klar, dass sie dies tun muss, „einfach Nein sagen!“. Dann spricht sie einen „ständigen Konflikt mit Gott“ an. „Ich kann zur Zeit nicht beten. Ich frage mich, ob er mir böse ist.“ Ich vermute, dass sie damit versucht, ihr Autoritätsproblem, das sie normalerweise mit ihrem Ehemann durchleidet, auf eine andere Ebene zu bringen, die ihr erlaubt, das Problem aus mehr Distanz anzugehen. Ohne das dahinter liegende Grundproblem (die Patientin wurde unehelich geboren - für die katholische Mutter eine Schmach - und mit ca. vier Jahren adoptiert) direkt anzusprechen, wende ich mich erneut dem Thema der vorangegangenen Sitzung wieder zu: es geht weiter um die „liebende Akzeptanz“ der Schattenanteile.

„Wo bist Du böse auf Dich?“, frage ich sie.

Und sie antwortet:

Ich mache zu wenig Fortschritte, weil ich nicht an meine tieferen Gefühle komme“ und macht damit die hohen Ansprüche deutlich, die sie an sich selbst stellt.

Erläuternd fängt sie an, alles aufzuzählen, was sie böse auf sich selbst macht:

„Ich rauche immer noch. Ich habe böse Gedanken über andere (z.B. über Helmut Kohl). Ich bin schlecht.“

Dann meint sie:

„Ich bin schlecht. Ich habe negative Dinge verdient. Ich bin im Sumpf, das passt zu mir!“. Danach weint sie einige Zeit.

Rollenspiel

Um ihr zu helfen, aus der Rolle der „Bösen“ herauszufinden und ihren Schatten zu ak-

zeptieren, lade ich sie (einer Anregung aus der Psychopädie folgend) zu einem imaginativen Rollenspiel ein, in dem die Patientin als Kleinkind der erwachsenen Patientin gegenübersteht. Und ich gebe ihr dabei die Aufgabe zu versuchen, zwischen beiden eine „Herzensbeziehung“ herzustellen. Dabei versuche ich, durch gezielte Fragen diesen Prozess zu unterstützen.

Z.B. frage ich:

„Wie fühlst Du Dich als Kind?“, „Wie fühlst Du Dich als Erwachsene?“, „Kann das Kind Dir in die Augen schauen?“, „Kannst Du dem Kind in die Augen schauen?“ Anfangs sind sich Kind und Erwachsene völlig unbekannt und fremd. Als das Kind versucht, sich ihr räumlich anzunähern, beginnt die Patientin zu weinen. Als das Kind sie tröstet, wird das Weinen heftiger. Schließlich lässt die Patientin es zu, dass das kleine Händchen des Kindes sie im Haar berührt. Dabei können sich Kind und Erwachsene erstmals in die Augen schauen.

In dieser Situation frage ich die Patientin:

„Kannst auch Du das Kind berühren?“

Sie antwortet:

„Ja, es freut sich.“

Dann sagt sie:

„Aber, es ist sehr schwer für mich“, und kurz darauf klagt sie über Herzschmerzen. Ich fordere sie auf, die Symbolkarte auf ihr Herz zu legen.

Nach einigen Minuten der Stille sagt sie:

„Ich kann den Blick des Kindes schlecht ertragen.“ Ich spüre die außerordentliche Spannung, in der sich die Patientin befindet und bitte sie, mehrmals tief durchzuatmen. Dann meint sie: „Ich habe zuviel Mist gemacht!“. Wiederum ist sie einige Zeit still, dann beginnt sie, während sie die Symbolkarte weiterhin über ihrem Herzen festhält, sich in einer Weise zu bewegen, dass der Eindruck entsteht, sie wolle sich selbst wiegen. Nach einer Weile bekommt sie Schmerzen, „als ob mir jemand mit einem Säbel in den Rücken sticht, in der Nähe des linken Schulterblattes“. In dieser Situation übernehme ich die Symbolkarte und drücke sie auf die schmerzende Stelle. Zusätzlich fordere ich die Patientin auf, verstärkt durchzuatmen und dabei das Belastende im Ausatmen abzugeben.

Sie sagt dazu:

„Die Last ist zu schwer.“

Nach einiger Zeit meint sie dann aber doch:

„Der Kopf wird klar und hell.“

Dann beschreibt sie, wie der Schmerz (dem ich auf seinem Weg immer mit der Symbolkarte folge) zu wandern beginnt:

Von der linken Schulter in den unteren HWS-Bereich („als ob ein Ziegelstein auf mir lasten würde“). Nach einiger Zeit löst sich dort der Schmerz, die Zone wird frei und sie sagt: „Es wird sehr hell um uns beide (um das Kind und mich).“ Dann hat sie das Empfinden, dass sich ein neuer stechender Schmerz im Bereich der mittleren BWS bildet. Als dieser sich auflöst, sieht sie sich „mit dem Kind im Arm im Licht liegen“. Das Licht beschreibt sie als einen zweifarbig orange-weißen Bogen, der beide Personen durchzieht. Kurz darauf beginnt die Patientin sich zu recken und zu strecken.

Sie sagt:

„Ich fühle mich geweitet und frei, meine Lungen sind voller Sauerstoff, alles ist wohligh und weit. Mein Kopf ist ganz klar, „wie eine Flasche, die gereinigt worden ist“ (vielleicht ein Bezug auf ihre frühere Traumatisierung; siehe oben).

Auswertung

Abschließend fordere ich sie auf, die Symbolkarte in ihre rechte (abgebende) Hand zu legen und sich vorzustellen, dass auf diesem Wege alles abfließt, was sie noch als Restspannung oder negative Energie in sich zu spüren glaubt, damit es auf diesem Wege zu einer Harmonisierung der Energieströme kommt. Dann führe ich sie aus dem vertieften Ruhezustand in ein (relatives) Wachbewusstsein zurück und lasse sie noch das malen, was sie in der Sitzung besonders berührt hat. Einen weiteren Termin vereinbaren wir nicht, ich biete ihr jedoch eine telefonische Rücksprache an. Allerdings entlasse ich sie (wie in früheren Therapiestunden) mit einigen „Hausaufgaben“, um das bisher therapeutisch Erreichte noch besser zu verankern. Dazu gehört, dass sie über ein wiederholtes Betrachten ihres Symbols und der von ihr selbst gemalten Bilder die therapeutischen Engramme immer wieder aktiviert und dass sie lernt, sich bei Wiederauftreten ihrer Symptome darüber Rechenschaft abzulegen, ob sie wieder in alte Muster zurückgefallen ist. In letzterem Falle ist sie gehalten, sich auf den Schmerz einzulassen und sich dabei an das „positive Heilfeld“ zu erinnern, in dem sie in der Therapie den Schmerz auflösen konnte (z.B. Erinnerung an Licht- und Farberlebnisse).

Da in dem vorgestellten Fall meine Arbeit mit „Elementen“ keine Rolle spielte, füge ich noch eine Episode aus einem anderen Fall an, die den Bezug zur Elementenlehre deutlich werden lässt.

Zweites Fallbeispiel

Anamnese:

Es handelt sich um eine 35-jährige Patientin, die mich wegen einer Partnerschaftsproblematik konsultierte, in der es vor allem darum ging, dass es ihr nicht möglich

schien, eine völlig marode, von ihr als „Ausbeutung“ empfundene Beziehung aufzugeben. Damals fühlte sie sich hilflos und erschöpft. Verschiedene psychotherapeutische Behandlungsversuche, zum Teil in einer Klinik, waren zuvor erfolglos geblieben. Ihre Partnerschaftsproblematik spiegelte sich in körperlichen Beschwerden, die sich in bestimmten Situationen bis zur Unerträglichkeit steigerten. Phasenweise klagte sie über Lähmungserscheinungen im linken Arm (neurologisch o.B.), brandartige Schmerzen im Schulter-/Nackbereich, Druckbeschwerden in der Brust, chronisch-rezidivierendes Ekzem in der linken Handinnenfläche. Als Grund für ihr Unvermögen, den Partner loszulassen, gab sie insbesondere an, dass sie ohne die Zärtlichkeit seiner Hände nicht glaubte, existieren zu können. Die im Wesentlichen in Form einer fokalanalytischen Hypnosetherapie ablaufende Behandlung erstreckte sich über 15 Sitzungen, die jeweils 60 bis 90 Minuten dauerten. Ich berichte im Folgenden über eine entscheidende Phase in der Therapie, in der es ihr möglich wurde, den Partner endlich loszulassen. Zuvor war deutlich geworden, dass in ihrer sehr schwierigen Kindheit der Großvater der einzige Mensch gewesen war, der ihr etwas Halt und Geborgenheit vermitteln konnte. Sehr plastisch erinnerte sie sich an seine „schützenden Hände“, die ihr „Ruhe in mir und meinem Körper“ schenken. Als der Großvater an einem Krebsleiden starb, war sie etwa elf Jahre alt. Sie saß an seinem Sterbebett und hielt ihm die Hand, war aber nicht in der Lage, den geliebten Menschen in den Tod loszulassen. Das zeigte sich an einem Gefühl tiefer Einsamkeit und Heimatlosigkeit, das den Tod des Großvaters noch lange überdauerte und in der Therapie Anlass gab, den Abschied noch einmal imaginativ nachzuvollziehen und zu vollenden.

Behandlung

Aus dem Blickwinkel der Elementenlehre betrachtet, befindet sich meine Patientin jetzt in einem negativen Zustand des Erdelementes, der sich durch Verhärtung und Starre manifestiert. Für den Therapeuten bedeutet das, dass die Patientin „positive Erde“ braucht, das heißt, die Erde braucht die Feuchtigkeit des Wasserelementes und auflockernde Bewegung. Den therapeutischen Rahmen dafür gebe ich der (sitzen) Patientin nach Einleitung einer leichten Hypnose mit dem Bergmotiv aus der KIP. Während in der KIP die Imagination ausschließlich im Sitzen oder im Liegen abläuft, fordere ich im Sinne der Körperarbeit die Patientin auf, aufzustehen, mir eine Hand zu reichen und dann (mit geschlossenen Augen) ihren Weg im Therapiezimmer zu beschreiten. Zaghafte beginnt sie, den Weg mit ihren Fußspitzen abzufühlen. Ich frage sie dabei, was sie unter ihren Fußsohlen spüre, und sie berichtet im Verlauf des weiteren Weges alle Einzelheiten der Bodenbeschaffenheit so, wie sie sie wahrzunehmen glaubt. Streckenweise fühlt sie sich auf Gras oder Moos, Sand, Schotter oder

auf Steinen, bleibt also immer im Bereich des Erdelementes. Als sie den Weg als sehr beschwerlich bezeichnet und den Wunsch äußert, sich an einen Stein anzulehnen und sich ausruhen zu dürfen (ihre Atmung ist dabei deutlich beschleunigt, so intensiv erlebt sie das imaginative Geschehen), reiche ich ihr einen (handgroßen) Naturstein. Ich frage sie, wie sich der Stein anfühlt und lasse ihr Zeit, ihn sinnlich zu erfassen.

Nach einer Weile setzen wir den Weg fort, und sie begegnet einer Bergziege, die sie berühren möchte. Dazu reiche ich ihr ein Fellstück, das sie streichelt und das ihr Wärme und Vertrautheit vermittelt. Sie setzt dann den Weg fort, doch fällt mir auf, dass sie meine Hand jetzt sehr fest hält, fast schmerzhaft. Imaginativ geht sie an einer schroffen Felskante entlang und balanciert dabei auf dem Rand der Gymnastikmatte, die in meinem Therapiezimmer liegt. Mehrmals legt sie Ruhepausen ein, und zwar jedes Mal, wenn sie an einem der Fenster vorbeigeht und dabei die Wärme der Sonnenstrahlen fühlen kann. Schließlich gelangt sie auf ein imaginatives Plateau, das die Spitze des Berges bildet. Dort macht sie Halt, betrachtet die Schönheit des Himmels und genießt die Weite des Ausblickes. Ich lade sie zu einer Rast auf dem Plateau ein und bereite ihr dazu eine Lagerstatt mit einigen Woldecken. Sie lässt sich dort auf die Knie nieder. Dann sieht sie eine mit Wasser gefüllte Felsmulde, in die sie ihren Schaltaucht. In diesem Moment reiche ich ihr zur Intensivierung der Begegnung mit dem Wasserelement ein feuchtes Seidentuch und bitte sie, damit ihr Gesicht und ihre Hände (im Sinne eines Rituals, einer Katharsis) zu reinigen. Nun legt sie sich nieder und fühlt sich fähig, ihre Umwelt (auf dem Bergplateau) mit allen Sinnen zu genießen. Ich frage sie, ob ich meine Hand jetzt loslassen kann, und wir sprechen eine zehnmütige Ruhepause ab.

Nach der anschließenden Rücknahme folgt noch ein kurzes Nachgespräch, in dem sie ein neues, tiefes Verständnis für ihre Situation erkennen lässt:

„Ich weiß jetzt, dass ich bei meinen Partnern immer die schützenden Hände meines Großvaters suchte, aber - ich brauche diese Hände nicht mehr, ich bin zwar allein, aber es ist gut.“ Als sie nach einer Woche wieder zu mir kommt, ist das Handekzem verblasst und die Lähmung des linken Armes verschwunden.



Anschrift der Autorin:

Ulrike Meyer
Bahnhofstr. 34
D-27374 Visselhövede
Tel. 04262/8564