

## **2.2 Ein qualitativ orientiertes, für Therapie flexibel nutzbares Tranceverständnis**

Um die Konfusion zu reduzieren, die sich durch aus dem Kontext gerissene, jeweils Einzelphänomene des Erlebens aufzählende Versuche der Definition von „Trance“ schnell einstellen kann, erweist es sich als wesentlich nützlicher, mehr qualitativ operierende Definitionen zu nutzen. Einen sehr wertvollen Beitrag hierfür hat z. B. Beahrs (1982) geliefert. Beim Vergleich zahlreicher Konzepte zum Thema „Hypnose“ und „Trance“ in der Fachliteratur konnte er zeigen, dass sich viele dieser Konzepte erheblich unterscheiden und auch widersprechen, in einigen Kategorisierungen aber stimmen alle diese Konzepte überein. Will man einen Begriff definieren, hat dies nur Sinn, wenn man ihn von anderen abgrenzt. In der Gegenüberstellung dessen, was man „übliches Wachbewusstsein“ und was man davon unterschieden als „Trance“ bezeichnen kann, fand Beahrs drei nützliche Unterscheidungskriterien: Dies sind die Kategorien willkürlich/unwillkürlich, strukturierte Wahrnehmung/fließend-bildhafte Wahrnehmung und Sekundär-/Primär-/Tertiärprozess.

Erlebt jemand etwas als Teil seiner üblichen Alltagswahrnehmungsprozesse (was M. Erickson jeweils subsumiert hat unter dem sehr unscharfen Begriff „Bewusstes“), dann erlebt er dies als von ihm selbst willkürlich gemacht, beeinflusst, als selbst verantwortete Wahrnehmung und zu ihm in seinem üblichen Selbstverständnis gehörend. Für diese üblichen Alltagswahrnehmungsprozesse hat B. Schmid (persönliche Mitteilung, 1988) den Ausdruck „Gewohnheitswirklichkeit“ vorgeschlagen, den ich dafür hervorragend finde.

In dieser „Gewohnheitswirklichkeit“ ist das Denken auch gekennzeichnet durch mehr strukturiertes, analytisches, schärfer ordnendes Denken, ebenso durch das, was S. Freud als „Sekundärprozess“ bezeichnet hat, in dem vor allem gedacht wird in „Entweder-oder-Logik“ („Ein Drittes gibt es nicht“).

Erlebt jemand etwas als Trancequalität (ganz unabhängig davon, um welches inhaltliche Erlebnisphänomen es sich dabei handelt), geht dies einher damit, als ob er es gar nicht selbst täte, sondern es wie von allein unwillkürlich geschehe. Das gesamte Erleben wird mehr als im üblichen Wachbewusstsein auf autonome Selbstregulation umgeschaltet. Das Denken ist dann auch mehr imaginativ ausgerichtet, lockerer, man lässt es mehr fließen bzw. erlebt es so, dass es mehr fließt (wie von allein), es sind auch erhebliche Wahrnehmungsverzerrungen (bezogen auf das übliche Wahrnehmen) möglich, Widersprüche lösen sich eher auf, man kann z. B. gerade ganz jung gewesen sein und dann sich plötzlich ziemlich alt fühlen oder eben noch am Meer und sofort darauf in hohen Bergen sein („Sowohl-als-auch-Logik“). In diesem manchmal auch als „Tertiärprozess“ definierten Erleben (Arieti 1976) können oft weit kreativer und auch konstruktiver Lösungen für schwierige Fragen gefunden werden können, Primär- und Sekundärprozess also sich in ganzheitlich kompetenterer Weise zu einer großen schöpferischen Kompetenz vereinigen können (die Tertiärprozess genannt wird). Z. B. soll Kekoulé so die Lösung für die Struktur des Benzolrings gefunden haben, als ihm

nachts im Traum nach langen, ergebnislosen kognitiven Bemühungen das Bild einer Schlange erschien, die sich in den eigenen Schwanz biss (ebd.).

Als „Trance“ sollte also zweckmäßigerweise jeder Erlebnisprozess definiert werden, bei dem unwillkürliches Erleben vorherrscht, sowohl mit bewusster Wahrnehmung dessen, dass nun gerade mehr unwillkürliches Erleben dominiert, als auch dann, wenn dieses Vorherrschen unwillkürlichen Erlebens nicht bewusst wahrgenommen wird. Trance wird allgemein aufgefasst als Erlebnisweise, in der *im Spektrum des Erlebens von willkürlicher Kontrolle zu mehr unwillkürlicher Selbststeuerung des Organismus* übergeleitet wird (Beahrs 1982). Besonders Erickson wies auch immer wieder darauf hin, dass diese Prozesse charakteristischerweise noch verbunden sind damit, dass die vielen Brennpunkte der Aufmerksamkeit, die typisch sind für das Alltagswachbewusstsein, auf relativ wenige innere Wirklichkeiten beschränkt werden (oder, allgemeiner: auf die derzeit für die entsprechende Person relevantesten Wirklichkeiten) – als innerlich gelenkter Zustand. Der Fokus der Aufmerksamkeit wird konzentrierter, neues Lernen wird dadurch intensiver und einfühlsamer. Trance ist ein aktiver Prozess unbewussten Lernens, d. h., die durch die üblichen Alltagsbezugsrahmen gelernten Begrenzungen werden erweitert (Erickson a. Rossi 1979).

Mit „Schlaf“ (*hypnos*: der griechische Gott des Schlafes) hat das, was mit dem Begriff „Hypnose“ gemeint ist, gar nichts zu tun, auch wenn manchmal (bei bestimmten Entspannungstrancen) die KlientInnen relativ bewegungslos (kataleptisch), mit ruhiger Atmung und geschlossenen Augen verharren. Hypnose und Schlaf sind deutlich unterschiedliche Bewusstseinszustände. Deshalb schlug Braid, der Erfinder des Hypnosebegriffs auch – allerdings ohne Erfolg – vor, diesen durch „Monoideismus“ zu ersetzen.

Auch die Vorstellung, dass unbedingt bei jeder Trance Entspannung auftreten müsse, ist ein längst widerlegter Mythos. Hypnotische Induktionen sind wirksam auch ohne körperliche Entspannung, z. B. beim Fahren eines Fahrradergometers.

Der hier vorgeschlagene, gezielt auf qualitatives Erleben ausgerichtete Trancebegriff wird gerade von praktisch allen wichtigen VertreterInnen der Erickson'schen Hypnotherapie in unterschiedlicher Intensität bevorzugt (siehe z. B. Gilligan 1991; Yapko 1990; Rossi 1986). Erickson selbst sprach gerne von „common everyday trance“, um dies zu charakterisieren (Erickson a. Rossi 1979). Wie ich weiter unten noch ausführen werde, kann als eine Konsequenz eines solchen Trancebegriffs abgeleitet werden, dass es keineswegs nötig ist, ja oft sogar als hinderlich angesehen wird, eine offizielle, den traditionellen Vorstellungen entsprechende Tranceinduktion durchzuführen. Vielmehr wird in der Erickson'schen Hypnotherapie gerne auf so genannte Konversationstranceprozesse zurückgegriffen, d. h., man versucht, in ganz üblichem Konversationsstil jemand zu solcher Fokussierung einzuladen, so dass sich die gewünschten Erlebnisprozesse ganz wie von selbst einstellen. Gerade für die Arbeit mit größeren Systemen (z. B. Familien, Paaren, Teams, ganzen Organisationen etc.)

lässt sich mit solchem Tranceverständnis viel flexibler und wirksamer arbeiten (wir kommen noch darauf zurück).

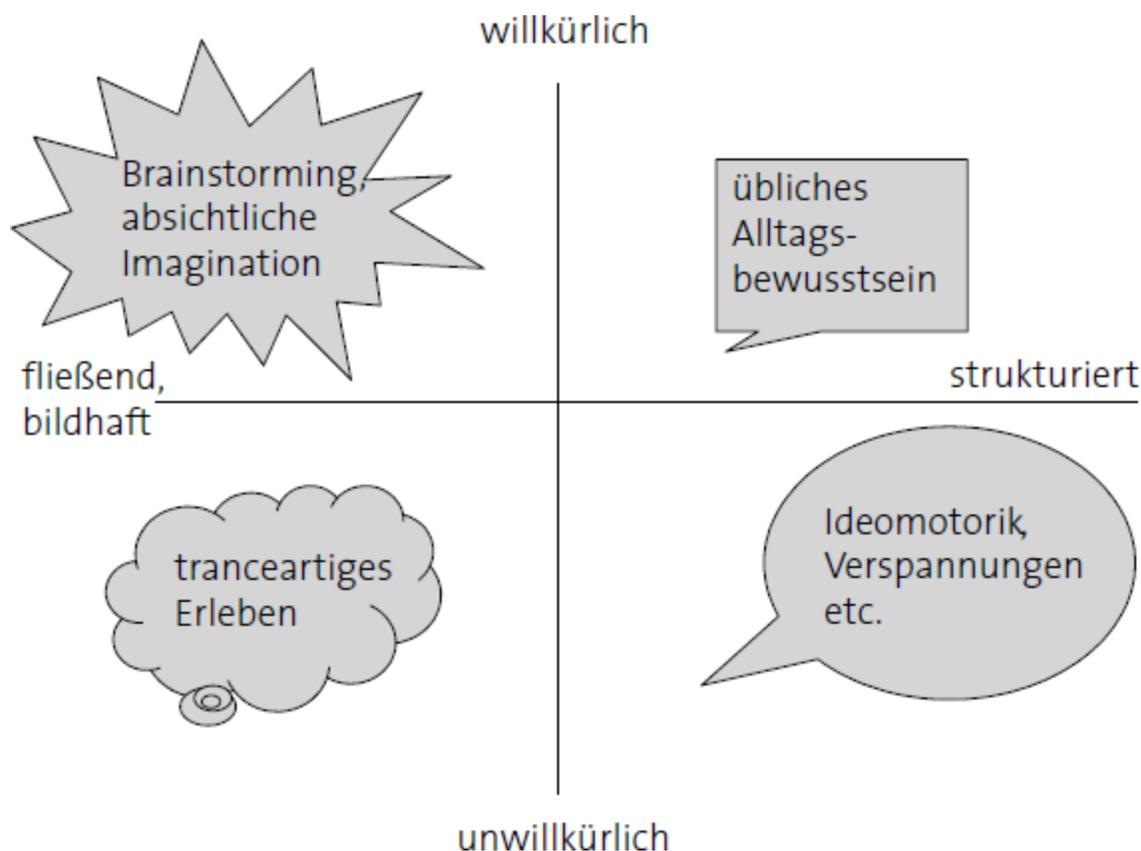


Abb. 1: Differenzierung zwischen diversen Bewusstseinsprozessen und „Trance“

In [Abbildung 1](#) wird noch einmal verdeutlicht, wie man sich eine Einordnung diverser Erlebnisprozesse vorstellen kann, eingeteilt nach den zwei wichtigsten qualitativen Erlebniskriterien, nämlich willkürlich/unwillkürlich und strukturiertes/fließend-bildhaftes Denken. Das übliche Alltagsbewusstsein wäre einzuordnen im Quadranten „willkürlich und strukturiert“, das typische tranceartige Erleben im Quadranten „unwillkürlich und fließend/bildhaft“. Prozesse, wie man sie z. B. ganz gezielt einsetzt bei Kreativitätstrainings, der Entwicklung neuer Ideen in der Werbung und anderswo, oft als Brainstorming oder gezielte Imaginationen bezeichnet, lassen sich hier einordnen im Quadranten „fließend/bildhaftes Denken“, welches aber ganz willkürlich angestrebt und kombiniert wird. Außerdem finden wir ja häufig Erlebnisprozesse, die mit heftigen Verspannungen oder eigentümlichen Eigenbewegungen einhergehen (wie z. B. sich spontan am Kopf kratzen, „Ähm, ähm“ sagen, spontan-automatisiert lächeln etc.). Diese laufen meist deutlich unwillkürlich ab, sind aber durchaus verbunden mit der strukturierten Denkweise eines rational ausgerichteten Alltagserlebens.

Es sei aber darauf hingewiesen, dass dieser hier bevorzugte qualitative Trancebegriff nicht unumstritten ist. Gerade wissenschaftlich arbeitende Hypnoseexperten plädieren

für die oben geschilderten phänomenologischen Zugänge (z. B. Weitzenhoffer 1994). Das hat sicher auch damit zu tun, dass für wissenschaftliche Forschung Replizierbarkeit und genauere Überprüfbarkeit vieler Phänomene notwendig erscheint, auch dann, wenn sich dies therapeutisch als eher hinderlich erweisen könnte.

Noch ein Hinweis: Die oft synonym verwendeten Begriffe „unbewusst“ und „unwillkürlich“ unterscheiden sich. Nicht jeder unwillkürliche Prozess auch unbewusst sein muss. Sie können z. B. ganz bewusst wahrnehmen, wie Sie vielleicht sehr heftig zu schwitzen beginnen oder Ihr Herz so heftig klopft, dass Sie meinen, andere würden es hören, oder Sie erröten plötzlich stark, obwohl Sie das gar nicht wollen. Dies sind alles unwillkürliche Phänomene. Alles, was unbewusst abläuft, ist sicher unwillkürliches Erleben, nicht aber umgekehrt. Der Begriff „Unbewusstes“ ist also ein Oberbegriff, unter den Unwillkürliches auch subsumiert werden kann.

Werden Tranceprozesse jeweils definiert als solche, bei denen intensiv unwillkürliches Erleben vorherrscht, bei denen jemand den Eindruck hat, dass „es wie von alleine passiert“, eröffnet sich uns der Blick auf ein weit gespanntes Spektrum von Variationen von Bewusstseinsprozessen (oder „Trance“-Prozessen). Dies macht die Arbeit im Dienste der Nutzung solcher Prozesse viel flexibler und umfassender, wir können das Wissen darüber, wie man hilfreiches Erleben aktiviert, in viel mehr Kontexten anwenden, als wir es mit dem klassischen Tranceverständnis können. Dann wird es auch viel leichter möglich, sie als wichtige Hilfe für aktive Handlungsvorbereitung im Alltag zu nutzen, die dann Handlungen im „Flow“ ermöglicht (also erfüllende Tätigkeit im Alltag in optimalem Kontakt mit allen dafür hilfreichen Eigenkompetenzen). Im Grunde wird der ganze „Trance“-Begriff abgelöst durch den von kontextbezogenen und zielbezogenen, mehr oder weniger funktional wirkenden Bewusstseinsprozessen.

## **2.3 Unser „dreifältiges Gehirn“ und der daraus abgeleitete Nutzen einer systematischen Arbeit mit Tranceprozessen**

Die Unterscheidungen willkürlich/unwillkürlich und die Modelle, die sich mit Trancearbeit und den damit assoziierten hypnotherapeutischen Strategien beschäftigen, sind für nachhaltig wirksame Therapie- und Beratungsprozesse sehr wichtig und nützlich. Dies ergibt sich sehr schlüssig daraus:

Unwillkürliche Prozesse wirken grundsätzlich immer schneller, effektiver und auch energetisch ökonomischer (man braucht dabei wesentlich weniger Energie für gute Ergebnisse). Beobachtet man z. B. erfolgreiche Sportler oder perfekt wirkende Musiker, zeigt es sich, dass ihre Bewegungsabläufe sich im Unterschied zu weniger erfolgreichen KollegInnen als fließender, geschmeidiger erweisen, so als ob sie gar nicht selbst es wären, die sich bewegen oder die spielen, sondern so, als ob „es“ wie von alleine spielen oder sich bewegen würde und ihr bewusstes „Ich“ nur als koordinierende, steuernde Kraft das Ganze unterstützen würde. Subjektiv werden solche Prozesse meist erlebt, als ob sie wie automatisiert abliefen. Sie wirken umso intensiver, je mehr das Erleben der Beteiligten absorbiert wird in diese quasi automatisiert ablaufenden Prozesse, also je mehr man sich davon wie erfasst oder darin „versunken“ erlebt. Wenn diese unwillkürlichen Abläufe in Übereinstimmung erlebt werden mit dem bewussten Wollen des üblichen „Ich“, wird dies fast immer als äußerst angenehm und erfüllend und dabei ganz mühelos empfunden.

Den Überlegungen in 2.2 folgend, können wir solche Prozesse als „Trance“-Prozesse beschreiben. Sie weisen übrigens viele Ähnlichkeiten mit so genannten Flow-Erlebnissen (Csikszentmihalyi 1996) auf. Auch Flow-Erlebnisse sind gekennzeichnet durch ein hohes Maß an optimaler Koordination zwischen willkürlichen und unwillkürlichen Prozessen, mit ausgesprochen hoher Kompetenz und Effektivität verbunden, oft sogar mit dem Erleben reinen Glücksgefühls.

Gerade also das qualitative Erlebniskriterium „unwillkürlich“ und seine optimale Koordination mit willkürlichen „Ich“-Prozessen (ichsyntones Erleben) erweist sich als von besonderem Interesse für eine erfolgreiche Lebensgestaltung. Für Therapie und Beratung, aber auch generell für erfolgreiche Lebensgestaltung kann es von entscheidender Bedeutung sein, solche unwillkürlichen Prozesse zu nutzen. Denn gelingt es, Kompetenzen abzurufen und sie unwillkürlich wirken zu lassen, hat dies deutlich mehr Erfolgchancen und Wirksamkeit, als wenn man versucht, sie willkürlich zu aktivieren. Dies geht zwar auch manchmal, aber wirkt deutlich „hölzerner“ und ist immer weniger wirksam, dafür aber anstrengender. Will man also ein Erleben oder ein Verhalten nachhaltig für sich entwickeln und einsetzen, empfiehlt es sich sehr, es auf unwillkürlicher Ebene aufzubauen und ablaufen zu lassen.

Ein weiteres Prinzip Erickson'scher Arbeit ist außerdem, dass unwillkürliche Prozesse auf unbewusster Ebene quasi autonom (also auch ohne ein dabei aktiv beteiligtes bewusstes, gezieltes Wollen) wirksam werden können. Das so genannte