

# Hypnose meets Mindfulness

## Aufwachen – ein Plädoyer für „Bewusstwerdung“

Susann Fiedler

### Zusammenfassung:

John Lennon hat einmal gesagt: „Life happens, while you are busy doing something else“, und Marc Twain meinte: „Mein Leben war voller Tragödien, von denen einige auch wirklich passiert sind.“ Im folgenden Artikel wird beschrieben, wie sehr Automatismen und spontane Dystrancezustände unser tägliches Leben negativ beeinflussen können. Trance bzw. Hypnose ist eine wundervolle Erfahrung, wenn wir diesen Zustand wählen. Im alltäglichen Leben können „unbewusste“ Zustände unser Leben allerdings problematisch werden lassen. Als Gegenmittel zu diesen unliebsamen und stressigen Situationen wird die Kultivierung von Achtsamkeit vorgestellt, wie sie im Rahmen der MBSR-Schulung nach Dr. Jon Kabat-Zinn<sup>3</sup> vermittelt wird.

Seit nun fast 15 Jahren bemühe ich mich in der Hypnoseausbildung, Zahnärztinnen und Zahnärzten und ihren Mitarbeitern einen einfachen Zugang zum Phänomen „Trance“ oder „Hypnose“ zu ermöglichen. Bewährt hat sich ein Modell, das Merkmale eines „normalen“ Wachzustandes und eines Trancezustandes beschreibt.

Etwas vereinfacht lässt sich sagen, dass ein zentrales Kennzeichen eines „normalen“ Wachzustandes eine Orientierung nach außen ist. Ähnlich einem Scheinwerfer, der mit einem breiten Lichtkegel ständig auf der Suche nach Objekten ist, bewegt sich im „normalen“ Wachzustand die Aufmerksamkeit durch die äußere Welt.

Ich bin auf der Suche nach Dingen, die es noch zu tun oder zu machen gibt. Dabei habe ich die Uhr im Blick und bin mir wechselnd bewusst, was schon erledigt ist (Vergangenheit) und was noch bis zum Ende des Tages zu erledigen ist (Zukunft). Die Außenorientierung bewirkt, dass ich mir meiner Körperempfindungen und meiner Bedürfnisse erst bewusst werde, wenn diese sehr stark werden, z. B., wenn ich dringend auf die Toilette muss.

Durchatmen, Trinken, Pause machen. Erst am Ende eines solchen Tages wird die Erschöpfung gespürt.

Im Gegensatz zum „normalen“ Wachzustand mit seiner Außenorientierung kann Trance beschrieben werden als ein Zustand mit innenorientierter fokussierter Aufmerksamkeit.

Alle formellen Tranceinduktionsmethoden haben einen gemeinsamen Zweck: Sie sollen helfen, die Aufmerksamkeit des Klienten zu bündeln und

### „normaler“ Wachzustand

außen  
ich tue, ich mache **automatisch**  
entweder - oder  
lineares Zeitverständnis  
gestreute Aufmerksamkeit

Als Beispiel für diesen „normalen“ Wachzustand mag in der Praxis die Tätigkeit der Rezeptionshelferin dienen: Sie bewegt sich ständig in ihrer Aufmerksamkeit wie ein nach außen orientierter Scanner hin und her: Terminvergabe, Telefonate, Begrüßung von Patienten, Laborabsprachen, kleinere Abrechnungen, all diese Tätigkeiten erfordern einen kontinuierlichen Shift in der Aufmerksamkeit. Die ständige Außenorientierung lässt wenig Raum für eine bewusste, innenorientierte Wahrnehmung von eigenen Bedürfnissen, wie beispielsweise

seinen Fokus von einer Außenorientierung auf ein „inneres“ Geschehen zu lenken. Klassische Methoden wie die Punktfixation engen die Wahrnehmung über den visuellen Kanal ein. Eine kinästhetische Fokussierung, wie ein konzentriertes Ballen der Hände zu Fäusten oder die Anweisung: „Nehmen Sie einen leichten Atemzug, schließen Sie die Augen und gehen nach innen“, erfüllt den gleichen Zweck. Während im „normalen“ Wachzustand der Verstand dazu neigt, einschränkend zu bewerten und Urteile zu fällen, die sich in vergan-

genen Erfahrungen gründen, entfällt dieses ständige Abgleichen in Trance häufig und Erfahrungen werden von Moment zu Moment prozesshaft und damit in der Gegenwart erlebt. Der Shift von außen nach innen ermöglicht eine Erweiterung des Wahrnehmungsraumes. Nicht nur der „Kopf“ mit seiner Denkfähigkeit, sondern der gesamte Körper steht als Raum sinnlicher Erfahrung zur Verfügung. Während der Verstand in Kategorien von „entweder – oder“ denkt, schließen sich in Trance gegenteilige Empfindungen nicht aus. Im erweiterten Bewusstseinsraum der Trance können Schmerz und Behaglichkeit gleichzeitig in einem Körper wahrgenommen werden, Schwere und Leichtigkeit, Helligkeit und Dunkelheit sind nebeneinander möglich. Trance hat ihre eigene Logik, ihre eigene Physiologie. Erfahrungen scheinen aus sich selbst heraus (ideodynamisch) in einem Zustand veränderten Zeiterlebens zu geschehen.

Therapeutisch können diese Charakteristika oder Wesensmerkmale genutzt und utlisiert werden. Zusammen mit den Kommunikationsstrukturen von Pacing und Leading kann so der Therapeut wie ein Begleiter oder Mentor den Klienten im erweiterten Bewusstseinsraum des Trancezustandes begleiten und ihm helfen, sich innerlich neu zu organisieren.

Trance geschieht allerdings nicht nur im Rahmen einer formellen Induktion, sondern ständig und ganz natürlich: Die Konzentration auf einen Zahn bei

der Arbeit bewirkt ganz automatisch ein Ausblenden der Außenwelt. Dies geschieht wie von selbst. Gleichzeitig entwickeln sich Automatismen: Ich muss nicht mehr darüber nachdenken, wie die Zähne zu bearbeiten sind, irgendwie scheinen die Hände diese Tätigkeit alleine hinzubekommen. Der Körper schafft es im Zustand der Katalepsie sogar, teilweise unbequeme Körperhaltungen über einen längeren Zeitraum zu tolerieren, Schmerzen und Erschöpfung auszublenden.

Fällen wirklich zeitlos, „in the middle of nowhere“ – und kein kluger Mentor oder Therapeut in Sicht, der uns hilft, unsere Ressourcen zu aktivieren. Wochen später in der Supervision können wir im besten Fall auf dem Video unsere Trancephänomene sehen. Das Feedback der Kollegen, die zugeben, dass es ihnen häufig mit bestimmten Patienten genauso geht, ist ein kleiner Trost und zeigt vielleicht, dass der Humor noch nicht ganz auf der Strecke geblieben ist. Wenn am

## TRANCE

innen fokussierte Aufmerksamkeit  
es geschieht ideodynamisch  
„und-und Logik“  
verändertes Zeiterleben

Dieser bei einem angenehmen Patienten und einer angenehmen Arbeit erlebte positive Trance- oder Flow-Zustand wird häufig erst durch einen lauten Hinweis der Helferin beendet, die deutlich macht, dass es Zeit wird, zu einem Ende zu kommen, weil der nächste Patient wartet. Wenn dieser in die Kategorie „unangenehm“ und „unkooperativ“ gehört, kann es sogar schlagartig um uns geschehen sein. Wir sitzen wie hypnotisiert auf unserem Stuhl, hören uns endlos das Geschrei eines Kindes oder eine Geschichte an und sind in schlimmen

Ende einer Arbeitswoche oder eines Monats allerdings ein wunderliches Gefühl von Zeitlosigkeit sich einstellt, der Kalender eindeutig Ende Juni anzeigt und es eine Wahrnehmung von „Weihnachten ist gerade erst vorbei“ gibt, dann stellt sich die Frage: „Wer hat da ein halbes Jahr gearbeitet? War ich eigentlich wach oder eher in einer Dauertrance? Habe ich vielleicht einen Autopiloten, der mit etwas Sprit in Form von Essen und Trinken (zunehmend auch mit höherprozentigem Sprit, um abends gut einschlafen zu können) irgendwie funktioniert?“

Zusammenfassend könnte man an dieser Stelle sagen: Immer wenn solche *Automatismen*<sup>2</sup> anfangen, unser Leben zu bestimmen, und wir phasenweise unreflektiert agieren, kann es schwierig werden. Schalten wir im „normalen“ Wachzustand in den Autopilot-Modus, so vergessen wir unsere Bedürfnisse und funktionieren nur noch wie Maschinen, fallen in Trance, ohne dies bewusst zu wollen oder dazu bewusst „ja“ zu sagen, werden handlungsunfähig und haben den Eindruck, dass wir nicht mehr Herr/Frau im eigenen Haus sind, nicht mehr selbst unser Leben bestimmen.

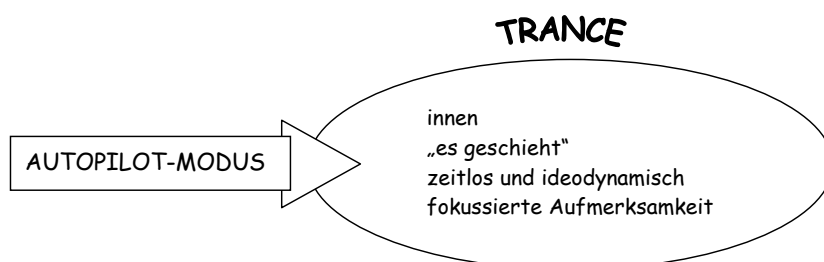
„Achtsamkeit bedeutet auf eine bestimmte Art und Weise *aufmerksam* zu sein, und zwar:  
*mit Absicht,*  
*im gegenwärtigen Augenblick,*  
freundlich,  
*und ohne zu werten.*“

In dieser knappen Beschreibung kommt schon zum Ausdruck, dass es dabei um die Fähigkeit geht, sich bewusst und wohlwollend immer wieder mit dem gegenwärtigen Moment in Beziehung zu setzen, im Hier und Jetzt präsent im kontinuierlichen Kontakt mit der inneren und äußeren

Jeder Mensch hat die Fähigkeit zu dieser freundlichen, achtsamen, bewussten Beziehung mit seiner inneren und äußeren Welt. Er lässt allerdings immer wieder zu, dass es längere oder kürzere Phasen gibt, in denen er:

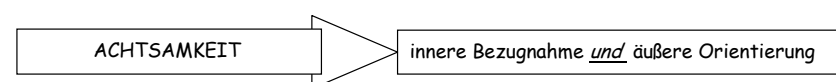
- den Kontakt mit wichtigen Bereichen der inneren Welt verliert (auf Autopilot schalten beim Arbeiten ohne Rücksicht auf körperliche Bedürfnisse),
- den Kontakt zur äußeren Welt verliert (sich in Projektionen und Bewertungen verstricken),
- automatisch den stärksten Reizen nachgibt, unabhängig davon, ob das gut oder schlecht für ihn ist,
- sich selektiv an den angenehmen Dingen des Lebens orientiert und wichtige unangenehme Erfahrungen ausblendet,
- unfreundlich und entwertend mit Erfahrungen umgeht, vor allem mit unangenehmen Erfahrungen,
- sich von schlechten Gewohnheiten und Automatismen leiten lässt (übermäßiger Konsum von Alkohol, Essen, Fernsehen, Arbeiten etc.).

Wenn diese Phasen sehr lange werden, stecken uns Menschen in weißen Kitteln in Gebäude mit hohen Mauern, abgeschlossenen Türen und



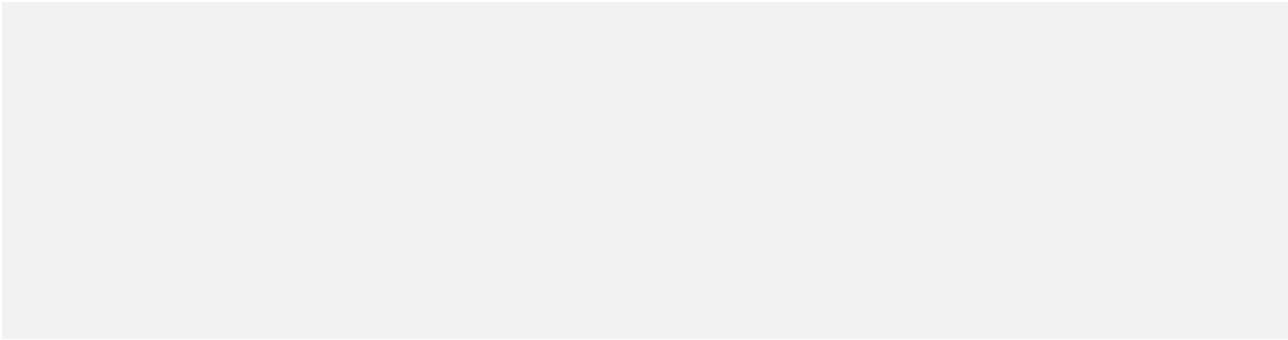
Als Ausweg und Alternative hat Dr. Jon Kabat-Zinn<sup>3</sup> 1979 an der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts ein Programm zur Schulung von Achtsamkeit entwickelt. Es heißt „Mindfulness Based Stress Reduktion“<sup>4</sup> und hat sich mittlerweile auch in Deutschland so bewährt und etabliert, dass sich erst kürzlich „Fokus“ und „Spiegel“ intensiv diesem Thema gewidmet haben. Jon Kabat-Zinn beschreibt Achtsamkeit folgendermaßen:

Welt zu sein.  
Achtsamkeit ist damit ein Akt der Vergegenwärtigung. Andere Begriffe dafür könnten sein: inneres Augenmerk, Gewahrsein, Aufmerksamkeit oder Geistesgegenwart.  
Achtsamkeit ermöglicht also:



Metaphorisch könnte man Achtsamkeit als das Gefäß bezeichnen, in dem sich alle unsere Erfahrungen ereignen.

etikettieren uns mit langen und kompliziert klingenden psychiatrischen Diagnosen.



Untrainierte Achtsamkeit	Trainierte Achtsamkeit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskontinuierlich</li> <li>• Absichtslos</li> <li>• Folgt dem stärksten Reiz</li> <li>• Jagt nur den positiven Dingen hinterher</li> <li>• Ist entwertend und wenig freundlich</li> <li>• Bewirkt eine reduzierte Erfahrungswelt, in der wichtige Dinge ausgeblendet werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontinuierlich</li> <li>• Flexibel</li> <li>• Wendet sich allem zu, egal ob angenehm oder unangenehm</li> <li>• <i>Alles</i> ist eine wertvolle (Lern-) Erfahrung, der gegenüber ich eine freundliche Haltung einnehmen und mit der ich in einer akzeptierenden Beziehung sein kann</li> </ul>

Die Vorteile einer geschulten Achtsamkeit sind offensichtlich, da mit dieser Haltung alles im Leben zu einem großen Lern- und Experimentierfeld wird.

Wie kann eine solche Achtsamkeit gestärkt und kultiviert werden? In der MBSR<sup>4</sup>-Schulung werden dazu verschiedene formelle und informelle Achtsamkeitsübungen vermittelt:

**Formelle Achtsamkeitsübungen:**

1. Bodyscan

Beim Bodyscan wird der ganze Körper in der Vorstellung bis ins kleinste Detail „abgetastet“. Auf dem Rücken liegend erforscht man in der Vorstellung die verschiedenen Körperregionen. Zweck der Übung ist es, den jeweiligen Körperteil auch tatsächlich zu spüren und darin zu verweilen, während man mehrmals in ihn hinein- und wieder hinausatmet. Diese Übung schult nicht nur die Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit, sie steigert mit der Zeit auch die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit und Energie in jeden

beliebigen Körperteil hineinzulenken.

2. Achtsames Hatha-Yoga

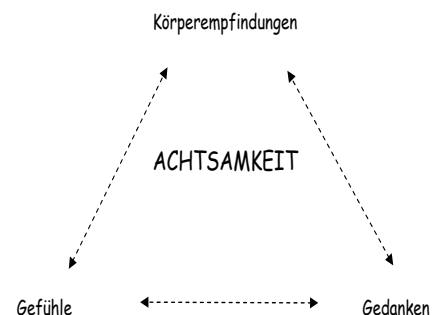
Die Yogaübungen im MBSR sind einfacher Natur, sie haben mit Verrenkungen und Artistik nichts zu tun. Sie sind für jeden machbar, egal ob er einen beweglichen Körper hat oder nicht. Yoga arbeitet mit demerspüren von Grenzen. Es macht die Erfahrung zugänglich, dass – wenn ich meine Grenze bewusst erspüre und mit dieser Grenze respektvoll umgehe, indem ich dort spielerisch verweile – Veränderung von ganz allein geschieht. Schon fünf oder zehn Minuten achtsames Hatha-Yoga pro Tag bewirken ein gesteigertes körperliches Wohlbefinden.

3. Sitz- und Gehmeditation

Sitz- und Gehmeditation mit Fokus auf den Atem dienen ebenfalls der Stärkung und Kultivierung von Achtsamkeit. Sie ermöglichen eine Sammlung und Beruhigung des Geistes. Wenn wir ruhig sitzen und den Atem beobachten, wird der Atem ruhig. Und wenn die Aufmerksamkeit dann dem Atem folgt, wird mit der Zeit

auch der Geist ruhig. Es ist ähnlich wie bei einem Glas mit schmutzigem Wasser: Wenn ich ständig im Glas rühre, werden die Schwebeteilchen und Schmutzpartikel immer weiter in Bewegung gehalten, das Wasser sieht trübe aus. Höre ich einfach auf herumzurühren, sinken die Schwebeteilchen ganz von allein nach unten und Klarheit entsteht.

Alle oben beschriebenen Methoden dienen so der Sammlung und Klärung. Sie helfen, die Körperwahrnehmung zu stärken, öffnen den Körper als Resonanzraum für Erfahrungen, dienen der Beruhigung und helfen, zusammen mit dem Atem immer wieder den Raum zu öffnen, sobald unser Fokus sich einengt und wir nicht mehr gegenwärtig sind. In all diesen Übungen gewinnen wir auch Einsicht in die Zusammenhänge von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken. So erkennen wir immer mehr, wie unsere eigenen eingeschliffenen psychophysiologischen Muster und Konditionierungen funktionieren, wie wir unsere Wirklichkeit aus diesen Eckpunkten konstruieren.



Achtsamkeit gewährt uns also Einsicht und damit entsteht Bewusstsein. Sie hilft uns, alte Muster zu entkoppeln oder zu entschlüsseln.

Noch einmal:

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art und Weise *aufmerksam* zu sein, und zwar: *mit Absicht im gegenwärtigen Augenblick freundlich und ohne zu werten*“.

Bis jetzt sind Methoden vorgestellt worden, die uns bei kontinuierlichem Üben helfen, mit Absicht im gegenwärtigen Augenblick zu sein, ein inneres Augenmerk zu haben und Perspektive zu gewinnen. Sie ermöglichen eine Unterbrechung konditionierter Reaktionen und geben neue Wahlmöglichkeiten für anderes oder bewusstes Handeln.

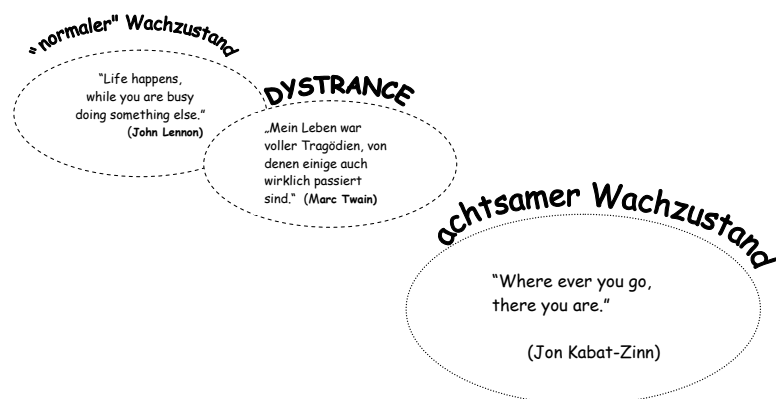
Welche Schulung bietet das Achtsamkeitstraining an, um einen *freundlichen* Umgang mit dem momentanen Erkennen zu kultivieren?

Dafür gibt es im MBSR-Training die „Meditation der liebenden Güte“, die **Metta-Meditation**: Achtsamkeit hat affektive Klänge. Einsicht und Klarheit allein kann sehr klinisch und kalt sein. Wir kennen das alle: Wir haben eine Einsicht und eine kurze Sekunde später sagen wir uns, wie dumm wir doch sind, oder ärgern uns darüber, dass das alte Verhalten, obwohl es im Licht des Erkennens abgelaufen ist, uns schon

wieder eingeholt hat. Metta-Meditation hilft uns, eine freundschaftliche Haltung uns selbst gegenüber zu entwickeln. So wie wir uns bemühen, mit unseren Kindern oder Freunden eine wohlwollende, wertschätzende und von Fürsorge getragene Beziehung zu pflegen, so lernen wir in der Metta-Meditation, vier Herzensqualitäten, vier Aspekte von Liebe, nicht nur mit anderen, sondern auch mit uns selbst zu kultivieren: Freundlichkeit, Barmherzigkeit, Mitfreude und Gelassenheit. Wir hören langsam auf, uns mit negativen Selbst-Bewertungen das Leben noch schwerer zu machen, als es sowieso schon ist, und fangen an, uns und allen anderen Menschen von Herzen Gutes zu wünschen.

als „Separator“ eingesetzt werden können (z. B. die Übung des Atemraumes, achtsames Duschen etc.). Diese Übungen genauer zu beschreiben, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Durch das *Kultivieren von Achtsamkeit* können wir immer mehr lernen, *aus einer Energie heraus zu handeln, die wir gewählt haben, statt auf einen Impuls zu reagieren, auf den wir konditioniert sind*. Es ist ein bisschen wie in einer guten Supervision: Ich lerne zurückzutreten und mir die Geschehnisse konzentriert und wenn nötig dissoziiert zu betrachten und gleichzeitig assoziiert mit meinem Körper respektvoll in Beziehung zu sein, diesen als Feedback-



Zusätzlich zur Metta-Meditation erweitert die **informelle Achtsamkeitsschulung** die formelle Achtsamkeitsschulung durch viele kleine informelle teils hypnotische, teils verhaltenstherapeutische Kurzinterventionen, die den ganzen Tag über

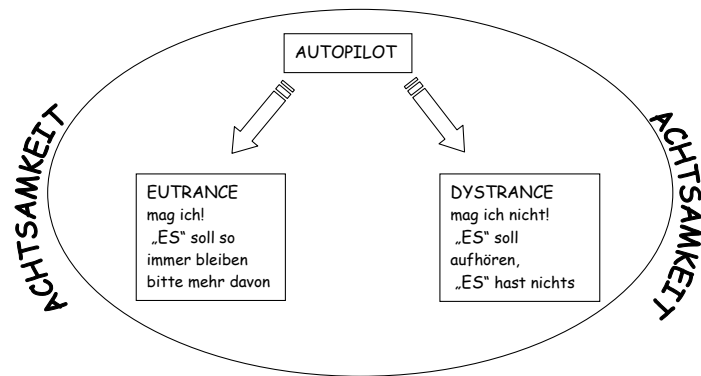
system, intuitiven Raum oder größeren Raum an Wissen zu nutzen und mit ihm präsent im „Hier und Jetzt“ in kontinuierlicher und freundlicher Beziehung zu sein.

So hat die Schulung der Achtsamkeit nicht nur Sammlungs-, Beruhigungs-

und Entspannungsaspekte, sondern sie hilft uns mit der Zeit auch, mit uns und unserer Umwelt akzeptierend, freundlich und wohlwollend umzugehen. Wir können lernen, dass alles, was wir brauchen, schon in uns vorhanden ist – wir sind allerdings aufgefordert, dies zu kultivieren. Und so können wir unser eigener freundlicher Mentor, Trainer und Supervisor werden. Achtsamkeit zu praktizieren bedeutet, einer Zeit, in der alles immer schneller und hitziger wird, ein *Innehalten* entgegenzusetzen. Dem Sony-Slogan „Wherever you are – be elsewhere!“ hält Jon Kabat-Zinn die Aufforderung zur Präsenz entgegen, indem er sagt: „Wherever you go, there you are“.

MBSR wird klassischerweise als 8-Wochen-Programm angeboten. Es umfasst acht Kursabende zu je drei Stunden und einen „Tag der Achtsamkeit“, der normalerweise an einem Samstag oder Sonntag von 10–16 Uhr stattfindet. Nähere Informationen findet man im Internet unter [www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org). Von den Teilnehmern wird in dieser Zeit ein regelmäßiges Üben erwartet. Die Kurse sollen eine neue Lebensorientierung geben und eine neue Lebenshaltung anregen. Das Üben von Achtsamkeit hört allerdings nach acht Wochen nicht auf, sondern ist ein lebenslanger Prozess. Wenn wir uns dazu entschließen, täglich auch etwas für uns selbst zu tun, weil wir es uns wert sind, dann sind die Früchte dieser Praxis Gelassenheit, Entspannung, Präsenz,

Klarheit, Freundlichkeit und viele gute Erfahrungen.



**Anmerkungen**

- <sup>1</sup> *Mindfulness, engl.: Achtsamkeit.*
- <sup>2</sup> *Als Automatismus (plural: Automatismen) bezeichnet man in der Verhaltensbiologie alle Aktivitäten, die ohne erkennbare willentliche oder äußere Steuerung und Kontrolle vollzogen werden. Dies unterscheidet sie von Reflexen und Instinktverhalten, die zumindest durch äußere Faktoren beeinflusst werden. (Wikipedia)*
- <sup>3</sup> *Kabat-Zinn hat auch den Begriff des Autopilot-Modus eingeführt.*
- <sup>4</sup> *„Mindfulness based Stress Reduction“ wird MBSR abgekürzt und im Deutschen meistens mit „Stressreduktion durch die Praxis der Achtsamkeit“ übersetzt.*



Dr. Susann Fiedler  
 In den Gartenwiesen 23  
 65830 Kriftel  
 Susann.Fiedler@t-online.de  
[www.mbsr-mudita.de](http://www.mbsr-mudita.de)  
[www.dgzh-frankurt.de](http://www.dgzh-frankurt.de)