

bewußter, und zwar in einem positiv verstärkenden Zustand, der die Kraft in sich trägt, Symptome zu lindern und -in einigen Fällen- außergewöhnliche Heilungen zu bewirken.

Sechstens, der gleiche Prozeß des Überzeugungs/Placebo-Konditionierens kann die Fähigkeit mancher Menschen erklären, außerordentliche Gesundheit und Langlebigkeit in sich herzustellen.

Schließlich glaube ich, daß der beschriebene Kreislauf ebenfalls erklären kann, wie manche Menschen für sich selbst Leiden und Krankheit erzeugen. Symptome sind erkennbare Zeichen. Der Beginn eines Symptoms ist für die meisten ein deutlicher Hinweis, daß etwas mit ihnen nicht stimmt. Wie die Person darauf antwortet, determiniert, wie ihre physische Reaktionsweise (der Placebo-Effekt) verstärkt wird. Eine Person, die etwa mit Angst reagiert oder ihren Körper zusätzlich belastet, wird wahrscheinlich auf der nächsten Stufe noch intensivere symptomatische Störungen entwickeln. Am deutlichsten sind diese negativen Entwicklungen erkennbar bei Schmerzzuständen, Asthma und allergischen Reaktionen. Um hier zu helfen, müssen wir die Patienten dazu veranlassen, Zeichen der Gesundheit wahrzunehmen und sich darauf zu konzentrieren, z.B. das Gefühl guten Atmens beim Asthmapatienten. Wir kehren den Prozeß um, der zunächst zu immer stärkeren Symptomen führte. Aus diesen Gründen halte ich hypnotische Methoden bei solchen Zuständen für sehr wirkungsvoll. Die Erfahrungen von Trance und Hypnose sind immer mit uns.

Literatur:

- Bernheim, H. (1980). *New studies in hypnotism*. New York: International Universities Press.
- Bramwell, H. (1906). *Hypnotism: Its history, practice and theory*. London: Alexander Moring.
- Erickson, M.H. (1980). *The collected papers of Milton H. Erickson* (ed. by E.L. Rossi). New York: Irvington.
- Erickson, M.H., Rossi, E.L., & Rossi, S.L. (1976). *Hypnotic realities*. New York: Irvington.
- Katz, N. (1978). Hypnotic inductions as training in cognitive self control. *Cognitive Therapy and Research*, 2(4).
- Katz, N. (1985). The hypnotic lifestyle: Integrating hypnosis into everyday life. In J. K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Psychotherapy* (Vol. 1: Structure, pp. 305-313). New York: Brunner/Mazel.
- Kroger, W. (1977). *Clinical and experimental hypnosis*. Lippincott.
- Lehrer, M. (1985). Hypnotic identification: Metaphors for personal change. In J.K. Zeig (Ed.), *Ericksonian Psychotherapy* (Vol. 1: Structure, pp. 359-369). New York: Brunner/Mazel.
- Lehrer, M. & Geist (1985). *The endless staircase (hypnosis and music cassette)*. Davenport, CA.
- Levine, J.D., Gordon, N.C., & Fields, H.L. (1978). Mechanisms of placebo anesthesia. *Lancet*, 2.
- Lustig, H. (Ed.) (1984). *The artistry of Milton H. Erickson* (video).
- Simonton, O., Matthews-Simonton, S., & Creighton, J. (1980). *Getting well again*. New York: Bantam books.

Keywords: *Placebo, convincing, hypnosis, psychosomatics*

Summary: The author has the intention in this paper to discuss aspects of working with hypnosis and somatic issues by concentrating upon a particular constellation of elements when using hypnosis that have the possibility to produce an unusual amount of change in the patients condition. He has used and developed the ideas that he is presenting here over the past 8 years or so in clinical practice and he is presenting them as an amplification of some of the ideas he called Hypnotic Identification, Metaphors for Personal Change (Lehrer, 1985) and as elaboration of aspects of the Hypnotic Skill Training Model that Norman Katz and he have been developing over the past few years (Katz, 1985).

Anschrift des Autors:

Marc Lehrer, Ph.D.
California Institute of Clinical Hypnosis and Health Sciences
1959 Pine Flat Road,
Santa Cruz, CA 95060

Psychotherapeutische Behandlung eines Lipoms im Eigenversuch

Wolfgang Lenk

Zusammenfassung: Seit den Arbeiten von Simonton (1978) und Newton (1984) ist der Gedanke nicht mehr so ungewohnt, Psychotherapie bei Tumorerkrankungen einzusetzen. In diesem Artikel wird von einer 'Selbsttherapie' mit den Techniken der Hypnose und des NLP berichtet, um ein rezidivierendes Lipom ohne operativen Eingriff vollständig beseitigen zu können.

Vorbemerkung

Vor einiger Zeit hatte ich mich entschlossen, ein wiederkehrendes Lipom auf dem linken Handrücken durch diejenigen psychotherapeutischen Techniken, die mir damals vertraut waren, selbst zu behandeln. Um herauszufinden, was geschehen würde, hatte ich beschlossen, eine Art mehr oder minder regelmäßiges Tagebuch über meine Tranceerfahrungen zu führen. Auf diesen skizzenhaften Aufzeichnungen beruht die folgende Darstellung. Natürlich ist klar, daß Aufzeichnungen dieser Art die Fülle der verschiedenartigen Aspekte innerer Tranceerfahrungen nur sehr unzureichend wiedergeben können, so daß viele Erlebniselemente, die mich auch verändert haben, nicht zur Sprache kommen. Ebenso wird auch verständlich sein, daß ich die Erfahrungen, die mir für eine Veröffentlichung zu persönlich erschienen, ausgespart habe. Und schließlich habe ich ein halbes Dutzend Termine nicht aufgeführt, an denen ich in Trance alles mögliche erlebte, nur keinen mir begrifflichen sinnvollen Ablauf. Jeder Hypnoterapeut ist die Erfahrung vertraut, daß man in einer Art und Weise kommunizieren kann (auch mit sich selbst), als gäbe es gewisse Dinge 'wirklich'; deshalb bin ich wie in meinem Tagebuch bei einer umgangssprachlichen Darstellungsweise geblieben, ohne sie durch Anführungszeichen kenntlich zu machen. Wenn ich z.B. schreibe: 'Ich suchte wieder meinen Teil auf, um mit ihm zu reden' ist damit gemeint, daß ich durch Selbsthypnose in einen Trancezustand ging, um diesen Teil innerlich visuell, akustisch und gefühlsmäßig wahrzunehmen und mit ihm Informationen auszutauschen in einer Art, als könnten wir miteinander reden. Im Interesse eines leichteren Verständnisses und einer besseren Lesbarkeit habe ich die Aufzeichnungen sprachlich überarbeitet.

Vorgeschichte

Irgendwann im Frühjahr 1983 bemerkte ich auf meinem linken Handrücken einen kleinen Knoten. Ich erschrak etwas, wußte jedoch nicht, was ich machen sollte und hoffte einfach, er würde nicht weiterwachsen. Im Lauf der Zeit wurde er jedoch immer größer, bis er 1984 Erbsengröße erreicht hatte. Schließlich ließ ich ihn untersuchen und herausoperieren. Die Hautärztin nahm den kleinen operativen Eingriff sehr sorgfältig vor und entfernte den als Lipom diagnostizierten Knoten mitsamt der Kapsel. Ich war erleichtert, und die Narben verheilten nach einer Weile. Irgendwann im Frühjahr 1985 bemerkte ich an genau derselben Stelle wieder ein Verdickung. Die Ärztin erklärte mir den Sachverhalt damit, daß manchmal trotz aller Sorgfalt beim Operieren 'omnipotente Zellen' zurückbleiben und erneut zu wachsen beginnen. Sie wollte den Knoten wiederum heraus schneiden, aber ich hatte kein Vertrauen in diese Art der Behandlung. Denn inzwischen kannte ich einige Biographien von Krebspatienten, bei denen sich nach dem wiederholten Herausoperieren von gutartigen Knoten an genau derselben Stelle maligne Tumore gebildet hatten. Allerdings hatte ich auch keine Idee, was ich besseres tun könnte. In der Hilflosigkeit versuchte ich einfach, das Wachstum zu ignorieren. Aber ein Jahr später, als der Knoten mehr als erbsengroß geworden war, quetschte ich in mir an einer Tür, es blutete und die Kuppe verschorft. Ein Freund dämpfte meine innere

Panik und half mir, den Entschluß in die Tat umzusetzen, mich selbst nach einem psychotherapeutischen Konzept zu behandeln, das ich als Richtschnur in der Arbeit mit Krebspatienten benutzte.

Therapieverlauf:

Montag, 5.5.86

Ich begann mit der Annahme des NLP-six-step-Paradigmas, daß hinter diesem Körpersymptom ein mir noch unbewußter Teil 'existiert', der eine positive Absicht verfolgte, indem er mir dieses Symptom erzeugte, gegen das ich machtlos war. Und mittels Selbsthypnose (siehe Bandler & Grinder, 1984) ging ich in einen Trancezustand, um diesen Persönlichkeitsanteil innerlich visuell wahrzunehmen. Ich ging mit einer Mischung aus Ärger, Panik, Hilflosigkeit und Neugier nach innen. Allmählich nahm ich in einiger Entfernung einen Mann wahr, dunkelhaarig und schwarze Bartstopfeln im Gesicht, in Lederjacke und Jeans gekleidet, Sonnenbrille auf und Zigarette rauchend, distanziert abwartend und unwirsch. Während ich innerlich bei dieser für mich überraschenden Wahrnehmung blieb, überlegte ich, wie um aller Welt ich Kontakt zu ihm bekommen könnte, denn Typen wie er waren mir völlig fremd im Umgang. Ich mußte ziemlich viel probieren, ehe er bereit war, die Zigarette aus dem Mund zu nehmen, um mir zu sagen, daß er in der Tat für mein Lipom zuständig sei. Ich beließ es zunächst dabei, denn mir fiel in meinem Zustand von Panik, Ärger und Hilflosigkeit diesem Typen gegenüber, für den ich kein Verhaltensrepertoire besaß, nichts weiter ein. Ich wollte aber mit diesem Konzept arbeiten, denn ich wußte keinen besseren Weg und wollte mir und anderen beweisen, daß es auch so geht.

Dienstag, 6.5.86

Den ganzen Tag hatte ich immer mal wieder daran gedacht, was diese Erscheinungsweise des Teils für mich bedeute in Hinblick auf verschiedene Aspekte von Männlichkeit und wie ich mit ihm verhandeln könne. Schließlich ging ich wieder zu ihm, um mir seine Vorschläge anzuhören. Ohne die Brille abzusetzen, sagte er: 'Geh! Billiard spielen!' Ich war perplex. Noch nie in meinem Leben hatte ich Billiard gespielt. Ich wußte überhaupt nicht, wie man das macht, wo man das spielen kann und mit wem. Ich empfand auch Abneigung. Klar war mir jedenfalls: Ich kann das nicht. Also fragte ich ihn: 'Wieso zum Teufel soll ich Billiard spielen gehen, was hat denn das mit meinem Knoten in der Hand zu tun?' Aber er ließ sich auf keinerlei Erklärungen ein: 'Im Hin- und Her-Erklären und Zurecht-Theoretisieren bist du gut, zu gut! Aber nicht bei mir! Tu endlich etwas!' Damit war ich entlassen. Ich überlegte, ob das ein Trick sein soll oder ob er doch nicht zuständig ist für das Lipom oder ob er einfach keine Ahnung hat. Aber ich saß in der Klemme; so beschloß ich als Zeichen meines guten Willens zur Zusammenarbeit wenigstens einen Kompromiß einzugehen, und, da ich ja nun wirklich keine Billiard-Kneipe kannte, wenigstens abends die Arbeit an meinen Seminarvorbereitungen liegenzulassen und in eine der Musikkneipen zu gehen. Der Abend hat mir sehr gut gefallen. Ich dachte mir, ich sollte ihn doch öfter treffen und mit ihm reden. Vielleicht hilft es.

Freitag, 9.5.86

Ich war müde nach dem langen Arbeitstag an der Uni und einigen für mich schwierigen Klienten. Aber ich wollte ihn wenigstens vor dem Einschlafen noch treffen. Es war erst alles unklar und verschwommen. Ich ging etwas tiefer in Trance, mußte aber aufpassen, nicht einzuschlafen. Er kam schließlich, nackt, und fragte mit einer gewissen Schärfe 'Wieso kommst du, wenn du sowieso zu müde bist, dich mit mir auseinanderzusetzen?! So hat das keinen Zweck! Komm morgen wieder!' und ließ mich mit etwas Ärger zurück, denn schließlich hatte ich mich doch bemüht. Allmählich wurde mir dann glücklicherweise vor dem Einschlafen doch noch klar, daß er auf ein Verhaltensmuster von mir reagiert hatte, mit dem verschiedenen Menschen, besonders aber meine Freundin Schwierigkeiten hatten. Nur äußerten die sich nicht so nachdrücklich und kompromißlos.

Sonntag, 11.5.86

Ich sprach mit ihm und er meinte, ich solle andere Verhaltensweisen entwickeln, nicht mich selbst ständig mit so viel Arbeit und Seminarvorbereitungen unter Druck setzen. Da es mir sofort einleuchtete, sagte ich kleinlaut 'Ja'. Tagsüber dachte hin und wieder darüber nach, aber mir fiel keine Lösung ein, ich hatte so viel übernommen und mußte das irgendwie wegarbeiten. Außerdem, wenn das Lipom nicht wäre, hätte ich doch mehr Zeit für anderes.

Dienstag, 13.5.86

In der Hoffnung, daß er mir helfen würde, meine Arbeit leichter zu bewältigen, um mehr Zeit für andere Dinge zu haben, ging ich zu ihm, um ihn zu fragen, wie ich das am besten anstellen könnte. Er war wieder nackt: 'Wieso faßt du noch immer deine einsamen Entschlüsse und ich soll dir nur noch bei der Ausführung helfen?' Ich haderte, weil ich mit meinem Arbeitsprogramm wirklich unter Zeitdruck saß. Wir beide kamen nicht zurande, ich konnte ihn nicht mehr klar erkennen, die Situation wurde unwirklich und ich fand mich nach einer Weile in völlig anderen Gedanken wieder.

Freitag, 16.5.86

Mit einigen Arbeitskollegen, mit denen ich seit längerer Zeit latente Spannungen hatte, war ich in dieser Woche gut ausgekommen, weil ich mich anders ihren Arbeitsprojekten und Meinungen gegenüber verhalten hatte. Es ging mir damit gut und ich wollte mit ihm darüber reden, wie er mein Verhalten den Arbeitskollegen gegenüber beurteile. Zu meiner Überraschung kritisierte er mich: 'Paß dich nicht aus Rücksicht an, wenn du deine eigenen Meinung hast! Vertritt sie fair und klar!' Ich dachte lange über faires und respektvolles Umgehen mit eigenen und fremden Meinungen nach und wie ich das im Arbeitsalltag umsetzen könne.

Sonntag, 18.5.86

Am verlängerten Wochenende hatte mich ein langjähriger Freund besucht, mit dem ich auch über diese Tranceerfahrungen sprach und über die merkwürdige Aufgabe, Billiard zu spielen. Er lachte und meinte, er verstünde das gut, denn jemand wie ich, der auch Mathematik studiert hat, müßte an diesem Geschicklichkeitsspiel mit seiner eigenen Art von aufmerksamer Anspannung und spielerischer Entspannung ziemlich viel Spaß haben. Natürlich wußte er auch, wo und wie man das spielt. Und so gingen wir los. Ich hatte auch als Nichtköhnerermaßen viel Freude an diesem Spiel, daß ich so etwas wie Dankbarkeit dem Teil gegenüber verspürte dafür, daß er mich über diese Schwelle geschubst hatte. Mir wurde klar, daß ich auf diese Weise völlig neue, für mich beinahe maßgeschneiderte Möglichkeiten von Entspannung und Spiel entdeckte.

Montag, 19.5.86

Nachdem ich mit ihm über die Billiard-Erfahrung gesprochen und mich bei ihm bedankt hatte, fragte ich nach weiteren Vorschlägen, mit Spaß diesen Tag zu verbringen. Er nahm mich bei der Hand und führte mich in eine Höhle, die sich in den Bauch eines riesengroßen Walfisches verwandelte. Es lag dort allerlei Unrat umher, Möbel- und Stoffreste, unidentifizierbares Gerät, irgendwie mir bekannt und gleichzeitig unbekannt. Mir tat der Wal leid. Ich blickte umher. Die Magenhaut war von dem Unrat verletzt, in den vereiterten Wunden wimmelte es schon von Ungeziefer. Ich ekelte mich, vertraute aber dem Teil, daß auch diese Erfahrung irgendwie wichtig sein werde. Deshalb begann ich, mit Wassereimern und Scheuertüchern die Bauchhöhle zu säubern und mit dem Ungeziefer im Sinne des NLP zu verhandeln: Es verwandelte sich in wunderschöne Schnecken, welche die Wunden sauber leckten, die dann auch zu verheilen begannen. Und der Wal schied allen Unrat aus, was ich gleichzeitig innen erlebte und von außen sah. Ich war erleichtert, es begann ihm besser zu gehen. Wir verabschiedeten uns und ich fühlte mich sehr gut. Der Teil empfing mich und sagte: 'Davon solltest du noch öfter träumen.' Dann standen wir vor einem Vulkan und er forderte mich auf, in den Vulkan zu springen. 'Warum nicht', sagte ich mir nach der Erfahrung mit dem Wal. Ich spürte, wie mich die Energie durchstömte, die Wärme meinem verspannten

Rücken guttat.'Laß es dir gutgehen!' Das war alles, was er mir für den heutigen Tag mitgeben wollte.

Mittwoch, 21.5.86

Ich fragte ihn, ob er mit meinem gestrigen Tagesverlauf einverstanden sei. Seine Antwort war 'Nein', denn wenn ich immer warten würde, bis meine Seminarvorbereitungen perfekt seien und zögern würde, bis ich körperlich wirklich topfit sei, um das Leben zu genießen, dann würde ich alt und grau werden. 'Tu endlich was!' Ich antwortete ihm, das würde ich einsehen und ich wüßte auch, woran das liegen würde, aber mir sei auch wichtig, den Knoten langsam loszuwerden. Wann er denn seine Energie nicht mehr in den Knoten stecken würde. Er wurde wütend: 'Wenn du dich nicht an die Hinweise hältst, wird alles nur noch schlimmer!'. Das Gespräch versandete, ich verlor den Kontakt. Aber ich hatte ja auch genügend anderes zu tun.

Donnerstag, 22.5.86

Als ich ihn wieder traf, trug er einen eleganten weißen Seidenanzug und versuchte mir klarzumachen, daß ich sowohl innerlich als auch äußerlich beginnen könne, mein Leben zu verändern. Er riet mir, nicht so bieder in grau (Pulli) und blau (Jeans) herumzulaufen, sondern mir neue Kleider zu kaufen, um damit neue Erfahrungen zu machen. Ich rannte durch Bekleidungs-geschäfte, was für mich ungewohnt und ziemlich anstrengend war, kaufte bunte Pullover und schließlich einen ausgefallenen Anzug, ähnlich dem, den er nun trug.

Freitag, 23.5.86

Da mir die Arbeit wieder über den Kopf wuchs, wollte ich ihn doch noch mal fragen, ob er dafür nicht doch noch Tips hätte. Er erschien wieder nackt, war sehr nörgelig und hatte keine Lust auf ein Gespräch. Also fragte ich ihn, was er denn brauche, damit es ihm besser ging. Und prompt kam die Antwort: Eine Frau! Damit hatte ich nicht gerechnet. Ich wußte nicht weiter. Er, der doch nur in meiner Fantasie existierte, brauchte eine Frau! Wozu? Und wo soll die denn herkommen? Und schließlich, was habe ich damit zu schaffen? Zögernd schaute ich ihn an; aber er hatte sich schon verändert; mit einem strahlenden Lachen stand er vor mir in seinem weißen Seidenanzug und sagte: 'Ich wollte dich lediglich auf etwas aufmerksam machen!' Ich wurde unruhig und unsicher und fragte schließlich: 'Auf was denn?' Aber er antwortete bloß: 'Wenn du dich nicht dumm stellst, weißt du es genau!'

Samstag, 24.5.86

Als ich wieder in Trance zu ihm ging, erlebte ich etwas, was mich sehr nachhaltig beschäftigte: Er nahm mich an der Hand, weil er mir etwas zeigen wollte, führte mich über einer wunderschönen Allee an einem sonnigen Sommertag an einen senkrecht abfallenden, tiefen Abhang und sagte: 'Spring!'. Ich war verwirrt, hatte Angst, überlegte, ob er mich reinlegen wolle, schwankte zwischen Trance beenden, es einfach nicht ernst nehmen, da es doch lediglich eine Trancevorstellung war, und sehr hautnah die Angst spüren. Er wartete. Mit dem Gedanken, daß meine bisherige Erfahrung mit ihm das Vertrauen voll rechtfertigte, machte ich mich mit klopfendem Herzen bereit zu springen. Und ich sprang in die Tiefe. Ich spürte das schnelle Fallen, ähnlich wie in einer Achterbahn, endlos, und sah mich gleichzeitig an den schroffen Felswänden in die ungeheure Tiefe fallen. Und plötzlich breitete ich instinktiv die Arme aus und konnte fliegen. Die Erleichterung und das Glücksgefühl waren ungeheuer stark. Ich flog wieder zu ihm hinauf und schrie ganz aufgeregt: 'Ich kann fliegen, ich kann fliegen, ich bin frei!' Mit einer eigenartigen Betonung antwortete er mir: 'Wenn du Mut hast, deinen Wünschen zu folgen, bist du frei!' Während mir im Tagesverlauf diese Erfahrung wieder und wieder durch den Kopf ging, bemerkte ich auch erleichtert und irgendwie innerlich berührt, daß sich meine Einstellung und meine Beziehung zu ihm ein wenig veränderte. Zu dem anfänglichen Druck, mit dieser Methode Erfolg haben zu müssen, zu dem anfänglichen Mißtrauen und der Nörgelei auf der einen Seite entwickelte sich auf der anderen Seite so etwas wie Respekt. Ich mochte ihn irgendwie, und das wurde langsam auch ein Grund, ihn zu treffen. Aber diese Art von Beziehung fiel mir schwer. Ich war sehr ambivalent.

Montag, 26.5.86

Ich hatte erwartet, daß mit diese Einstellungsänderung auch der Knoten kleiner werden würde; er ist aber nicht kleiner geworden, vielleicht sogar noch gewachsen. Warum verschwindet der Knoten nicht, obwohl ich doch soviel von ihm übernommen habe? Mache ich mir nur etwas vor und in Wirklichkeit funktioniert das Ganze überhaupt nicht? Vielleicht ist es doch nichts weiter als Herum-Fantasieren ohne irgendwelche substanzuelle Folgen? Aber wen könnte ich danach fragen? Ihn? Ich fühlte mich in der Klemme. Etwas wütend ging ich in Trance, um ihn zur Rede zu stellen. Er erschien wie neulich im weißen Seidenanzug, strahlte mich an, sagte: 'Ich möchte mit einer Frau zusammensein!' Ich dachte: 'Geht das schon wieder los!' Doch schon war eine Frau erschienen. Die beiden verstanden sich ausnehmend gut und schliefen auf eine intensive Art zusammen, wie ich es bisher nicht kannte und noch nicht erlebt hatte. Ich versuchte zu verstehen, was an ihrer Beziehung anders war als an meiner Beziehung zu meiner Freundin (und meinen früheren Beziehungen), konnte es aber nicht herausfinden.

Donnerstag, 30.5.86

Als ich wieder zu ihm kam, war er nackt und sehr, sehr mürrisch. Ich sah ihn nur sehr verschwommen: Er erschien überlebensgroß, ein bißchen bedrohlich. Er machte mir Vorwürfe, daß ich in letzter Zeit so wenig bei ihm gewesen wäre, ich hätte etwas für mich sehr Wichtiges herausfinden können. Mir war völlig unklar, wovon er sprach. (Erst beim Schreiben des Protokolls fand ich den Anschluß wieder und sah, wieviele Tage ich nicht bei ihm gewesen war. Ich blätterte das erste Mal in meinem Tagebuch und war erstaunt und beschämt, wie wenig ich an unserem Gesprächsfaden drangeblieben war. Und mit schlechten Gefühlen dachte ich daran, wie oft mir das in meinen Beziehungen so ging). Ich versuchte mühsam, das Gespräch nicht abreißen zu lassen, und er ließ mich eine ganz Zeit lang mein bescheidenes Repertoire durchprobieren. Schließlich war er für mich wieder ganz klar, in normaler Größe, bekleidet mit seinem weißen Seidenanzug wahrnehmbar. Ich erzählte ihm von meinen Erfahrungen beim Billiardspielen gestern abend, wie ich etliche Menschen dadurch kennengelernt und mich etwas linkisch dabei angestellt hatte. Er gab mir Hinweise und ließ mich die Situationen verändert und verbessert nochmals durchhalluzinieren, so lange, bis er zufrieden war. Mir gefiel es so sehr gut, ich wußte gar nicht, wieviele Möglichkeiten es gibt und wieviele Fähigkeiten ich habe. Er gab mir die Aufgabe, andere Menschen auf diese Weise und nicht über Arbeitskontakte kennenzulernen.

Mittwoch, 4.6.86

Ich fragte ihn, ob ich jetzt genügend von seinen Hinweisen realisiert und mein Leben ausreißend verändert hätte, so daß die Geschwulst jetzt verschwinden könne. Er antwortete mir in einem eigenartigen Ton: 'Ich kann dir nichts mehr beibringen! Wahrscheinlich wird die Geschwulst verschwinden.' Ich war unzufrieden mit der Antwort, wollte einen genauen Termin oder wenigstens eine ungefähre Zeitspanne, wollte wissen, ob das ganze Verfahren, überhaupt funktioniert; aber aus ihm war nichts mehr herauszubringen. Ich hatte so ein unbestimmtes Gefühl, allein gelassen zu werden, keine wirkliche Hilfe zu bekommen, die doch meine Klienten von ihren Teilen bekamen, wenn ich mit ihnen psychotherapeutisch arbeitete.

Donnerstag, 5.6.86

Ich fragte ihn, wie er meinen gestrigen Umgang mit meinen Kollegen beurteile. Er hat geklatscht vor Freude, aber in der Art, wie man ein Kind beklatscht, das stolz etwas neu Gelerntes vorführt. Und dann wiederholte er mit demselben Unterton wie neulich: 'Ich glaube, ich kann dir nichts mehr beibringen.' Ich wußte nicht, was ich sagen sollte, weil ich mich nicht anzusprechen traute, er könne mich ablehnen und hätte Angst, daß sich möglicherweise doch nichts verändern würde; und so blieb ich wieder mit diesem merkwürdigen Gefühl zurück, allein gelassen zu werden.

Donnerstag, 19.6.86

Es haben sich einige Veränderungen in meinem Leben zugetragen. Mit meinem Freund hatte ich wieder beim Billiardspielen sehr viel Spaß gehabt. Einige meiner Berufskollegen nahmen mich anders als früher wahr: ich galt plötzlich als nicht mehr so gestreßt durch die Arbeit, als freundlicher, umgänglicher und hilfsbereiter. Ich hatte Spaß gehabt mit einem amerikanischen Trainer während der Sight Seeing Tour. Allerdings fühlte ich immer wieder so eine mir nicht erklärbare Trauer. Trotz aller interessanten, guten und hilfreichen Erfahrungen haderte ich deshalb mit meinem Teil und seiner Art, sich für mich einzusetzen.

Warum klappt es oft bei meinen Klienten so gut und so schnell, während es bei mir so langsam geht? Läßt er mich im Stich? Aber ließ er mich wirklich im Stich? Eine für mich völlig unlösbare Frage, wenn ich das Pro und Contra in meinem Kopf abwechselnd zu Wort kommen ließ. Schließlich ging ich doch wieder zu ihm, mit einem schlechten Gewissen, weil ich lange nicht dagewesen war. Ich versuchte, nicht in meine kleinlaute oder nörglerische Haltung zu fallen, sondern zu meinem Verhalten in den letzten zwei Wochen zu stehen und sie zu vertreten. Er zeigte sich gleichzeitig von hinten und von vorn, so als sei er gleichzeitig im Gehen und Kommen begriffen. Ich verhandelte mit ihm und er blieb lange in dieser Zwitterposition. Ich fühlte mich fast überfordert, mir etwas einfallen zu lassen, um eine Basis für ein Gespräch zu schaffen. (Im Leben 'draußen' hätte ich mir wahrscheinlich gesagt: 'Na, dann eben nicht...') Nach für mich endlos erscheinender Zeit hatte ich endlich den Eindruck, daß wir wieder miteinander reden konnten. Er sagte: 'Ich kann dir mehr beibringen, wenn du dich mit deiner Sexualität auseinandersetzt! Aber du sollst wissen: das ist deine Entscheidung!' Ich zögerte lange, weil ich meine Vorstellung von Sexualität und meinen Umgang mit ihr nicht in Frage stellen lassen wollte. Schließlich sprach ich mit ihm unter diesem Gesichtspunkt über verschiedene frühere und gegenwärtige Beziehungen. Und ich ahnte allmählich, wo ich mir etwas vormachte.

Donnerstag, 26.6.86

Ich sprach mit ihm weiter über männliche und weibliche Aspekte der Sexualität, er half mir, aus meinen vergangenen Lebenserfahrungen die Erlebnisse wiederzufinden, wo ich vieles davon schon erlebt hatte ohne es zu wissen. Und er half mir, einiges mittels NLP-Techniken zu integrieren. Durch Szenen ähnlich wie im Kino zeigte er mir darüberhinaus viele Ausdrucksmöglichkeiten, die ich, zum Teil aus sehr unterschiedlichen Gründen, ausgeblendet hatte. Und ich sprach mit ihm über das Billiard-Spielen, meine Unklarheit, mit wem ich denn regelmäßig spielen könnte, da ich einfach keinen kenne, mit dem es mir regelmäßig Spaß machen würde (besagten Freund sehe ich zu selten). Er sagte: 'Wenn du wirklich willst, dann findest du den Partner, mit dem es dir Spaß macht. Aber wenn du nicht wirklich etwas dafür tun willst, sondern glaubst, ich würde dir alles in den Trancen richten, so daß du nur noch zu konsumieren brauchst um dich dann in deiner Art gelegentlich zu beschweren, dann läuft gar nichts. Und du wirst nichts dazulernen!' Ich dachte, wenn ich also wirklich etwas will, werde ich es finden oder erreichen; vielleicht gilt auch die Umkehrung: Wenn ich etwas nicht bekomme, existiert in mir ein Persönlichkeitsanteil, der etwas gegen das Ziel hat. Und wenn ich mir gegenüber ehrlich bin, kann ich mit ihm verhandeln. Wie aber wird man sich selbst gegenüber ehrlich?

Dienstag, 5.8.86

Inzwischen war ich drei Wochen fortgewesen: Therapiefortbildung und Arbeit als Trainer. Die Selbsterfahrungsanteile der Ausbildungen hatte ich für einige Ziele meiner 'Selbsttherapie' genutzt: klarer zu kommunizieren und für mein Verhalten einzustehen; einige Kindheitsdramen hinsichtlich Sexualität durcharbeiten. Und ich habe mich entschieden, nicht regelmäßig, nur gelegentlich Billiard und stattdessen mehr Klavier zu spielen.

Mittwoch, 6.8.86

Als ich wieder in Trance ging, um mit ihm zu reden, begann ich automatisch an der Geschwulst zu drücken, wie ich es schon oft in den letzten zwei Wochen probiert hatte, und völlig überraschend löste sich dieses Mal der Schorf. Er gab nach und eine weißliche pastöse

Masse quoll langsam hervor. Mir war irgendwie ohne weiteres inneres Nachfragen klar, daß nun die Zeit gekommen war: In Trance ging ich ins Badezimmer und drückte alles heraus, ohne Blut, ohne Schmerzen, sauber. Anschließend schüttelte ich mich, um wieder ganz ins Wachbewußtsein zurückzukehren, und schaute mir die Hand an. Die Kapsel hatte sich gelöst, alles war ohne sichtbaren Rest herausgekommen, um das Loch herum war die verdickte, gerötete Haut nun etwas faltig zurückgeblieben. Ich klebte ein Pflaster darüber. Anschließend führte ich mich durch eine Heilimagination: Ich stellte mir vor, wie dieses Loch in der Haut mit Hilfe des Immunsystems und mit Hilfe des kosmischen Lichts von allein verheilt, zusammenwächst, so daß nur eine kleine Narbe zurückbleibt, die man kaum sieht. Ich konnte es mir problemlos vorstellen. Später ging ich zu dem Teil, um ihm zu danken. Ich war überrascht; er hatte Jeans und Turnschuhe an und trug auf dem Rücken einen Rucksack. Er war also in Aufbruchstimmung und schon reisefertig. Ich bekam einen Schreck; gerade jetzt einen Freund wie diesen zu verlieren, den ich so mochte und der mir soviel geholfen hatte. Ich wollte nicht, daß er geht und ich wünschte mir seine Hilfe noch bei anderen Problemen. Aber er antwortete sehr freundlich, er habe all das für mich getan, was er tun konnte. Die anderen Probleme, die mich möglicherweise noch bedrückten und an die ich jetzt wieder in meiner alten Art und Weise denken würde, könne ich nach dieser Erfahrung mit ihm auch ohne ihn gut lösen. Mit etwas Trauer und etwas Panik im Herzen bat ich ihn, bis zum anderen Tag zu warten, damit ich das alles noch einmal in Ruhe durchdenken könne. Alle Probleme, die mir durch den Kopf gingen, konnte ich entweder allein lösen, wenn ich mir gegenüber ehrlich war, oder sie hatten mit ihm nichts zutun.

Donnerstag, 7.7.86

Ich ging wieder zu ihm, traurig über den unvermeidlichen Abschied, aber auch ruhig und gefaßt. Er kam freundlich in seiner Reisekleidung auf mich zu und nahm mich bei der Hand: 'Es freut mich, daß du dich nicht mehr klein und hilflos machst sondern langsam erwachsen wirst. Und anerkannt, daß wir beide gemeinsam weiter nichts mehr zu tun haben!' Ich bat ihn, mit mir gemeinsam ein Abschiedsritual zu zelebrieren: An einer Brücke, die über einen großen Fluß führte, sprachen wir über unsere gemeinsame Zeit, über das, was wir gegenseitig voneinander erhalten hatten. Ich war überzeugt, nur ich hätte etwas von ihm bekommen, aber er bedankte sich für vieles, was er von mir bekommen hatte (ohne daß mir das damals bewußt war). Nachdem wir uns Geschenke für den weiteren Weg überreicht hatten, ging er über die Brücke auf das andere Ufer, während ich meinen Weg auf dieser Seite des Flusses fortsetzte. Ich habe ihn nie wieder gesehen.

Schlußbemerkung

Inzwischen ist die ehemalige Wunde längst mit einer kleinen Narbe, Erinnerung für diese Erfahrung, dauerhaft verheilt. Und manche Tranceerfahrungen (z.B. die vom 24.5. oder 19.6.) waren mir all die Monate präsent geblieben und haben mich in wichtigen Entscheidungssituationen im Sinne von modellhaften Erfahrungen beeinflußt. Aber erst während der Auseinandersetzung mit meinen damaligen Aufzeichnungen für diesen Artikel sind mir einige therapeutisch-technische Beschränkungen und gewisse typische Interaktions-Muster zwischen 'mir und meinem Persönlichkeitsanteil' aufgefallen. Auf einige technische Aspekte will ich noch hinweisen:

- Ich habe die Stärken des Settings Klient-Therapeut, in welcher der Therapeut mit seiner Autorität und seinen professionellen Fähigkeiten die Hinweise des Unbewußten (Teils) aufnehmen und therapeutische weiterverfolgen kann, damals nicht übertragen können.
- Ich habe nicht die breite Palette hypnotherapeutischer Techniken (Regressionarbeit, Reframing, Veränderung von Submodalitäten, future pacing), die ich bei meinen Klienten anwende, für mich benutzt.

Wichtiger aber scheint mir zu sein, daß ich sowenig bereit war, die Fülle seiner Hilfsangebote für mein weiteres Wachstum aufzunehmen, und das als zweites therapeutischen Problem nach der Etablierung des Teiles zu erkennen. Denn im Grunde gab er mir alle notwendigen Informationen.

Aber in Sinne des NLP-Denkmodells haben die wenigen Veränderungen offenbar ausgereicht, um das Symptom und den Teil dahinter überflüssig werden zu lassen. Und so ist mir auch erst jetzt bei der retrospektiven Übersicht deutlich geworden, daß manche von den durch ihn infrage gestellten Verhaltensweisen sich später in meinem Leben verändert haben, ohne daß ich weiß, ob man die später eingetretenen Veränderungen auf die damaligen Tranceerfahrungen ursächlich zurückführen sollte.

Nicht zuallerletzt habe ich damals durch diese 'Selbsttherapie' viel dazu gelernt über die Art und Weise, wie viele Klienten mit Tranceerlebnissen dieser Art umgehen.

Literatur:

- Bandler, R., & Grinder, J. (1984). Therapie in Trance. Stuttgart: Klett-Cotta.
 Newton, B. (1984). Hypnose in der Behandlung von Krebspatienten. Hypnose und Kognition, 5-16.
 Simonton, O. C., Matthews-Simonton, S., & Creighton, J. L. (1978). Getting well again. New York: Bantam Books.

Keywords: Selfhypnosis, NLP, lipoma

Summary: The work of Simonton et al. (1978) and Newton (1984) has made us familiar with the idea that hypnosis may be used for the treatment of tumors. This article reports a self-therapy applying techniques of hypnosis and NLP which led to the complete remission of a recurring lipoma without surgery.

Anschrift des Autors
 Dr. Wolfgang Lenk
 Wartburgstr. 17
 1000 Berlin 62

NLP-Grundlagenliteratur

Richard Bandler/John Grinder: Neue Wege der Kurzzeit-Therapie; Neurolinguistische Programme, 6. Aufl. 1987, 234 S., DM 34,-

Richard Bandler/John Grinder: Metasprache und Psychotherapie; Struktur der Magie I, 3. überarb. Aufl. 1987, 220 S., DM 34,80

John Grinder/Richard Bandler: Kommunikation und Veränderung; Die Struktur der Magie II, 4. Aufl. 1987, 210 S., DM 34,80

Leslie Cameron-Bandler: Wieder zusammenfinden; NLP – neue Wege der Paartherapie, 3. Aufl. 1987, 179 S., DM 30,-

Robert Dilts/Richard Bandler/John Grinder u.a.: Strukturen subjektiver Erfahrung – ihre Erforschung und Veränderung durch NLP, 1985, 291 S., DM 39,80

Richard Bandler/John Grinder: Reframing – ein ökologischer Ansatz in der Psychotherapie (NLP), 2. Aufl. 1986, 240 S., DM 34,80

David Gordon: Therapeutische Metaphern, 2. Aufl. 1987, 208 S., DM 34,80

Richard Bandler: Veränderung des subjektiven Erlebens – fortgeschrittene Methoden des NLP, 1987, 188 S. mit zahlr. Illustr., DM 32,80

Virginia Satir/Michele Baldwin: Familientherapie in Aktion – die Konzepte von Virginia Satir in Theorie und Praxis, 1988, 216 S., DM 32,80

Thies Stahl: Triffst du 'nen Frosch unterwegs – NLP für die Praxis, erscheint Juni 1988, ca. 250 S., ca. DM 34,-

Inhaltsverzeichnis der bisherigen Hefte von HyKog

Hypnotherapie bei Krebserkrankungen

Einführungsheft, Okt. 1984 (82 Seiten)

- Peter, B.: Einführung in das Leitthema
 Newton, B.W.: Hypnose in der Behandlung von Krebspatienten
 Rosen, S.: Hypnose als begleitende Maßnahme bei der chemotherapeutischen Behandlung von Krebs
 Meares, A.: Eine Form intensiver, mit dem Rückgang von Krebs verbundener Meditation
 Gerl, W.: Persönliche Merkmale effektiver Krebstherapeuten
 Finkelstein, S. & Greenleaf Howard, M.: Krebsverhütung - Eine Drei-Jahres-Pilotstudie
 Peter, B. & Gerl, W.: Hypnotherapie in der psychologischen Krebsbehandlung
 Kraiker, C.: Nachwort
 Peter, B.: Bibliographie zum Leitthema

Hypnose und Familientherapie

Band 2, Heft 1, April 1985 (93 Seiten)

- Schmidt, G. & Trenkle, B.: Einführung in das Leitthema
 Trenkle, B. & Schmidt, G.: Ericksonische Psychotherapie und Familientherapie - Möglichkeiten der Integration
 Ritterman, M.K.: Hypno-strukturelle Familientherapie
 Lankton, C.H.: Generative Veränderung - Über die bloße Symptombesserung hinaus
 Calof, D.L.: Hypnose in der Paartherapie - Auf dem Weg zu einem Mehrgenerationenansatz
 Lankton, S.R.: Klientenspezifische Formulierung therapeutischer Metaphern

Sprechen, Denken, Fühlen

Band 2, Heft 2, Okt. 1985 (68 Seiten)

- Kraiker, C.: Einführung
 Kraiker, C.: Affekte und Kognitionen - Eine Untersuchung über die Funktion von Kognitionen und Affekten in der frühen Psychoanalyse (Freud/Breuer) und der frühen Verhaltenstherapie (Wolpe)
 Revenstorf, D.: Nonverbale und verbale Informationsverarbeitung als Grundlage psychotherapeutischer Interventionen
 Danzer-Kahan, U.: Psycholinguistik oder Pseudolinguistik als theoretische Grundlage des Neuro-Linguistic-Programming
 Riebensahm, H.: Anwendung Ericksonischer Sprachmuster als rhetorische Strategien in Lerngruppen
 Eschenröder, C.: Wie rational ist die rational-emotive Therapie? - Eine kritische Diskussion der theoretischen Grundlagen und der therapeutischen Methoden der RET

Schmerzkontrolle

Band 3, Heft 1, April 1986 (63 Seiten)

- Peter, B.: Einführung
 Gheorghiu, V.A.: Suggestierte Analgesie bei Intoleranz von Anästhetika - Zahnimplantation unter Hypnose
 Hoppe, F. & Winderl, E.: Hypnotische Schmerzlinderung - Erklärungsansätze, Vorgehensweisen und Befunde
 Peter, B.: Hypnotherapeutische Schmerzkontrolle - Ein Überblick
 Birbaumer, N.: Schmerz als psychophysiologisches Problem
 Mayer, E.: Physiologie des Schmerzes
 Kraiker, C.: Der besondere Artikel: Quarks und Superquarks - Grundprinzipien der neuen Psychotherapie

Bibliographie: Psycho(physio)logische Aspekte und Behandlungen von Schmerz

Band 3, Sonderheft, April 1986 (106 Seiten)

Mehr als 1600 Literaturangaben zum Thema bis zum Jahr 1986; ca 75% mit Abstracts.

Fordern Sie unsere kostenlosen Prospekte an!



Junfermann-Verlag · Postfach 1840 · 4790 Paderborn