

von dieser neuen Tätigkeit und den Ergebnissen. Robin entwickelt daraufhin eine völlig neue, eigenständige Weise des Malens und der Verwendung von Materialien. Um die wahre Identität von Robin nicht preiszugeben, habe ich hier auf weitere Einzelheiten zu verzichten. Dies ist auch schon deshalb notwendig, weil "Robin" mittlerweile seine Therapieziele erreicht hat, mit der Folge, daß er schon seit mehreren Jahren kreativ und erfolgreich im künstlerischen und Medien-Bereich tätig ist.

Nur soviel sei erwähnt, und dazu zitiere ich eine Journalistin, die von Robin aus New York berichtete, gerade zu der Zeit, als er sich dort zu profilieren begonnen hatte (ich ersetze in ihrem Bericht den Namen des Künstlers mit Robin): "Auch Robin macht 'odd jobs', zum Überleben. Er sagt, er schlafe selten mehr als drei, vier Stunden: 'Woanders müßte ich vielleicht nicht jobben, wäre aber auch nur halb so inspiriert [...]' Seine Wohnung/Atelier ist ein Loch ohne Fenster. Zum Duschen geht er zu Freunden, und er sagt, er sei arm wie eine Kirchenmaus. Aber: 'Hier komme ich zehnmal schneller voran als in jeder anderen Stadt. Ich glaube an den Spruch: Wenn du es in New York schaffst, packst du's überall.'" Auf die Ausstellung beim "Starmacher" Castelli muß er noch warten; doch eine Mal-Performance in dieser bedeutendsten New Yorker Galerie war Robins New York Debut: (hier folgt eine Beschreibung seiner Kunst, die unter anderem dadurch gekennzeichnet ist, daß er sich und die von ihm zu malenden Personen in einer völlig neuen Weise zueinander in Beziehung setzt.)

Zur Katamnese

Dieses auf neue Art zueinander in Beziehung setzen gelang Robin schließlich (sieben Monate später) auch mit seiner Ehefrau. Es war dazu erforderlich, daß nicht nur eine Krise, sondern die von ihm am meisten befürchtete "Katastrophe" (Verlassenwerden wegen eines Mannes, der ihr schon jetzt das geben konnte, wofür er immer noch glaubte, die Voraussetzungen schaffen zu müssen) eintrat. Er erlebte sich zuerst so, als hätte man ihm den Boden unter den Füßen weggezogen. In derselben Nacht noch rief er mich an, geschüttelt von Wut, Verzweiflung und Trauer. Innerhalb kurzer Zeit aber meisterte Robin diese Situation. Er faßte wieder Fuß, setzte sich neue Prioritäten und gewann - auch in dieser Beziehung, gemeinsam mit ihr. Ein Jahr darauf konnte er seine Frau bei sich anstellen.

Literatur:

- Gerl, W. (1990). Hypnose als Therapie. In D. Revenstorf (Hrsg.) Klinische Hypnose. Berlin: Springer.
 Gerl, W. & Peter, B. (1982). Gesprächspsychotherapie und Hypnotherapie nach Milton H. Erickson: Formen indirekter Suggestion in der Gesprächspsychotherapie. In J. Howe, J. (Hrsg.) Integratives Handeln in der Gesprächstherapie. Weinheim: Beltz.

Keywords: *strategic therapy, pattern interruption, breaking off therapy*

Summary: *In a case example it is illustrated how and why a therapist can break off therapy. Properly handled this can become an outset for fruitful therapeutic work.*

Wilhelm Gerl, Dipl.-Psych., Institut für Integrierte Therapie (IIT)
 Konradstraße 16, D-8000 München 40

Prüfungsangst

Kurzberatung mit hypnotischen Techniken

Paul Janouch

Zusammenfassung: Bericht über die 2 Sitzungen dauernde Beratung einer Patientin, welche schon dreimal durch die theoretische Führerscheinprüfung gefallen war. Entgegen der Vermutung der überweisenden Kollegin erwiesen sich psychosoziale bzw. familiendynamische Faktoren als nicht relevant, so daß es genügte, in hypnotischer Trance vorhandene Ressourcen mit der Prüfungssituation zu assoziieren, dadurch das zuvor übermäßige Arousal auf ein notwendiges Maß zu reduzieren und hierdurch die Konzentration der Patientin zu verbessern.

Eine Kollegin schickte eine junge Frau von 19 Jahren zu mir, die bereits dreimal durch die theoretische Führerscheinprüfung gefallen war. Die Kollegin berichtete mir, daß sie selbst (sie ist Nachbarin der Klientin und mit der Familie befreundet) auf Bitte der Klientin mit Entspannungstechniken versucht habe, ihr bei der Vorbereitung auf den letzten Prüfungstermin zu helfen, leider erfolglos, die Klientin sei erneut durchgefallen. Die Kollegin hatte daraufhin mich empfohlen, da sie glaubte, daß Hypnose vielleicht helfen könne. Gleichzeitig gab sie mir zu verstehen, daß nach ihrer Vermutung hier familiendynamische Aspekte eine große Rolle spielen könnten, etwa in der Weise, daß die Schwierigkeiten der jungen Frau beim Erwerb des Führerscheins symbolisch die Probleme der bevorstehenden Ablösung zum Ausdruck brächten, also ein geradezu klassischer "Abhängigkeits-Autonomie-Konflikt" vorliegen könne.

Beim ersten Termin befragte ich die Klientin ausführlich nach solchen Hintergründen, sie verneinte jedoch solche Zusammenhänge eindeutig. Sie gab weiter an, den prüfungsrelevanten Stoff völlig zu beherrschen, sie habe das zu Hause mit Hilfe ihrer Mutter viele Male eingeübt, sie mache fast keine Fehler; wenn sie einige Fehler mache, lägen die immer erheblich unter der nach den Prüfungsbestimmungen erlaubten Anzahl. Um etwas über die Ressourcen der Klientin zu erfahren, fragte ich sie danach, was sie gut könne, bzw. in welchen Bereichen sie sich sicher und kompetent fühle. Sie antwortete, daß sie sich in ihrem Beruf als Bäckerin sehr wohl fühle, daß sie ihr Handwerk beherrsche und ihre Arbeit sehr gerne mache. Daraufhin schlug ich ihr vor, mit Hilfe einer leichten Tranceinduktion ihre Kompetenzen für die Prüfungssituation zu nutzen. Sie reagierte auf diesen Vorschlag relativ zögernd und insgesamt etwas indifferent, und gegen Ende der Sitzung überwogen noch negative Einstellungen bezüglich der Prüfung. Wegen dieser skeptischen Haltung der Klientin entschloß ich mich, da der nächstmögliche Prüfungstermin noch weit entfernt war,

gleichsam "den Stier bei den Hörnern zu packen", also den Motivationsdruck und die Anspannung der Situation unmittelbar vor der Prüfung zu nutzen und schlug ihr vor, daß sie mich erst kurz vor dem Termin wieder konsultieren solle.

Einige Tage vor dem Termin rief sie an und ich gab ihr, um die Situation noch etwas zuzuspitzen, einen Beratungstermin am Tag vor der Prüfung. Sie erschien blaß und sichtlich angespannt. Sie berichtete, daß sie schon seit einigen Tagen voller Unruhe sei, kaum noch richtig schlafe und große Sorge habe, erneut durchzufallen; sie müsse es diesmal aber schaffen. Um sicherzugehen, keine wesentlichen Aspekte unberücksichtigt zu lassen, befragte ich sie noch einmal, ob sie glaube, innere oder äußere (etwa familiäre) Hinderungsgründe zu haben, die Prüfung erfolgreich zu absolvieren. Wie zuvor verneinte sie diese Frage. Dagegen äußerte sie die Ansicht, daß sie sich nicht ausreichend gut konzentrieren könne. Wie schon beim ersten Mal induzierte ich auch diesmal eine Handlevitation verbunden mit der Frage, ob ihr "Unbewußtes" bereit sei, ihr mit allen zur Verfügung stehenden Kräften zu helfen. Anders jedoch als zuvor reagierte sie dieses Mal prompt mit einer rechtsseitigen Handlevitation. Sicherheitshalber richtete ich noch einmal die Frage nach relevanten Hemmnissen für einen Prüfungserfolg auch an ihr "Unbewußtes", auch dieses Mal wurde die Frage verneint. Daraufhin induzierte ich eine etwas vertiefte Trance und bat sie, sich eine Situation vorzustellen, in der sie sich kompetent, sicher und gelassen fühle. Sie nannte wieder ihre berufliche Tätigkeit. Ich schlug ihr also vor, sich alles zu vergegenwärtigen, was ihr ein intensives Wohlbefinden bei der gewohnten Tätigkeit in der Backstube verschaffen könne und achtete sorgfältig darauf, alle Sinnesmodalitäten zu berücksichtigen: Wie ihr die Arbeit leicht (wie von selbst) von der Hand gehe, erinnerte sie an die spezifischen Gerüche der Backstube, machte sie aufmerksam auf die Lichtverhältnisse und Farben, auf spezielle Geräusche im Hintergrund und welche Gedanken einem dabei durch den Kopf gehen können, während die Arbeit leicht vonstatten geht und man sich wohl fühlt usw.. Es war gut zu beobachten, wie die anfängliche Spannung und Unruhe einer immer tiefer werdenden Ruhe und Gelassenheit wichen, auf mein Nachfragen gab sie an, daß sie sich ruhig und wohl fühle. Nun begann ich, sie auf die bevorstehende Aufgabe zu orientieren, indem ich zunächst mein Verständnis dafür zum Ausdruck brachte, daß sie am folgenden Morgen sicher ein wenig nervös sein werde, daß aber eine gewisse Spannung für die Lösung von Aufgaben nicht nur gut, sondern geradezu notwendig sei, daß sie aber bereits auf dem Weg zur Fahrschule zu ihrer Überraschung eine allmählich sich entwickelnde, immer tiefer werdende Ruhe und Zuversicht werde spüren können, ähnlich der, die sie gewiß kenne, wenn sie mit einem guten Gefühl zur Arbeit gehe; daß sie dann, wenn sie die Fahrschule betrete, sicher den ganz spezifischen Geruch wahrnehmen könne, der in solchen Räumen herrsche, und daß dies ihre bereits vorhandene Ruhe noch einmal bekräftigen könne, wie auch alles andere, was sie im Raum sehen, hören oder sonst wahrnehmen könne, daß sie daraufhin Platz nehmen solle, und das einzige, worauf sie sich bewußt zu konzentrieren habe, sei, daß sie ausreichend bequem sitze, alles andere werde dann wie von selbst gehen, ähnlich der automatisierten Vorgänge beim Arbeiten in der Backstube, wenn sie auch nicht bewußt darauf achten müsse, was die Hände gerade täten, da sie das ja ausreichend gelernt habe, ebenso könne sie absolut sicher sein, daß sie das erforderliche Wissen für die Prüfung richtig gespeichert habe, das habe sie oft genug überprüft, so sei es jetzt ledig-

lich die Aufgabe der Nerven und Muskeln ihrer rechten Hand und des rechten Arms, dafür zu sorgen, daß der Stift die Kreuze an den jeweils richtigen Stellen mache, aber das gehe tatsächlich völlig ohne bewußte Konzentration, sie brauche bewußt nur immer weiter darauf zu achten, wirklich bequem zu sitzen, so wie jetzt. Diese Suggestionen wurden leicht abgewandelt mehrfach wiederholt, zwischendurch vergewisserte ich mich mit Hilfe ihrer physiologischen Reaktionen und ideomotorischer Signale, daß sie mich hinreichend verstanden hatte. Am Schluß der Sitzung machte ich noch ein Amnesieangebot, um sie nicht allzusehr bewußt über die Sitzung nachdenken zu lassen. Sie sagte, daß sie sich sehr ruhig und wohl fühle, zum ersten Mal seit dem ersten Prüfungsmißerfolg vor über einem Jahr spüre sie wieder Zuversicht. Ich bat sie dann noch, mich nach der Sitzung anzurufen, um mir Gelegenheit zu geben, ihr zu ihrem Erfolg zu gratulieren.

Am anderen Morgen rief sie an und berichtete voller Stolz, daß sie ohne die geringsten Probleme die Prüfung bestanden habe, sie habe sich allerdings doch ein wenig gewundert, wie ruhig sie gewesen sei.

Ich hatte sie nach der Sitzung auch gefragt, ob sie auch Angst vor der praktischen Prüfung habe, sie antwortete, daß sie sich beim Fahren sehr sicher fühle und daher vor der praktischen Prüfung überhaupt keine Angst habe. Von meiner Kollegin erfuhr ich, daß sie dennoch durch die erste Prüfung fiel, im zweiten Anlauf dann aber bestand.

Anmerkungen zu diesem Fall:

1. Selbstverständlich ist die Hypothese der Kollegin, daß hier psychodynamische, resp. familiendynamische Aspekte mit im Spiel seien, keineswegs dadurch widerlegt, daß die Klientin dies verneinte. Auch kann das Befragen mittels ideomotorischer Signale nicht als "Beweis" gelten, denn das "Unbewußte" kann natürlich nicht irgendeine "Wahrheit" zutage fördern. Dennoch war ich in diesem Fall der Ansicht, solche Aspekte vernachlässigen zu können, denn falls diese für die Prüfung unmittelbare Relevanz gehabt hätten, so hätte sich das doch - bewußt oder unbewußt - bemerkbar gemacht, zum anderen hatte ich lediglich für das Bestehen der Prüfung einen expliziten Therapieauftrag, und alle meine Interventionen waren auf dieses Ziel hin ausgerichtet.

Falls tatsächlich die Prüfungsangst in diesem Fall Ausdruck eines umfassenderen Problemkomplexes gewesen sein sollte (sozusagen die "Spitze des Eisbergs") so würde sich das, wie ich glaube, bald zeigen, um im Bild zu bleiben: sobald die Spitze abgeschmolzen ist, kommt das andere von selbst nach.

2. Ganz typisch für diesen Fall war das zu hohe Arousal, desgleichen die Selbstattribution der Klientin, daß sie sich nicht ausreichend konzentrieren könne. Es erschien mir daher sehr wichtig, dem Bedürfnis der Klientin nach guter Konzentration Rechnung zu tragen, und ich lenkte daher ihre bewußte Aufmerksamkeit mehrfach auf das bequeme Sitzen, während ich immer wieder betonte, daß alles andere "wie von selbst" gehen werde. Dem Bedürfnis nach bewußter Aufmerksamkeit Rechnung zu tragen, es sozusagen mit einer Aufgabe zu "füttern", halte ich für sehr wichtig, andernfalls gibt man bewußten Zweifeln zuviel Raum, und vermutlich ist das der we-

sentliche Grund, warum bloße Entspannungstechniken nicht erfolgreich waren. Obwohl man natürlich nie genau weiß, was letztlich wirksam ist, halte ich diese beiden Aspekte zusammen mit der Orientierung auf persönliche Ressourcen für entscheidend.

Keywords: examination, hypnosis, using resources

Abstract: This is the report on a two-session intervention with a female patient who had failed her theoretical driving test for the third time. Contrary to the assumptions of the referring colleague, psychodynamic factors turned out to be irrelevant. It was sufficient to induce hypnotic trance and then associate existing resources with the test situation. Excessive arousal could thus be reduced to a manageable level and the ability to concentrate could be improved.

Paul Janouch, Dipl.Psych.
Klinik Flachsheide, Haus I
Forsthausweg 1c
4902 Bad Salzuflen

Ericksonsche Hypnose in der Behandlung von Klienten mit Prüfungsangst

Manfred Prior¹

Zusammenfassung: Milton H. Ericksons Vorgehen in der Behandlung von Klienten mit Prüfungsangst wird skizziert. Ein nützlicher diagnostischer Rahmen wird dargestellt und "übertriebendes Informations-Sammeln" und "Verschlimmerungsfragen" werden als zwei wichtige diagnostische Techniken beschrieben. Ihr unmittelbarer therapeutischer Effekt wird anhand von zwei Falldarstellungen erläutert. Weitere Fallbeispiele illustrieren die Anwendung von Zeitverzerrung, Zeitprogression, Entspannung, automatischem Schreiben und die Utilisation von Symptomphänomenen als therapeutische Trancephänomene mit Klienten mit Prüfungsangst.

Milton H. Ericksons Vorgehensweise

1965 berichtete Milton H. Erickson, wie er fast 100 unter Prüfungsangst leidende Personen behandelt hat: "Das Vorgehen, das bei diesen verschiedenen Hilfesuchenden angewendet worden war, war im großen und ganzen im Kern gleich. Zunächst wurde eine Trance induziert, deren Tiefe von leicht bis somnambulistisch reichte. Den Subjekten wurde dann hauptsächlich folgendes gesagt: 'Sie stimmen mit mir möglicherweise nicht überein, aber Sie müssen sich daran erinnern, daß Ihre eigenen Ideen nur zu Fehlschlägen geführt haben. Gehorchen Sie daher völlig dem, was ich sage, auch wenn es vielleicht nicht genau richtig erscheint. Wenn Sie das tun, werden Sie Ihr Ziel erreichen, die Prüfung zu bestehen. Das ist Ihr Ziel und Sie sollen es erreichen und ich werde Ihnen die Anweisungen geben, mit denen Sie das tun können [...] In erster Linie sollen Sie diese Prüfung bestehen und dabei nicht die erfolglosen Wege gehen, die Sie in der Vergangenheit gegangen sind, sondern den Weg, den ich jetzt definiere'" (Erickson, 1965/1980, S. 188 - 189; Übers. M.P.). Im folgenden zitiere ich in etwas zusammengefaßter Form Ericksons Anweisung: "Sie sollen sie [die Prüfung] mit der schlechtesten Note bestehen - nicht mit einem A oder einem B.² Ich weiß, Sie würden gerne eine gute Note bekommen, aber Sie brauchen eine Note, mit der Sie durchkommen - das ist alles und das ist das, was Sie bekommen sollen. Dem müssen Sie absolut zustimmen und das tun Sie auch, nicht wahr? (Eine Zustimmung wurde immer gegeben)" (S. 189). Die Ergebnisse dieses Ericksonschen "im Kern immergleichen Vorgehens" waren "einheitlich gut" (S. 189). "A's waren üblich, B's weni-

¹ Deutsche Fassung des Vortrages "Ericksonian Hypnosis in the Treatment of Clients with Examination Panic", gehalten auf dem Fourth International Congress on Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy. Brief Therapy: Myths Methods and Metaphors, 7. - 11. Dezember 1988, San Francisco. Die englische Version erschien in: Ericksonian Monographs Nr. 8, 1991, New York, Brunner/Mazel.

² das entspricht in Deutschland der Note 1 bzw. 2