

*Vortrag am Kongress der European Society of Hypnosis (ESH)
Wien, am 19. September 2008*

Hypnose und Achtsamkeit.

Wie das Konzept der Achtsamkeit die Hypnosepsychotherapie bereichern kann.

Michael E. Harrer (Innsbruck)

Daniela Schmid (Tübingen)

Halko Weiss (Boulder)

Sehr geehrter Herr Vorsitzender, liebe Kolleginnen und Kollegen,
ich begrüße Sie herzlich zu dieser kurzen Präsentation.

Achtsamkeit ist ein hochaktuelles Thema. In den letzten Jahren inspirierte es viele Bereiche der Psychotherapie. Man könnte fast sagen, es findet eine Achtsamkeits-(R)Evolution statt. Nicht nur in der Theorie, sondern auch in der Praxis ist das Konzept der Achtsamkeit Teil verschiedener psychotherapeutischer Methoden geworden. Das wohl bekannteste, am weitesten verbreitete und am besten erforschte achtsamkeitsbasierte Verfahren ist das MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn. Drei Methoden sind Teil der "Dritten Welle" der Verhaltenstherapie: DBT (Dialektisch-behaviorale Therapie von Marsha Linehan), MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) und ACT (Acceptance and Commitment-Therapy).

Ich persönlich habe Achtsamkeit im Rahmen meiner Hakomi-Ausbildung intensiv kennen gelernt. In diesem Rahmen begegnete ich auch meinen beiden Ko-Autoren, Daniela Schmid, ebenfalls einer Hypnosetherapeutin und Halko Weiss, unserem Trainer.

Ron Kurtz nutzte "Innere Achtsamkeit" in den späten siebziger Jahren zur assistierten Selbsterforschung und begründete damit die **Hakomi-Methode**, eine psychodynamisch orientierte Körperpsychotherapie.

Achtsamkeit ist ein zentrales Konzept in der Buddhistischen Psychologie und stellt das Herzstück des "Pfades zur Befreiung vom Leiden" dar.

Meine ursprüngliche Psychotherapieausbildung war allerdings die Hypnosepsychotherapie. Und so ergab sich für mich die Frage, in welchem Verhältnis die beiden zueinander stehen bzw. wie sich Achtsamkeit und Hypnose verbinden lassen. Dieses Thema soll im Folgenden erläutert werden.

Was ist Achtsamkeit? Die von uns vorgeschlagene **Definition**: Achtsamkeit bedeutet akzeptierend bewusst wahr zu nehmen, was von Augenblick zu Augenblick gegenwärtig ist. Das Chinesische Zeichen für Achtsamkeit ist aus zwei Teilen zusammengesetzt, einem für Geist/Herz und einem für Jetzt.

Das Wort "Achtsamkeit" kann beschreiben

1. ein theoretisches Konstrukt,
2. einen Zustand, genauer einen bestimmten Seinszustand zu einem definierten Zeitpunkt,
3. die Fähigkeit zu einer Haltung mit der Beziehungsqualität von Gegenwärtigkeit, Akzeptanz und Nicht-Bewertung,
4. die Praxis der Kultivierung von Achtsamkeit z.B. in Form einer formalen Achtsamkeits-Meditation oder von informeller Praxis.

Wenn man sich die vier essentiellen Komponenten von Achtsamkeit als ineinander verzahnte Puzzle-Steine vorstellt, ist der **erste und wichtigste** Baustein der "Innere Beobachter".

Was ist der "**Innere Beobachter**" oder der "**Zeuge**"? Während Ihr Körper hier auf dem Stuhl sitzt, sind Ihre Gedanken vielleicht schon beim Abendessen. Sie können aber auch ganz bewusst wahrnehmen, wo Ihre rechte Hand im Augenblick liegt bzw. was sie berührt. Der Innere Beobachter ist jene Instanz, die eben beobachtet und weiß, worauf Ihre Aufmerksamkeit gerichtet ist. Der Innere Beobachter weiß, wenn sie an ein nettes und gutes Abendessen denken.

Der Innere Beobachter ist die Antwort auf die Frage: "Wer beobachtet?" Natürlich ist der Beobachter kein Ding, kein kleines Männchen in Ihrem Gehirn. Der Begriff ist eine Verdinglichung, ein Name für den Prozess des Beobachtens der gegenwärtigen Erfahrung. Er entsteht durch die Differenzierung des Beobachters vom Beobachteten.

Manchmal erscheint uns das Leben wie ein Film. So kann man sich die Frage stellen: "Bin ich Schauspieler in diesem Film? Bin ich Zuschauer? Bin ich beides zugleich oder wechseln Handelnder und Beobachter einander ab?"

Das **zweite** Stück unseres Puzzles ist "**Disidentifikation**". Womit sind wir identifiziert? Wovon gilt es, sich zu disidentifizieren? Wenn wir von einem systemischen Modell der menschlichen Psyche ausgehen, sind wir in der Regel in bestimmte "Zustände" involviert. Wir sind identifiziert mit glücklichen, ärgerlichen, traurigen oder faulen (An-)Teilen von uns bzw. eben mit verschiedensten Zuständen. Durch Disidentifizierung lernen wir, diese verschiedenen Zustände und den automatischen Wechsel zwischen ihnen zu beobachten. Wir realisieren auch, dass es eine andere Instanz gibt, die über die einzelnen Zustände hinausgeht. Der innere Beobachter kann allparteilich auf alle Teile schauen. Je mehr wir uns mit ihm identifizieren, umso weniger identifizieren wir uns mit den einzelnen, momentanen Zuständen.

Wie kann man den **Inneren Beobachter kultivieren** und es trainieren, sich zu disidentifizieren?

- Ungerichtete, offene Aufmerksamkeit kann z.B. in der formalen Praxis der Achtsamkeitsmeditation geübt werden,
- Etikettieren ist eine Technik, in der das, was auftaucht, benannt wird, z.B. ein Gedanke als Gedanke, Gefühle als Gefühle, Geräusche als hören.
- Wir können uns auch fragen: Wer denkt? Wessen Stimmen hören wir? Das ist ein Weg, die verschiedenen Zustände zu erkennen und zu differenzieren. Wir können uns z.B. klar machen: "Oh, das verletzte Kind meldet sich wieder."
- Und wir können uns fragen: Wer beobachtet?

Ziel ist somit, sich von den Zuständen zu disidentifizieren und den Zustand des Beobachtens von innen heraus zu erforschen.

Man kann diesen Perspektivenwechsel mit dem völlig neuen Blick vergleichen, der sich den ersten Astronauten vom All aus auf die Erde bot. Sie waren so weit von unserem blauen Planeten entfernt, wie noch nie ein menschliches Wesen. Sie konnten ihn erstmals in seiner Ganzheit sehen, mit den Meeren, Gebirgen, Wüsten und Wolkensystemen. Dabei erlebten sie eine Verbundenheit mit unserem Planeten, die sie zuvor nicht kannten.

Aber zurück zur Erde. Wenn Klienten aus dem Zustand des Inneren Beobachters berichten, ist das auch an der Sprache zu erkennen:

- Identifiziert sagen sie: "Ich bin wütend". Beobachtend berichten sie: "Es steigt Ärger hoch",
- identifiziert: "Ich denke, ich kann das nicht"; disidentifiziert: "Ein Gedanke taucht auf, ich kann das nicht",
- "Ich bin unattraktiv", versus: "Da ist die Idee, ich bin unattraktiv",
- von: "Mein Arm tut weh" zu: "In meinem Arm ist Schmerz spürbar".

Disidentifiziert glauben wir nicht mehr unbedingt, was wir denken. Gedanken sind (nur) Gedanken.

Wie unterscheidet sich achtsame Disidentifikation von **Dissoziation**?

Disidentifikation	Dissoziation
im Hier sein	anderswo/nirgendwo sein
im Jetzt sein	im irgendwann sein
intentional	automatisch
konfrontierend, sucht die Realität zu erkennen	schützend, vermeidend Flucht vor der Realität
integrierend	spaltend
teilnehmend (fühlend)	nichts fühlend/empfindend

Das **dritte** Stück des "Achtsamkeits-Puzzles" ist der "**gegenwärtige Moment**". In Achtsamkeit fokussieren wir auf den gegenwärtigen Moment als der einzigen wirklichen Realität, als jenen einzigen Zeitpunkt, zu dem wir wahrnehmen können, was ist.

"Das Vergangene ist vergangen, die Zukunft ist noch nicht da. Die Gegenwart ist alles, was wir haben."

Das **vierte** und letzte Stück ist "**Akzeptanz**".

Wie beobachten wir? Das Licht der Achtsamkeit ist ein warmes, sanftes Licht, das die Dinge so akzeptiert, wie sie im Augenblick sind. Das bedeutet aber nicht, dass sie so bleiben müssen. Akzeptanz ist nicht mit Resignation oder Passivität zu verwechseln. Es wird gleichzeitig das Wachstumspotential wahrgenommen, ohne etwas beschleunigen zu müssen. Alles hat seine Zeit. So wie ein liebevoller Großvater oder eine liebende Großmutter ihren Enkeln beim Spielen zuzieht.

Die **Balance** zu finden, zwischen Akzeptanz, Validierung und Würdigung des Hier und Jetzt und der Notwendigkeit von Entwicklung, von Wachstum und Veränderung ist ein Schlüsselthema in Psychotherapien, aber auch im Leben selbst.

Diese Puzzlestücke ergeben ein vollständiges Bild von Achtsamkeit. Den Inneren Beobachter zu kultivieren, führt zur Fähigkeit der Disidentifikation. Gegenwärtig, präsent zu sein und die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind, führt zu Verstehen, zu Mitgefühl und Liebe.

Wir können in einer Gleichung zusammenfassen: Präsenz + Akzeptanz = "liebevoller Präsenz". "**Loving Presence**" ist ein Begriff, der die angestrebte Therapeuten-Haltung in der Hakomi-Methode beschreibt, die natürlich auch in anderen Psychotherapierichtungen vorkommt.

Der Klient kann mit der Achtsamkeit des Therapeuten in Resonanz gehen und von ihm als Rollenmodell lernen. Der Innere Beobachter des Klienten verinnerlicht die akzeptierende

Haltung des Therapeuten, sodass eine Veränderung der Selbstbeziehung des Klienten im Sinne einer vermehrten Selbstakzeptanz möglich wird.

Die **Qualitäten** von Achtsamkeit sind:

- der Beziehungsaspekt zwischen Beobachter und Beobachtetem,
- es gibt keinerlei Bewertung, weder als gut noch als schlecht,
- da ist kein Anhaften und keine Ablehnung,
- kein Impuls etwas zu verändern oder zu verbessern,
- wenn solch ein Impuls auftaucht, kann er selbst zum Gegenstand der Beobachtung werden,
- die letzte Qualität ist Präsenz, einfach sein und "nicht tun".

In der buddhistischen Geistesschulung gibt es traditioneller Weise **zwei Wege**:

Einer beruht auf **Konzentration**. Er führt zu innerer Ruhe und zu bestimmten vorübergehenden Zuständen, die man transpersonal nennen kann. Der andere führt zu **Einsicht**, zu Verstehen und Mitgefühl. Um achtsam zu werden, müssen wir ein Stück des Weges der Konzentration gehen, um die sogenannte "Zugangskonzentration" zu erreichen. Das Ziel des Weges (Vipassana-Weg) ist Einsicht, die wiederum zu Verstehen und Mitgefühl führt.

Wenn Achtsamkeit als **Zustand** verstanden wird, können wir folgendes "**Achtsamkeits-Kontinuum**" beschreiben: Es ist auch durch eine zunehmende Öffnung und Erweiterung des Aufmerksamkeits-Feldes charakterisiert. Es beginnt bei dissoziativen Störungen geht über Hypnose, hier von Problem-Trance zu Lösungs-Trance, zum "Konsensus-Bewusstsein", von hier zu Achtsamkeit. Der entscheidende Übergang zu Achtsamkeit erfolgt durch das Erwachen des Inneren Beobachters.

Zurück zur Hypnose. Was sind nun die **Unterschiede** zwischen Achtsamkeit und Hypnose?

← Hypnose →	Achtsamkeit
Einengung der Aufmerksamkeit ruhiger werden, dann Fokussierung	Zugangskonzentration um zur Ruhe zu kommen, dann Öffnung, Weitung des Aufmerksamkeitsfeldes
Altered State of Consciousness (ASC) d.h. nicht Konsensus-Bewusstsein Trance	ASC, ebenfalls nicht Konsensus-Bewusstsein erwachen De-Hypnose
Gegenwart (am Beginn in Pacing-Schritten) dann aber Progression oder Regression in Zukunft oder Vergangenheit (als Leading-Schritt oder spontan)	Gegenwärtiger Moment
Absorption im Bild, in der Handlung etc.	Disidentifikation, Abstand gewinnen, loslassen
Veränderung (Nebenprodukt: Einsicht)	Einsicht (Nebenprodukt: Veränderung)
vom Bild zum Körperempfinden (top-down)	vom Körper, von der Empfindung, dem Gefühl zum Bild, zur Erinnerung (bottom-up)
Dissoziation (auch Körper-Geist)	Integration (auch Körper-Geist)
(Hilgards) hidden observer (versteckter Beobachter)	Bewusster Innerer Beobachter

Auf der rechten Seite der Abbildung die Charakteristika von Achtsamkeit, am linken Pol idealtypisch Charakteristika von Hypnose, welche in der Praxis durchaus auch Elemente des rechten Pols integriert. Der Pfeil deutet dieses Kontinuum an.

Wie kann man nun die Beziehung zwischen Achtsamkeit und Hypnose sehen und verstehen? Schließen sie einander aus oder ergänzen sie einander?

Ich hoffe gezeigt zu haben, dass man sie als die zwei Seiten der gleichen Münze sehen kann. Sie sind in vieler Hinsicht das Gegenstück, einander ausschließend. Andererseits bestehen sie aus ein und demselben Material und sind auf einer tieferen Ebene miteinander verbunden.

Wir kehren damit zur Ausgangsfrage zurück: Wodurch kann das Konzept und die Praxis der Achtsamkeit die Hypnosepsychotherapie bereichern?

Es kann **hilfreich** sein:

- Den inneren Beobachter zu kultivieren, und als explizites Konzept in die Psychotherapie einzuführen, auf der Reflexionsebene aber auch im therapeutischen Prozess selbst,
- sich flexibel disidentifizieren zu können (für Therapeuten und Klienten),
- mehr auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren (für Therapeuten und Klienten),
- mehr Akzeptanz zu üben und weniger Veränderung anzustreben, insbesondere wenn diese (im Augenblick) nicht möglich ist (für Therapeuten und Klienten),
- mehr auf "Da-Sein" Wert zu legen als auf das Tun (für Therapeuten und Klienten),
- Achtsamkeit als Haltung und als zusätzliches Werkzeug zu nutzen,
- und als Tranceinduktion zu Achtsamkeit anzuleiten, oder viel mehr zum aufwachen anzuleiten, zum aufwachen aus den "alltäglichen Trancen".

Das zu tun, bringt uns den **Zielen von Psychotherapie** näher:

- "der Befreiung von Leiden",
- der Wahrnehmung der Dinge, so wie sie sind,
- in Frieden zu sein mit dem, wie es ist,
- im Bewusstsein der Vergänglichkeit
- und dem Wissen um das Potential für Wachstum und Entwicklung.

Dies sind allerdings nicht nur Ziele von Psychotherapie, sondern Lebensziele vieler Wesen auf dieser Welt.

Ich selbst bin froh, persönlich und als Psychotherapeut, die beiden Seiten der Münze zu kennen: Achtsamkeit und Hypnose. Und ich hoffe, Ihr Interesse für die Zusammenhänge zwischen Hypnose und Achtsamkeit und speziell für Ihren Inneren Beobachter erweckt zu haben.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.

Literatur

Tart, Ch.T.: Meditation: Some Kind of Self-Hypnosis? APA, SF

download unter: <http://www.paradigm-sys.com/uploads/2001HAPA.pdf>

Infos zum Thema Achtsamkeit: <http://www.achtsamleben.at>