

Der Schlüssel: Wer bin ich?

Störfelder mit Hypno-integrativer-tiefenpsychologischer-Therapie, H.I.T.T.® erkennen und bearbeiten | Karin Pietzek

Das Erleben und Verhalten eines Menschen steht in lebendiger Wechselbeziehung mit seinem sozialen Kontext und den Erfahrungswerten seiner Vergangenheit. In diesem Artikel geht es darum, pathologische Störfelder zu erkennen und welche Chancen sich für individuelle Lösungen über tiefenpsychologische Hypnose eröffnen.

In Supervision, Coaching und Therapie werde ich oft gefragt: Wieswegen passiert mir das immer wieder? Ich kann nicht mehr, fühle mich ausgebrannt, bin nur noch müde, habe Angst, in die Firma zu gehen, können Sie mir helfen? Wie kann ich mich weiterentwickeln? Wo gibt es vermeidbare Barrieren? Wie gelingt die Vereinbarkeit von Beruf und Familie?

Für die Lösungsfindung von im Alltag auftauchenden Problemen ist tiefenpsychologisches Wissen sehr hilfreich. In meiner Beratung gehe ich davon aus, dass der Patient sich selbst der beste Lösungsfinder ist. Daher kommt neben systemischen Aufstellungen unter anderem auch das Wissen der hypno-integrativen-tiefenpsychologischen Therapie, kurz H.I.T.T.®, zur Anwendung. In dieser Hypnose-Methode werden Probleme und Krankheiten als Wegweiser im Prozess der ICH-Bewusstwerdung und ICH-Findung verstanden. Mit phasenspezifischen Fragen eröffnet der H.I.T.T.®-Therapeut seinem Patienten die Türen zum individuellen ICH-Findungs- und -Entwicklungsweg.

Der Weg ins Unbewusste

Der Weg ins Unbewusste basiert auf der Primärsprache und zeigt sich in Bildern, Gefühlen und „plötzlich“ erscheinenden Gedanken. Von großer Wichtigkeit ist, dass der Patient den emotionalen Zusammenhang zu dem in Hypnose erlebten Geschehen und die Gewichtung seiner Symptome selbst bestimmt. Der Hypnotiseur leitet lediglich durch Fragen an, öffnet den Weg in die unbewussten Zusammenhänge, bietet durch Interventionen Halt und gleicht einem Sicherheitsanker ins Tagewusstsein.

Während den Hypnose-Sitzungen wird alles, was der Patient sagt und zum Ausdruck bringt, als richtig und wichtig betrachtet. Im Mittelpunkt steht der Patient, sein Wesen und seine Gefühle.

Störfelder und Herde erkennen

Erinnerungen sind Ereignisse, die im neuronalen Netzwerk abgespeichert und mit Emotionen verknüpft werden. Demnach geht jeder Emotion ein Ereignis voraus, das individuell bewertet wurde und körperliche Reaktionen auslösen kann. Mit jeder Bewertung werden sowohl bewusste als auch unbewusste Handlungsbereitschaften verknüpft. Gemäß dem Prinzip von „Ursache und Wirkung“ zeigt sich darauf aufbauend das Feld der Resonanz. Mit den individuellen Lernerfahrungen bilden sich wiederholende Erfahrungsmuster, bereits Bestehendes wird bestätigt, Glaubenssätze gefestigt.

H.I.T.T.®-Therapeuten leiten den Patienten auf dem Weg zu sich selbst an. Sie lassen ihn seine inneren Bilder analysieren, Lösungen aus sich selbst heraus entwickeln, die Lösungen mit einem selbst gebildeten, also auto-suggestiven Leitsatz festigen und in den Alltag anwendbar übertragen.

Zum Aufbau der individuellen Ressourcen wird beispielsweise in der Lebensanalyse jedes Lebensjahr vom aktuellen Lebensalter rückwirkend betrachtet. So findet jede Entwicklungsphase mit ihren spezifischen Entwicklungsaufgaben, sowohl körperlich, geistig wie emotional, ihre Beachtung. Der Patient lernt sich in diesen Schritten zunehmend selbst vertrauen, erhält Selbstsicherheit und steigert seine Kreativität im Umgang mit Lösungsfindungen für Alltagsaufgaben.

Zum leichteren Nachvollziehen der Zusammenhänge werden in der folgenden Beschreibung nur die ersten fünf erweiterten Entwicklungsphasen nach Werner J. Meinhold vorgestellt, die sich innerhalb von durchschnittlich sieben Lebensjahren wiederholen.

- **Symbiose** – Zeitfenster: von der Zeugung, intrauterin, Geburt bis in die anale Phase
- **Orale Phase** – Zeitfenster: beginnt im Mutterleib, abflachend bis 14. Monat
- **Reifung** – Zeitfenster: Übergangsphase, allmählicher Beginn ab ca. 7. Monat, langsam auslaufend bis ca. 28. Monat
- **Anale Phase** – Zeitfenster: allmählicher Beginn um ca. 21. Monat bis ca. 5. Lj. (Lebensjahr)
- **Genitale Phase** – Zeitfenster: allmählicher Beginn im 3. Lj. bis ca. 9. Lj. (weiblich), 12. Lj. (männlich)

In jeder Entwicklungsphase gibt es spezifische emotionale Bedürfnisse, psychische Lernziele (Entwicklungspsychologie) und körperliche Entwicklungsschritte. Entsprechend dem, wie die Entwicklungsaufgaben gelöst oder nicht gelöst wurden, legen sie den Grundstein (Gesetz der Resonanz) für die Lernerfahrungen in den folgenden Phasen.

Ein kleiner Einblick in die Komplexität der Zusammenhänge gibt **die Geburt**.

Zeitfenster: Geburtsprozess

Biologischer Zusammenhang: Der Fötus stößt die höchstmögliche Menge an Adrenalin und Noradrenalin aus. Dies führt dazu, dass seine Herzarbeit, Blutversorgung usw. optimiert werden und gleichzeitig der Geburtsvorgang ausgelöst wird. Die Wehen beginnen, die Fruchtblase platzt. Das Baby übergibt sich den Muskelbewegungen und wird durch den Geburtskanal gepresst. Es erfolgt der Übergang vom intrauterinen in den extrauterinen Zustand – von einem geschützten Bereich, in dem im Optimalfall alles zur Verfügung stand, zu einem Bereich, in dem Lebensnotwendiges, wie selbstständig atmen, schlucken, sehen, fühlen, schreien, loslassen usw., auf das Baby zukommt. Der Sterbeprozess des einen Lebensbereichs eröffnet die Geburt in eine andere Lebensform.

Unbewusste emotionale Bedürfnisse, z. B.: spüren, Vertrauen in Unbekanntes entwickeln, bedingungslose Akzeptanz, aufgenommen werden, getragen werden

Psychische Erfahrungen, z. B.: Lebenswille, aufnehmen, sich treiben lassen, verarbeiten, wahrnehmen

Physische Erfahrungen, z. B.: Sinnesentwicklung des „Ich“ beginnt über die Haut, die Wahrnehmung der Mutter von außen, die Mutterbrust, die Atmung und das unbewusste Loslassen (Kindspech: also der erste, noch im Mutterleib gebildete Darminhalt des Neugeborenen).

Wurde ein Teilbereich – aus welchem Grund auch immer – unvollständig erfahren oder unvollständig entwickelt, dann können sich daraus Störfelder und Herde für das zukünftige Er-Leben bilden. Hierzu gehören z. B. Angst vor Enge, Erkrankungen der Atemwege, Probleme mit der Haut und Vermeidungsextreme (beispielsweise: Vermeidung des Auszugs aus dem Elternhaus, Wohnortwechsel, Arbeitsplatzwechsel, Entwicklung von Freundschaften).

Beispiel

Ein sportlich aktiver Mann (27 Jahre) hatte das Problem, dass er immer wieder an Neurodermitis erkrankte. Er arbeitete im Verkauf, hatte nahezu täglichen Kundenkontakt. Laut seiner Erzählungen war er bereits bei diversen Ärzten, hatte seine Ernährung umgestellt und schon vieles ausprobiert. Doch nichts hatte langfristig geholfen. Ich erzählte ihm von der H.I.T.T.® und den damit zusammenhängenden Möglichkeiten. Während den Sitzungen erkannte er, dass in seinem Leben ein Hauptthema die Achtsamkeit ist, welche ihm entgegengebracht wird, die er aber auch sich selbst gegenüber hat. Ihm wurde bewusst, dass er in Stress- und Prüfungssituationen sich selbst vernachlässigt. Sein Ehrgeiz trieb ihn zu Höchstleistungen, Ruhephasen wurden auf das Mindestmaß des Schlafbedürfnisses reduziert. Während der Phase mit nahezu auf null reduzierter Achtsamkeit auf sich reagierte sein Körper mit Neurodermitis, die sich beginnend von den Ellbogen ausbreitete.

Auf Basis des jeweiligen Lösungsansatzes, den er in jeder Sitzung entwickelte, bildete er auch jedes Mal seinen individuellen Leitsatz. Diesen vertiefte er anschließend mit Meditationen und autogenem Training.

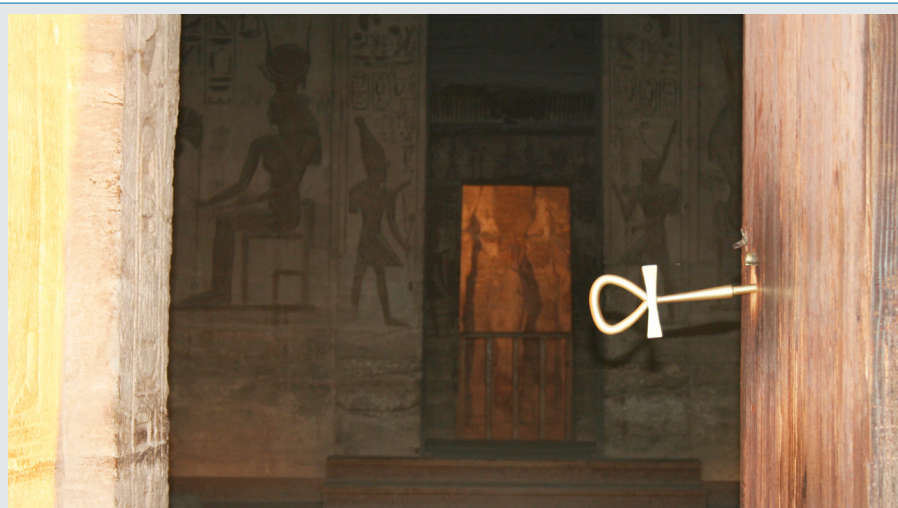


Abb. 1: Mit der Hypno-integrativen tiefenpsychologischen Therapie, H.I.T.T.®, lassen sich auf sicherem Wege die verschiedenen Lebensräume öffnen und die damit verbundenen Emotionen verändern. Der Patient findet seine Ressourcen und erhält zunehmend mehr Lebensqualität.

Als wir während den Sitzungen zu seiner Geburt kamen, wurde erlebt, dass er mit Kaiserschnitt zur Welt kam. Er war nach der Entbindung direkt in einen anderen Raum gebracht worden, in dem er in einem (aus seiner Sicht) Behälter abgelegt wurde. Obwohl er heftig schrie, kam niemand, und so schlief er anschließend vor Übermüdung ein.

Bei der darauffolgenden Sitzung erzählte der Mann, dass er mit seiner Mutter gesprochen hatte. Diese war sehr verwundert gewesen. Sie hatte zuvor mit niemandem darüber gesprochen. Sie selbst war alleinerziehend gewesen. Der Vater des jungen Mannes ist unbekannt, die Eltern der Mutter waren beide schon vor seiner Geburt verstorben. Die Mutter war alleine, als sie ihr Kind im Krankenhaus zur Welt brachte. Sie hatte einen Kaiserschnitt und das Baby war bis nach der OP im Säuglingszimmer untergebracht worden.

Als ihm die Zusammenhänge bewusst geworden waren, er mit sich selbst arbeitete und seine eigenen Leitsätze im Alltag nutzte, änderte sich seine Lebensqualität deutlich zum Besseren. Heute, drei Jahre später, ist er immer noch symptomfrei. Sowohl seine Neurodermitis als auch seine Prüfungsängste sind verschwunden.

Der Schlüssel

H.I.T.T.®-Therapeuten nutzen in ihrer Vorgehensweise die Erkenntnisse der erweiterten Entwicklungspsychologie nach Werner J. Meinhold. Diese besagen, dass Entwick-

lung im Laufe eines jeden Lebens geschieht und sich in diversen Merkmalen zeigt:

- In der Entwicklungs-Zeit laufen Veränderungen des Erlebens und Verhaltens ab.
- Diese **Veränderungen** stehen untereinander in einem Zusammenhang.
- Jede Veränderung hat einen **Sinn** und ist Wirkung einer Ursache.
- Die Veränderungen treten in einer bestimmten **Reihenfolge** auf und sind nicht umkehrbar.
- Die Veränderungen lassen sich **bestimmten Altersspannen** zuordnen.

Die Beratung erfolgt personenzentriert und „zwiebelschalenartig“. Angeleitetes Regredieren führt beim Patienten zu einer Progression, indem er individuelle Ressourcen findet und „eins mit sich selbst“ werden kann.

Am Beispiel der oben erwähnten Entwicklungsphasen führen phasenspezifische Fragen in die jeweilige Phasen-Wahrnehmung. Schon nach vergleichsweise wenigen Sitzungen lässt sich eine Art „roter Faden“ erkennen, der das jeweilige Leben begleitet und auf die Hauptstörfelder hinweist.

Während die Lebensanalyse regredierend verläuft, erfolgt die Anleitung in der H.I.T.T.® progressiv. Über offene, phasenspezifische Fragen des Therapeuten findet der Patient zu seinen individuellen Lösun-

gen. Die Grundeinstellung der H.I.T.T.®-Therapeuten ist dabei „alles, was kommt, ist richtig und wichtig“. Da die Wahrnehmungsspanne von sehr wenig bis sehr kreativ verläuft, sind neben der Hypnose unter anderem auch Kenntnisse der Phasenlehre, Psychologie, Tiefenpsychologie und Symbolik vonnöten.

Erkenntnis

Tiefenpsychologische Hypnose mit der H.I.T.T.® ist ein Schlüssel für den direkten Zugang in unbewusste, mehrdimensionale Zusammenhänge. Gleichzeitig ist jede Hypnose-Anwendung auch mit einer großen Verantwortung verbunden. Wer ohne fundierte Ausbildung zu schnell Türen für Klienten öffnet oder schließt, kann z. B. Traumata auslösen oder auch retraumatisieren.

Werner J. Meinhold, Naturarzt, Heilpraktiker und Gründer der Gesellschaft für therapeutische Hypnose und Hypnoseforschung (GTH). Er entwickelte die tiefenpsychologische Phasenlehre weiter und vernetzte sie mit medizinischen und therapeutischen Fachbereichen. Im Ergebnis entstand ein ganzheitliches Konzept von Körper, Geist und Seele. In dieser Verbindung sind Psychologie, Philosophie und Hypnose eine „den ganzen Menschen erfassende Therapieform“. Werner J. Meinhold ist international anerkannter und mehrfach ausgezeichnete Autor. Zu seinen Werken zählt unter anderem „Das große Handbuch der Hypnose“.

Weitere Informationen zur H.I.T.T.®:
www.d-gth.de, www.gth.ch

Um dies zu vermeiden ist Hintergrundwissen notwendig, denn: Jedes Ereignis wird neuronal mit einer Emotion und einer Bewertung verknüpft. Die Bewertungsspeicherung erfolgt sowohl im impliziten (unbewussten) als auch im expliziten (bewussten) Gedächtnis. Beide Gedächtnisarten übernehmen die Kontrolle unseres Handelns im Alltag. Das implizite Gedächtnis ist der unbewusste Erinnerungsbereich. Er ist unter anderem für erlernte Abläufe zuständig, wie beispielsweise das Autofahren, Radfahren, Gehen oder auch das „Gewusst wie“, ohne darüber nachzudenken. Das explizite Gedächtnis fokussiert Vorgänge, wie z. B. das Erfassen des Sinns von Worten und Zusammenhängen.

Während einer traumatischen Erfahrung kann das explizite Gedächtnis (der Verstand) nicht mehr mit allen Informationen versorgt werden. Daher bleiben unter Umständen nur noch Bruchteile in der expliziten Erinnerung. Die Entscheidungen in der Trauma-Situation laufen daher auch mehrheitlich unbewusst ab und werden mit Emotionen und Bewertungen abgespeichert. Das teilweise oder komplette Abkoppeln des expliziten Gedächtnisses von den unbewussten Erinnerungsbereichen erklärt die bei Traumatisierten häufig beobachteten dissoziativen Symptome.

Fundiert ausgebildete Hypnose-Therapeuten können Symptome erkennen, die ein Trauma auslösen könnten, und begleiten den Patienten zu seinen Lösungen. Dabei achten sie auch darauf, dass der Patient seine Ressourcen in dem von ihm selbst vorgegebenen Tempo findet und stärkt. Das in der H.I.T.T.® genutzte Ritual, also das Vorgehen im „Jahr für Jahr“-Takt der Lebensanalyse, unterstützt als wichtiges Halteseil.



Karin Pietzek

arbeitet als Entspannungspädagogin, Coach für Burnout-Prävention und Supervision in eigener Praxis. In Beratung, Vorträgen und Seminaren fokussiert sie Lösungsmöglichkeiten und Hilfen zur Selbsthilfe. Unter der Maxime „hinderliche Muster sehen, loslassen, harmonische Lösungswege erkennen und umsetzen“ zeigt sie wie das geht – authentisch, zielgerichtet und wertorientiert.

Kontakt:

Kybkom UG
Jahnstr. 20, D-78234 Engen
Tel.: 07733 / 5014919
k.pietzek@kybkom.de
www.kybkom.de
www.marketing4praxis.de

Literaturhinweis

Werner J. Meinhold: *Das große Handbuch der Hypnose: Theorie und Praxis der Fremd- und Selbsthypnose*. Mediengruppe Oberfranken, Buch- und Fachverlage, Kulmbach, 11. Aufl., 2015
Werner J. Meinhold: *Tiefenpsychologisch fundierte Hypnosetherapie*. Mediengruppe Oberfranken, Buch- und Fachverlage, Kulmbach, 2. Aufl., 2015
Werner J. Meinhold: *Das kleine Handbuch der Hypnose*. Mediengruppe Oberfranken, Buch- und Fachverlage, Kulmbach, 2013
http://files.schulbuchzentrum-online.de/onlineanhaenge/files/5026_3.pdf