

Hypnotherapie und Exerziten

1. Vorhaben

Vorhaben dieses Artikels ist es, zwei Diskurse aufeinander zu beziehen. Einmal geht es um die geistliche Begleitung, die auf der Spiritualität der ignatianischen Exerziten basiert, zum anderen um den Ansatz klinischer Hypnotherapie in der Schule Milton Ericksons. Geistliche Begleitung und Hypnotherapie verfolgen beide das Ziel, Entwicklungsprozesse anzustoßen, die den Menschen zu einer größeren inneren Freiheit und so zu einem reicheren Leben verhelfen wollen. Mit beiden Diskursen habe ich mich unterschiedlich intensiv beschäftigt. Verwurzelt in der Tradition der ignatianischen Exerziten will ich mich mit dem Ansatz der klinischen Hypnotherapie auseinandersetzen, um darüber nachzudenken, ob man von den ausdifferenzierten Methoden der klinischen Hypnotherapie für die Arbeit in der geistlichen Begleitung profitieren kann. Grundkenntnisse der Exerzitenspiritualität setze ich dabei voraus.

Meiner Erfahrung nach wird durch einen solchen Dialog an der Grenze zwischen zwei Traditionen das eigene Profil klarer. Die Verfremdung, den eigenen Weg in einem anderen Denksystem neu zu formulieren, kann helfen, den Wert des eigenen Tuns neu zu erkennen. Ein zweiter Gewinn eines solchen Vorgehens ist es, das Geschehen von Exerziten auch für säkulare Zeitgenossen transparent zu machen.

2. Methodische Vorbemerkungen

Vor der eigentlichen Auseinandersetzung ist es nötig, einige wissenschaftstheoretische Überlegung zum methodischen Vorgehen anzustellen. Hypnotherapie und geistliche Begleitung sind eigene Sprachspiele, die Modelle der Wirklichkeit entwerfen und daraus abgeleitete Handlungsstrategien enthalten. Grundsätzlich gilt, dass jedes Modell die Wirklichkeit nicht einfach hin abbildet, sondern in einer bestimmten Weise interpretiert. So verfolgt jede Theorie eine bestimmte Fragestellung und ist motiviert von einem ihr eigenen Interesse. An die Wirklichkeit werden so spezifische Fragen herangetragen. Jedes Modell erfasst deshalb Wirklichkeit unter einer bestimmten Rücksicht und ist somit nur eine von vielen möglichen Modi der Wahrnehmung, da die Form der Wahrnehmung immer auch schon den Inhalt des

Wahrgenommenen bestimmt.¹

Zwei verschiedene Diskurse aufeinander zu beziehen ist ein komplexes Vorhaben, da man nie ganz sicher sein kann, ob beide Diskurse, vom selben sprechen und selbst, wenn sie dieselben Worte gebrauchen, ob sie damit auch dasselbe meinen. Jedes Modell folgt Leitdifferenzen, nach der die Wahrnehmung geordnet und die Komplexität der Wirklichkeit reduziert wird. Diese Leitdifferenzen lassen Aspekte deutlich hervortreten, gleichzeitig machen sie jedoch blind für andere Aspekte. So werden in jedem Modell bestimmte Bereiche nicht thematisiert, da sie nicht in den Blick kommen. Beschreibt man nun mit einem anderen Modell die Wirklichkeit, auf die sich auch das Modell bezieht, können die blinden Flecken wahrgenommen und so größere Zusammenhänge deutlich werden.

Wendet man diese Überlegungen auf den Dialog von geistlicher Begleitung bzw. Theologie und Psychotherapie, die auf naturwissenschaftlichen Axiomen basiert, an, ergibt sich folgende Überlegung. Geistliche Begleitung nimmt vor allem das Wirken Gottes in der Seele des Anderen wahr; unklar aber ist, was man sich unter dem „Wirken Gottes“ vorstellen soll. Handelt Gott an den natürlichen Gesetzmäßigkeiten vorbei oder wirkt er gerade durch die geschöpfliche Realität, d.h. in natürlichen Prozessen, die sich dann aber auch mit Begriffen des therapeutischen Diskurses beschreiben lassen würden. Die den Therapien zugrunde liegende naturwissenschaftliche Perspektive verfolgt dagegen das Ziel, Ereignisse und Entwicklungen ausschließlich auf natürliche Gründe, d.h. ohne Rekurs auf übernatürliche Einflüsse (Gnade) zurückzuführen, muss also Gott und sein Wirken *methodisch* ausblenden (*etsi deus non daretur*). Die Fokussierung auf die natürliche Gesetzmäßigkeit von Prozessen kann der geistlichen Begleitung helfen, genau diesen ausgeblendeten Bereich mehr in den Blick zu nehmen und das geistliche Tun zu erden. Die von den Naturwissenschaften geprägten Diskurse wiederum sind *per definitionem* blind, für Gottes Wirklichkeit und das Gnadengeschehen, dass sich zwischen der Seele und Gott ereignet. In den Augen geistlicher Begleitung sind sie somit defizitär. Hier zeigen sich Grenzen des Dialogs.

Theologie jedoch vermag, Natur und Gnade zusammen zu denken. Nach dem altkirchlichen Dogma *gratia supponit naturam, non destruit sed perficit* handelt Gott gerade nicht an den natürlichen Prozessen vorbei oder gar gegen sie; sondern er greift sie auf und vollendet das in der menschlichen Natur angelegte Potential. Umgekehrt kann ein Psychologe, der *methodisch* atheistisch arbeitet, *existentiell* vom Wirken Gottes in seinem (naturwissenschaftlichen) Tun

¹ Thomas von Aquin formulierte bereits dieses erkenntnistheoretische Axiom, dass das, was erkannt wird, immer auch vom Erkennenden abhängt. („Quidquid recipitur ad modum recipientis recipitur“). Vgl. Thomas von Aquin:

überzeugt sein. C.G. Jung z.B. war sich so sicher, dass Gott, ob genannt oder nicht genannt, in einem therapeutischen Prozess wirke, dass er diese seine Überzeugung – in Form einer Sentenz von Erasmus² - sowohl über die Eingangstür seiner Villa am Zürichsee als auch auf seinen Grabstein einmeißeln ließ. Diese Überlegungen vorausgesetzt, ist es möglich, sich der Auseinandersetzung mit dem hypnotherapeutischen Ansatz zu befassen.

3. Hypnotherapie – was ist

3.1. Die Idee

„Weißt du, welcher Virus der stärkste ist“, fragt der Protagonist in dem Film *Inception*³, und gibt auch gleich die Antwort auf seine Frage: „Es ist der Gedanke. Wenn du einen Gedanken hast, steckt er alles an und breitet sich mit aller Macht aus.“ Und wie schon der Titel „*Inception*“ (dtsh. Einpflanzen) ahnen lässt, beschreibt der Film, wie Agenten fremde Gedanken ins Unbewusste anderer Menschen einpflanzen, um so deren Handeln zu ihren Gunsten zu beeinflussen. Viele Menschen assoziieren mit dem Wort „Hypnose“ genau diese Vorstellung einer manipulativen Psychotechnik. Hypnotiseure, die auf der Bühne auftreten und dort spektakuläre Shows vorführen, in denen die Probanden scheinbar willenlos teils entwürdigende Befehle ausführen, bedienen genau dieses Klischee. Um therapeutische Hypnose, wie sie heute in vielen psychotherapeutischen Praktiken angewendet wird, zu verstehen, ist es deshalb zunächst nötig, sie von diesen Zerrformen abzugrenzen. Selbstkritisch geben Hypnotherapeuten zu, dass in der Geschichte der Hypnose solche autoritären Konzepte durchaus vertreten wurden.⁴ Doch die klinische Hypnotherapie, wie sie heute z.B. an den Milton-Erickson-Instituten gelehrt wird, distanziert sich ausdrücklich davon. Sie kritisiert vor allem das darin transportierte Menschenbild, das voraussetzt, dass man die Freiheit eines anderen Menschen ausschalten kann. Nach Auffassung der modernen klinischen Hypnose ist der Mensch frei und kann nicht gegen seinen Willen zu einem ihm fremden Verhalten gezwungen werden. Systemtheoretisch gesprochen ist der Mensch ein „autopoietisches“, d.h. ein sich selbstregulierendes System.⁵ Dieses System kann zwar durch seine Umwelt Impulse aufnehmen, die es innerlich in Bewegung

Summa theol. I, q. XII, art. 4.

² Gemeint ist folgende Sentenz: „Vocatus adque non vocatus deus aderit“.

³ Vgl. Christopher Nolan, *Inception*, 2010, produziert von Warner Bros. Und Legendary Pictures.

⁴ Vgl. S. Gilligan, *Therapeutische Trance: Das Prinzip Kooperation in der Ericksonschen Hypnotherapie*, Heidelberg 2008, 21- 32. Bärbel Bongartz und Walter Bongartz, *Hypnose-therapie*, 2000, 31-33; Oder auf Deutschland bezogen: Burkhard Peter, *Geschichte der Hypnose in Deutschland*, in: Dirk Revenstorf und Burkhard Peter (Hg.), *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Manual für die Praxis*, 2. Aufl. Heidelberg 2009, 821-854.

bringen; diese Perturbationen werden aber nach einer dem System eigenen Logik verarbeitet. Die Vorstellung, dass ein Mensch auf einen anderen direkt einwirken könne, ist aber nach dieser Auffassung nicht möglich. Klinische Hypnose hat einen viel bescheideneren Anspruch. Nach ihrem Selbstverständnis stößt sie lediglich Veränderungsprozesse an, aktiviert ungenutzte Ressourcen und trägt dadurch dazu bei, dass sich das System neu organisiert.

Bei aller Verzerrung und Entstellung veranschaulicht der Hollywoodfilm „*Inception*“ aber doch eine wichtige Einsicht des hypnotherapeutischen Ansatzes: Probleme werden nachhaltiger gelöst, wenn sie nicht nur auf einer ersten Ebene rational bewältigt werden, sondern wenn man –eine Ebene tiefer – indirekt auf das Unbewusste einwirkt, um dort nachhaltige Veränderungsprozesse anzustoßen, die den Gedankenfluss und die ganze Wirklichkeitswahrnehmung in eine neue Richtung lenken.

3.2. Geschichte der Hypnosetherapie

Hypnotherapeutische Lehrbücher zeigen, dass Hypnose seit den Anfängen der Menschheit therapeutisch genutzt wurde.⁶ Greifbar wird sie z.B. im griechischen Kult des Äskulaps in Epidauros aus dem 5. Jahrhundert v. Christus.⁷ Das nach dem altgriechischen Gott der Heilkunst benannte Asklepieion war ein mit einem Tempel verbundenes Sanatorium, in dessen Zentrum eine Schlafhalle stand. Im sogenannten „Heilschlaf“, auf den man sich tagelang durch Reinigungen, Opfer und Rituale vorbereitete, erhoffte man sich eine heilende Traumvision des Gottes Äskulap.

Noch Sigmund Freud, der Begründer der modernen Psychoanalyse beschäftigte sich anfänglich mit Hypnose⁸ - auch wenn er sich später von dieser Methode abwandte. Der spätere Erfolg der Psychotherapie Sigmund Freuds – und seine Abwendung von der Hypnose - ist gewissermaßen auch der Grund, warum Hypnotherapie über lange Zeit in Vergessenheit geraten ist.

Die Renaissance dieses alten Therapiewegs verdankt sich vor allem dem US-amerikanischen Psychiater und Psychotherapeuten Milton Erickson, der als Gründervater der modernen

⁵ Vgl. Niklas Luhmann, Soziale Systeme. Grundriss einer allgemeinen Theorie. Frankfurt am Main 1984.

⁶ Vgl. dazu Bärbel Bongartz und Walter Bongartz, Hypnosetherapie, Göttingen 2000, 35-37.

⁷ Dorothea Hollnagel, Träum dich gesund - Ein Forschungsprojekt der Humboldt-Universität Berlin erkundet den Heilschlaf, dem in der Antike erstaunliche Wirkungen zugeschrieben wurden, vgl. <http://www.hu-berlin.de/pr/medien/publikationen/regelmaessig/tsp/ss07/schlaf.html>.

⁸ Freuds Auseinandersetzung mit der Hypnose ist zu finden in: Sigmund Freud, Gesammelte Werke, Band 1, 2. Auflage Frankfurt 2001. Vgl. auch: Sigmund Freud, Hypnose, in: Anton Bum, Therapeutisches Lexikon, Wien: 1891, 141-150. Vgl. auch: G. Lebzern, S. Freud als Hypnotiseur, Experimentelle und klinische Hypnose, 1987, III, Heft 2.

Hypnotherapie gilt.⁹ Ericksons Praxis war so kreativ, dass er nicht nur Hypnose neu interpretierte, sondern auch andere Richtungen der Psychotherapie (wie z.B. NLP oder den systemischen Ansatz) inspirierte.¹⁰ Revenstorf geht sogar so weit zu sagen, dass "die meisten Verfahren der heutigen Psychotherapie (...) entweder ihre Wurzel in der Hypnose oder in irgendeiner anderen Form Berührungspunkte mit ihr (haben)"¹¹

Hypnotherapie ist heute eine über viele Jahrzehnte entwickelte, ausdifferenzierte, praktisch erprobte und wissenschaftlich evaluierte psychotherapeutische Methode. Anders als die großen Schulen in der Tradition Sigmund Freuds oder C. G. Jungs liegt klinischer Hypnotherapie weniger an einer großen Theorie der menschlichen Psyche. Statt einen eigenständigen theoretischen Überbau zu entwickeln, arbeitet sie pragmatisch, d.h. sie minimiert das Theoriegebäude und legt den Schwerpunkt auf die Reflexion von Methoden und Praxis. Die Literatur zur Hypnotherapie ist sehr umfangreich und differenziert. Im Rahmen meines Aufsatzes ist es lediglich möglich, einige Einsichten zu skizzieren, ohne den Anspruch zu erheben, dadurch die ganze Praxis und Reflexion der Hypnotherapie vollständig darzustellen.

3.3. Das Ziel der Hypnotherapie

Die Idee der Hypnotherapie erschließt sich, wenn man sich die Situation einer Beratung idealtypisch vor Augen führt. Ausgangspunkt ist ein Problem, zu dessen Bewältigung ein Mensch Hilfe sucht. Vermutlich hat der Klient vergeblich alles ihm zur Verfügung stehende versucht, um sein Problem in den Griff zu bekommen. Die Strategie, die Anstrengungen zu verstärken („mehr vom selben“) und gegen die inneren Widerstände (oder vermeintlichen „Schweinehunde“) anzukämpfen, brachte keine Verbesserung, sondern verschlimmerte seine Situation. Kurz: Der Klient fühlt sich einer Macht ausgeliefert, die stärker als sein eigener Wille ist. Das Leiden – so würde ein Hypnotherapeut sagen - besteht darin, dass die eigenen bewussten Absichten durch einen unbekanntem Gegenspieler im Unbewussten durchkreuzt werden. Im alltäglichen Leben laufen willkürliche und unwillkürliche Prozesse parallel; befruchten sie sich, wird das als glückhaft wie ein Schaffensrausch („Flow“) erlebt¹², widersprechen sie sich und übernimmt das unwillkürliche Erleben die Führung, wird dies hingegen als leidvoll erfahren.

⁹ Vgl. z.B. Peter Nemetschek, Milton Erickson lebt! Eine persönliche Begegnung, Stuttgart 2011.

¹⁰ Vgl. z.B. John Grinder und Richard Bandler, Therapie in Trance. Neurolinguistisches Programmieren (NLP) und die Struktur hypnotischer Kommunikation, Stuttgart 2010; Gunter Schmid, Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten, Heidelberg 2004, 133-154.

¹¹ Dirk Revenstorf, Einführung, in: ders. und Burkhard Peter (Hg.), Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Manual für die Praxis, a.a.O.1-10, 2.

Da die Klienten sich den unbewussten Prozessen ausgeliefert fühlen, werden die Prozesse meist abgewertet und bekämpft. Anstatt gegen sie anzugehen, ist es nach Ansicht der Hypnotherapie gerade notwendig, mit ihnen in Kontakt zu treten und sie als Feedback-Instanz zu wertzuschätzen und als Ressource für den Heilungsprozess zu nutzen.¹³ Ziel ist es, die bewusst gewollten Ziele und die unbewusst wirkenden Motive wieder in Einklang miteinander zu bringen.

Für Milton Erickson ist das Unbewusste – anders als für Sigmund Freud – durchweg positiv konnotiert. Hypnotherapie geht in der sogenannten *Potenzialhypothese* davon aus, dass jeder Menschen über die Fertigkeiten verfügt, die er für die Lösungen seiner Probleme braucht.¹⁴ Da der Klient in der Krisensituation aber keinen Zugang zu sich selbst und seinen Ressourcen hat, ist es die Aufgabe der Therapie, einen Weg zu dieser ungenutzten Weisheit zu eröffnen. Eine Anekdote, die über Erikson erzählt wird, verdeutlicht das Gemeinte und definiert gleichzeitig die Rolle des Beraters im Beratungsprozess.

„Als der amerikanische Psychotherapeut Milton Erickson ein junger Mann war, verirrte sich ein fremdes Pferd auf den Hof seiner Familie. Das Pferd hatte kein besonderes Erkennungszeichen und niemand wusste, woher es kam. Erickson bot trotzdem an, es zu seinen Besitzern zurückzubringen. Um das zu erreichen, stieg er einfach auf das Pferd, führte es zurück zur Straße und überließ dem Pferd, den Weg zu wählen. Er griff nur ein, wenn das Pferd den Weg verlassen wollte, um zu grasen. Schließlich kam das Pferd etliche Kilometer entfernt auf einem Hof an, und der Bauer wunderte sich: ‚Woher wusstest du, dass das unser Pferd ist?‘ Erickson sagte: ‚Ich wusste es nicht, aber das Pferd wusste es. Ich habe nur dafür gesorgt, dass es auf der Straße bleibt.‘¹⁵

Das Pferd, ein Bild für die Weisheit des Unbewussten, kennt demnach den Weg so wie auch der Klient in sich die Lösung schon trägt; aber wie das Pferd den Reiter, so braucht der Klient die Führung des Therapeuten, um die Selbstentfremdung zu überwinden und das verborgene Wissen zu aktivieren.

3.4. Der Weg

Aus diesem Ansatz erschließt sich der Weg: Anstatt Probleme rational zu bearbeiten oder gegen Symptome zu kämpfen, setzt Hypnotherapie auf der Ebene der Bilder, Muster und

¹² Vgl. Mihály Csíkszentmihályi, *Flow*, Stuttgart 2008.

¹³ G. Schmid, *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*, Heidelberg 2005, 30.

¹⁴ Ebd., 34ff.

¹⁵ Zitiert nach Elisabeth Mardorf, *Wer immer geradeaus geht, kommt nicht weit*, München 2001, 13.

Gewohnheiten an, die unbewusst das Leben lenken und augenblicklich blockieren. Nicht im *Sprechen über* das Problem, sondern durch Imaginationen und inneres Erleben sollen aus den Problemmustern innere Lösungsbilder entstehen. Hypnotherapie richtet sich damit an die Vorstellungskraft der Menschen. Um diese freizusetzen, ist es zunächst nötig, das rationale kontrollierende Denken zu überlisten und Blockaden zu überwinden, die sich aus rationalen Problemlösungsstrategien ergeben. Milton Erickson erfand eine Reihe teils unkonventioneller Konfusionstechniken, um das analysierende Denken abzulenken, und dadurch die nicht genutzten Möglichkeiten der Intuition und Imagination freizulegen.¹⁶ Durch eine Tranceinduktion gelangt der Klient in seine innere Vorstellungswelt. Die Formen der Tranceinduktion sind vielfältig: neben formellen Ritualen kennt Hypnotherapie auch beiläufige Interventionen (z.B. die Konversationshypnose), die durch bestimmte Sprachmuster die innere Erlebniswelt des Klienten wecken.

Ist die Schwelle in die eigene Innenwelt überschritten gilt es Klienten auf seiner Seelenreise zu lenken. Je nach Situation stehen auch hier unterschiedliche Methoden zur Verfügung. Manche Methoden arbeiten direktiv, indem sie z.B. eine Geschichte oder Bilder vorgeben, die zu Assoziationen einladen. Hier ist es wichtig, dass der Therapeut, die Bilder- und Sprachwelt an die Lebenswelt des Klienten anpasst.¹⁷ Andere Methoden leiten den Klienten an, eigene Bilder zu entwickeln und begleiten den Klienten durch Fragetechniken. Auf diesem Weg ist es u.a. möglich, dass der Klient Symptome symbolisiert, um sich auf diese Weise dissoziiert mit ihnen auseinanderzusetzen; er kann mental in die Vergangenheit (Zeitregression) reisen, um dort nach Ausnahmen seines Problemerlebens zu suchen bzw. Traumata in einem neuen Setting zu erleben oder er nimmt – etwa durch die Wunderfrage “ (Steve de Shazer)¹⁸ - imaginativ seine Zukunft vorweg (Zeitprogression) und entwickelt ein Lösungsbild, auf das er sich zubewegen will.

3.5. Das „Fahrzeug“

Der Zustand, in dem der Mensch mit dem intuitiven Wissen in Kontakt kommt, heißt in der hypnotherapeutischen Theorie „Trance“. Zwar leitet sich der von James Braid eingeführte Begriff „Hypnose“ vom griechischen Wort *hypnos*, was so viel wie „Schlaf“ bedeutet, ab. Die durch Hypnose ausgelöste Trance scheint demnach ein bestimmtes Schlafstadium sein. Dieser etymologische Zusammenhang ist jedoch irreführend, da sich eine hypnotische Trance vom

¹⁶ Vgl. Milton Erikson, Ernest Rossi, Sheila L. Rossi, Hypnose – Induktion, Therapeutische Anwendung – Beispiele, Stuttgart 2004. Jeffrey Zeig, Die Weisheit des Unbewussten. Hypnotherapeutische Lektionen bei Milton H. Erikson, Heidelberg 1995.

¹⁷ Vgl. z.B. Stefan Hammel, Handbuch des therapeutischen Erzählens, Stuttgart 2009.

¹⁸ Vgl. Steve de Shazer, Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie, Heidelberg 1999.

Bewusstseinszustand des Schlafs signifikant unterscheidet; dies ist empirisch nachzuweisen etwa durch Messungen der Hirnströme.¹⁹

Die Fähigkeit in Trance zu gehen, gehört zu den Grundfähigkeiten des Menschen, äußere Ereignisse zu verarbeiten. So ist der Alltag durchsetzt von Trancezuständen (z.B. Tagträume, Assoziationen, Gedanken abschweifen). Die Kreativitätsforschung belegt, dass sich viele wissenschaftliche Durchbrüche solchen Zuständen verdanken.²⁰ Der Unterschied zwischen normalen Wachzustand und Trance lässt sich nach G. Schmid formal als die Differenz zwischen willkürlichen, d.h. gewollten und unwillkürlichen, d.h. unkontrollierten Prozessen beschreiben.²¹ Trance ist der innere Zustand, in dem das unwillkürliche Erleben dominiert, also der Klient das Gefühl hat, dass nicht er das Geschehen kontrolliert, sondern sich in ihm etwas ereignet. In der Trance richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Innenwelt. Wenn der Klient dies zulässt, tauchen spontan und unwillkürlich Bilder und Symbole aus dem Vor- und Unbewussten auf, zu denen er durch rational-analytisches Denken keinen Zugang hätte. Ein Merkmal der Trance ist die Wahrnehmung der Zeit, die in diesem Bewusstseinszustand viel schneller zu vergehen scheint als die objektiv messbare Zeit. Ein weiteres Merkmal der Trance ist es, dass sie widersprüchliche Bilder und Erlebnisinhalte nebeneinander stehen lassen kann.²²

G. Schmid verdeutlicht, dass sich die Aufmerksamkeit in der Trance positiv und negativ auswirken kann. Aus der Vielzahl von Informationen und Reizen, die auf den Menschen einwirken, werde nur der Bruchteil der Reize bewusst, und zwar die, die sich mit bereits vorhandenen Erfahrungen verbinden lassen. Versuche man im Gespräch die Problemmuster zu verstehen und richte man dabei seine Aufmerksamkeit ganz auf das leidvolle Erleben, verstärke man u.U. den Leidensdruck, mit dem der Klient schon stark assoziiert ist, und blende dabei andere Wirklichkeitsbereiche aus; dies nennt G. Schmid eine „Problemtrance“.²³

Eine Linderung oder Überwindung des Leids finde sich, wenn es gelänge, die Aufmerksamkeit auf das erahnte und ersehnte Lösungsbild umzulenken. Der Therapeut sollte deshalb mit allen

¹⁹ Vgl. G. Schmid, Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung, a.a.O., 22ff.; Schmid beruft sich auf die Hirnforschung, die durch bildgebende Verfahren zeigen kann, wie sich Gewohnheiten in den Nervenverbindungen ausprägen. Gerald Hüther z.B. vergleicht die Nervenbahnungen mit Wegen. Wird eine bestimmte Handlung zum ersten Mal vollzogen, vernetzen sich bestimmte Nervenzellen zu einem Muster, das sehr instabil ist. Wird diese Handlung wiederholt, und damit das selbe neuronale Netzwerk aktiviert, verfestigt sich diese Bahnung zu einem Trampelpfad, und sie wird zu einer Straße, je öfter dieser Pfad genutzt wird. Am Ende wird aus der Straße eine Autobahn, wenn das neuronale Muster wie von selbst abläuft. So erklärt Hüther, warum alte Gewohnheiten hartnäckig sind, und es schwierig ist eingefahrene Bahnen zu verlassen und man leicht in alte Muster zurückfallen kann. Doch ist das menschliche Gehirn mit bis ins Alter hinein grundsätzlich fähig, neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen zu knüpfen und so einen anderen Pfad einzuschlagen. Vgl. Gerald Hüther, Die Macht der inneren Bilder: Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern, 8. Aufl. Göttingen 2014. Ders., Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, 10. Aufl. Göttingen 2010.

²⁰ Vgl. z.B. Karl-Heinz Brodbeck, Entscheidung zur Kreativität, Darmstadt 1999.

²¹ G. Schmid, Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung, a.a.O., 20f.

²² Vgl. Walter Bongartz und Bärbel Bongartz, a.a.O., 15.

Mitteln Prozesse anstoßen, die einen Perspektivenwechsel bewirken, um dadurch noch ungenutzte Ressourcen zu aktivieren. G. Schmid spricht von einer „Lösungstrance“, in die der Klient geleitet werden muss. Die Lösungstrance leugne nicht das Problem, aber sie stelle das Leiden in einen neuen Zusammenhang und führt so zu einer neuen Bewertung. Da Menschen nicht auf die Phänomene reagieren, die ihnen begegnen, sondern auf die Bedeutungen, die sie ihnen geben, sei es Ziel der Hypnotherapie den Erlebnissen neue Bedeutung zuzuweisen.²⁴

4. Exerzitien und Hypnotherapie im Vergleich

Hypnose ist ein psychotherapeutisches Verfahren, das Menschen (wieder) befähigt, ein weitgehend störungsfreies Leben zu führen. Hypnotherapeutische Methoden werden aber nicht nur in der Therapie, sondern auch im Coaching angewandt. Sie finden sich hypnotherapeutische Methoden und Ansätze z.B. auch im Leistungssport, in Motivationstrainings oder Führungskräfte-Seminaren. Ein weiteres Anwendungsfeld ist die spirituelle Arbeit. Die Ziele von Therapie und Coaching unterscheiden sich in wichtigen Punkten von denen einer geistlichen Begleitung. Einer geistlichen Begleitung geht es zunächst um die Einbindung des Menschen in den größeren Zusammenhang der Wirklichkeit Gottes; Motivation, Leistungssteigerung oder Problembewältigung werden nicht direkt angezielt, auch wenn diese eine Folge des bewussten spirituellen Lebens sein können. Idealtypisch ist es deshalb sinnvoll, die drei Kontexte zu trennen und zwischen Therapie, Coaching und Spiritueller Begleitung zu unterscheiden. Auf diese Weise wird auch das je eigene Profil deutlich.²⁵

Geht man von diesen idealtypischen Modellen aus, sind die Exerzitien des Ignatius von Loyola eindeutig letzterem Bereich zuzuordnen. Sie verstehen sich nicht als eine Mentaltechnik, die dazu beiträgt Heilung oder Potentiale zu aktivieren. Ignatius bietet nach seinem Selbstverständnis vielmehr eine Methode an, den Willen Gottes aufzuspüren und aus der Mitte des eigenen Wesens heraus Lebensentscheidungen zu fällen.²⁶ Im Unterschied zu hypnotherapeutischen Methoden werfen Exerzitien also einen Blick über den Zaun der empirischen Welt und setzen die transzendente Wirklichkeit Gottes und dessen Wirken am Menschen voraus. Der Kontakt mit der „anderen Welt“ soll helfen, Orientierung im Hier und

²³ G. Schmid, Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung, a.a.O., 47.

²⁴ Vgl. ebd. 36.

²⁵ Zur Differenzierung von Therapie, Coaching und Spiritualität vgl. Michael Huppertz, Achtsamkeit. Befreiung zur Gegenwart: Achtsamkeit, Spiritualität und Vernunft in Psychotherapie und Lebenskunst. Theorie und Praxis, Paderborn 209, 45-50.

²⁶ vgl. Nr. 23 im Exerzitienbuch; Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, hg. von Peter Knauer, Würzburg 1998, 38f.

Jetzt zu finden und eine stimmige Wahl zu treffen.

Auch wenn die Prämissen, von denen die Exerzitien ausgehen, andere sind als die der Hypnotherapie, und diese Unterschiede nicht verwischt werden sollen, ist es dennoch möglich und aufschlussreich, das Exerzitien-geschehen hypnotherapeutisch zu beschreiben. Diese Verfremdung macht m.E. deutlich, was sich in Exerzitien vollzieht und was die Aufgabe des Begleiters in diesem Prozess ist; nebenbei zeigt sich, wie prinzipiell offen hypnotherapeutische Ansätze für spirituelle Fragen sind. Schaut man genau hin, finden sich fließende Übergänge, die die zwei zunächst getrennten Diskurse miteinander verbinden. Die idealtypisch scharf gezogenen Grenzen zwischen Hypnotherapie und Exerzitien, die sinnvoll ist, um sich zu orientieren, erscheinen auf den zweiten Blick durchlässiger als angenommen.

Stichpunktartig soll dies im Folgenden anhand dreier in der Hypnotherapie geläufiger Begriffe dargestellt werden.

4.1. Tertium

Ein Hypnotherapeut verfolgt das Ziel, den Klienten mit der Weisheit des Unbewussten in Verbindung zu bringen. In dieser Definition ist neben dem Therapeuten und Klienten eine dritte Instanz benannt, die sich dem Willen des Klienten und auch dem Willen des Therapeuten entzieht. Burkhard Peter spricht abstrakt von einem „Tertium“, also einem Dritten, dessen Platz der Therapeut nicht besetzen darf. M.E. bietet Peter mit diesem Konzept des „Tertiums“ ein Prinzip an, anhand dessen Exerzitien und Hypnotherapie verglichen werden können.²⁷ Die hypnotherapeutische Literatur reflektiert, dass es in der Geschichte der Hypnotherapie verschiedene Auffassung von diesem „Tertium“ gab. Zu bestimmten Zeiten nannte man dieses heilende Prinzip „Gott“, zu anderen Zeiten etwa Energie.

Versucht man mit Hilfe dieses Konzepts die ignatianischen Exerzitien zu beschreiben, dann ist dieses „Dritte“ in den Exerzitien Gott, der in der Seele des Übenden wirkt und den der Exerzitienbegleiter keinesfalls übersehen oder gar ersetzen sollte. Ignatius vergleicht die Begleitungssituation mit einer Waage und teilt dem Begleiter die Rolle der Narbe zu, auf der die Waagschalen ruhen. Er solle sich in den Dialog der Seele mit Gott nicht einmischen, sondern alles dafür tun, diese Beziehung zu fördern.²⁸

Moderne Hypnotherapie scheint das anders zu sehen. Die bereits erwähnte *Potentialhypothese* verortet diese dritte Instanz ins Innere des Menschen, geht also von einer dem Menschen

²⁷ Vgl. zum Folgenden: Burkhard Peter, Therapeutisches Tertium und hypnotische Rituale, in: Dirk Revenstorf und Burkhard Peter (Hg.), *Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Manual für die Praxis*, a.a.O., 70-77.

immanenten Größe aus – wie von einem naturwissenschaftlich geprägten Ansatz zu erwarten ist. Umso erstaunlicher scheint es mir, dass ein in diesem Ansatz geschulter zeitgenössischer Hypnotherapeut eine Beschreibung des „Tertiums“ bietet, die dem religiösen Verständnis so nahe kommt, dass seine Überlegungen m.E. eine Brücke zwischen Exerzitien und Hypnotherapie schlagen könnten.²⁹ Der amerikanische Hypnotherapeut Stephen Gilligan spricht von der „Mitte“ bzw. dem „Selbst“, von der sich der leidende Klient entfremdet habe. Ziel seiner „Self-Relationship-Therapy“ sei es, den Klienten wieder mit seinem tiefen Selbst in Kontakt zu bringen. Doch dieses Selbst scheint keine rein immanente Größe. Nach seiner Auffassung verbindet das Selbst den Menschen mit einer ihm transzendenten „Macht und Präsenz (...), die größer als der Intellekt und das Individuum sind“³⁰ Man könnte darin einen verschlüsselten Gottesbegriff sehen – auch wenn Gilligan diese Festlegung ablehnt. Für ihn ist die Gleichsetzung dieser „Macht und Präsenz“ mit Gott nur eine von vielen Möglichkeiten. Da diese Erfahrung die gewöhnlichen Konzepte sprengt, könne sie ganz unterschiedlich definiert werden. „Eine Klientin kennt das Feld vielleicht durch Erfahrung mit Kindern und nennt es deshalb Unschuld. Oder sie hat es durch politisch Gleichgesinnte erfahren und nennt es deshalb Gerechtigkeit. Sie mag es durch Tranceerfahrungen kennen und es das Unbewusste nennen. Sie mag es durch athletische Höchstleistungen kennen und die Zone nennen. Sie mag es aus Ehe und Freundschaft kennen und Liebe nennen. Sie mag es aus religiöser Praxis kennen und Gott nennen. Sie mag es durch Wanderungen am Strand oder im Gebirge Natur nennen. Wichtig ist, dass praktisch alle Menschen die Erfahrung von einer Macht und Präsenz kennen, die größer ist als sie selber ist.“³¹ Auch wenn Gilligan sich einer theologischen Vereinnahmung damit ausdrücklich entzieht, zeigen sich m.E. dennoch hier mögliche Anknüpfungspunkte die Hypnotherapie und Religion ins Gespräch bringen und die es wert wären, weiter verfolgt zu werden.

4.2. Imagination

Hypnotherapie geht von der Prämisse aus, dass innere und äußere Bilder das individuelle und kollektive Bewusstsein mehr bestimmen als rationale Konzepte. In Bildern werden unterschwellig Reaktions- Verhaltens- und Wahrnehmungsmuster transportiert, die das rationale Denken in bestimmte Bahnen lenken. Man könnte ein psychisches Problem als den Versuch beschreiben, einem unbewusst wirkenden Bild treu zu bleiben, das in einer bestimmten Situation

²⁸ Vgl. Anmerkung 15 im Exerzitienbuch; Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, a.a.O., 32f.

²⁹ Vgl. Stephen G. Gilligan, Liebe dich selbst wie deinen Nächsten. Die Psychotherapie der Selbstbeziehungen, Heidelberg 2004, 23-52.

³⁰ Ebd. 45.

durchaus hilfreich gewesen sein mag, das aber als Antwort für die aktuellen Fragestellung nicht passt und deshalb einen Leidensdruck verursacht. Will man eine Veränderung und Weiterentwicklung des Klienten unterstützen, ist es unumgänglich, sich mit der teils bewussten, teils un- oder vorbewussten Bilderwelt auseinanderzusetzen. Hypnotherapie lenkt aus diesem Grund die Aufmerksamkeit des Klienten direkt oder indirekt (z.B. durch Geschichten) auf diese inneren Bilder und Muster.³² G. Schmid erklärt sich die Wirksamkeit der Hypnotherapie mit Erkenntnissen der modernen Hirnforschung.³³ Mit dem Begriff des „dreifältigem Gehirn“ zeichnet er phylogenetisch die Entwicklungsgeschichte des menschlichen Gehirns nach und erklärt die unterschiedlichen Arbeitsweisen von Hirnstamm (Instinkte), limbischen System (Emotionen) und Großhirnrinde (kognitives Bewusstsein). Die entscheidenden affektiven Bewertungen, die das Erleben und Handeln prägen, finden demnach im limbischen System statt. Schmid bezieht sich u.a. auch auf ein 1979 durchgeführtes Experiment Benjamin Libets, das demonstriert, dass zwischen der motorischen Vorbereitung einer Handlung und der bewussten Entscheidung eine signifikante Zeit verstreicht. Libet zeigt mit dem Experiment, dass der rationalen Willensentscheidung ein unwillkürliches und unbewusstes Reaktionsmuster von vorausgeht. Er spricht von einem „Bereitsstellungspotential“ und meint damit eine Art instinktive Vorentscheidung, zu der sich der Mensch erst nachträglich bewusst verhält. Die philosophischen Konsequenzen dieses naturwissenschaftlichen Experiments werden in der Philosophie des Geistes kontrovers diskutiert.³⁴ Für die einen ist es eine Widerlegung der Annahme menschlicher Willensfreiheit, für andere lediglich ein Nachweis der Grenzen des menschlichen Geistes. Der gemäßigten Position schließt sich auch der Hypnotherapeut G. Schmid an, für den dieses Experiment aber beweise, wie mächtig, unwillkürliche und unbewusste Prozesse auf das Verhalten und Handeln einwirken und wie sinnvoll es deshalb sei, genau hier in der Therapie anzusetzen. Die wirksamsten Interventionen seien deshalb die, die sich an das unwillkürlich reagierende System richten. Der Therapeut müsse eine eigene Sprache finden, die sich – etwa durch Bilder, Assoziationen, Geschichten - an das intuitive „Bauchgefühl“ und die Gefühlswelt als an den Kopf wendet. Kurz: er müsse „limbisch“ sprechen

³¹ Ebd. 46

³² Auch andere therapeutische Schulen arbeiten mit Bildern. Vgl. z.B. Freuds Traumanalyse, das katathyme Bildererleben, die Wertimagination der Logotherapie oder C.G. Jungs Methode der aktiven Imagination. Vgl. Adolf Ammann, Aktive Imagination. Darstellung einer Methode, Olten 1978, 35-123. Vgl. den Überblick von Jerome L Singer und Kenneth Pope (Hg.) Imaginative Verfahren in der Psychotherapie, Paderborn 1986; Volker Friebe, Innere Bilder: Imaginative Techniken in der Psychotherapie, Düsseldorf/ Zürich 2000.

³³ Vgl. zum Folgenden: G. Schmid, Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung, a.a.O., 24ff.

³⁴ Vgl. ebd. 28f.

lernen.³⁵

Die Erkenntnisse der Hirnforschung und die Schlussfolgerungen der Hypnotherapeuten sind für das Verständnis der ignatianischen Exerzitien sehr hilfreich. Auch wenn Ignatius die mentalen Vorgänge, die sich in den Exerzitien vollziehen, nicht reflektiert und analysiert, setzt seine Methode genau diese voraus. Zentral für die Exerzitien sind die Leben-Jesu-Betrachtungen. In den einzelnen Übungseinheiten soll sich der Exerzitant eine biblische Geschichte vorstellen.³⁶ Man könnte sagen: Ignatius leitet an, Jesusgeschichten nicht wie einen Text zu lesen, sondern wie ein Bild mit allen Sinnen anzuschauen. Ihm geht es weniger darum, den Text rational zu reflektieren, sondern sich ihm emotional zu stellen. Durch die Imagination der Bibelstelle wird der Übende in den Text verwickelt und selbst ein Teil der erzählten Geschichte. Der Übende soll sich auf das Experiment einlassen, mit der biblischen Geschichte eigene Erfahrungen zu machen. Ziel ist es, das geschilderte Geschehen zu vergegenwärtigen und dessen Gehalt zu „erspüren“. Ignatius spricht vom „Verkostern/ Schmecken der Dinge von innen“, das wertvoller sei, als das Wissen vieler Dinge.³⁷ Der Übende soll auf die Resonanz achten, die die imaginierte Geschichte im eigenen Gemüt auslöst. Ignatius spricht von „Bewegungen“, die es wahrzunehmen und erst in einem zweiten Schritt zu unterscheiden gilt, um aus den vielen Impulsen, die auf den Menschen einwirken, den Geist Gottes heraus zu spüren. Man könnte sagen, ähnlich der Hypnotherapie wenden sich auch die Exerzitien in erster Linie an den Sitz unwillkürlicher Motive, also das limbische System, das durch seine emotionalen Wertungen das Erleben und Handeln entscheidend beeinflusst. Auch für geistliche Begleitung gilt demnach, dass sie „limbisch“ zu sprechen lernen muss.

4.3. Reframing

Ziel der Hypnose im therapeutischen Kontext ist es, „Problemtrancen“ aufzulösen und durch „Lösungstrancen“ zu ersetzen. Lösungsfokussiert wird die Aufmerksamkeit des Klienten auf die ungenutzten Ressourcen bzw. die positiven Ausnahmen des Problemverhaltens in der Vergangenheit gelenkt. Hypnotherapie nennt dies „Reframing“.³⁸ Es geht darum, alte Verhaltens-, Empfindungs- und Deutungsmuster aufzubrechen, geistige Festlegungen zu

³⁵ Vgl. ebd., 32. Vgl. auch: A.D. Jonas und A. Daniels, Was Alltagsgespräche verraten: Verstehen Sie limbisch? Würzburg 2008.

³⁶ Ignatius von Loyola steht hier in der Tradition christliche Gebetslehre, die neben der Schriftlesung (lectio), dem mündliches und liturgisches Gebet (oratio) und der schweigenden Beschauung (contemplatio) auch die Form der Betrachtung (meditatio) kennt. Vgl. Simon Peng, Einführung in die Theologie der Spiritualität, Darmstadt 2010.

³⁷ Vgl. Anmerkung 2 im Exerzitienbuch; Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, a.a.O. 28. Das lateinische Wort für „schmecken“ (sapere) hat etymologisch mit dem Wort „Weisheit“ (sapientia) zu tun.

³⁸ Vgl. Wilhelm Gerl, Reframing, in: Dirk Revenstorf und Burkhard Peter (Hg.), Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und

überwinden und mit einer neuen Perspektive auf das eigene Leben zu schauen. Indem man das Erlebte in einem neuen Referenzrahmen sehen lernt, gewinnen auch die schmerzhaften Erfahrungen eine neue Bedeutung. Zwar beschränkt sich der Anspruch einer Therapie zunächst darauf, ein bestimmtes Symptom oder Problem zu bearbeiten, die Lösung jedoch verlangt meist eine grundsätzliche Änderung der Lebenseinstellung. Hypnotherapeuten sprechen von einem „Kaskadeneffekt“³⁹, eine Metapher die beschreibt, dass kleinste Veränderungen, andere Veränderungen anstoßen und so die Arbeit an scheinbaren Nebensächlichkeiten, weitere Veränderungen am gesamten System zur Folge haben kann.

Hypnotherapeuten sind sich bewusst, dass sich jeder Veränderung Widerstände entgegenstellen. Ein als Problem definiertes Verhalten aufzugeben, bedeute nicht nur bisherige Bewältigungsstrategien und Beziehungsmuster zu verändern, sondern die bisherige Identität zu in Frage zu stellen. Ein therapeutischer Prozess rechnet deshalb mit „Rückfällen“ in alte Muster, nicht nur weil die neuen Lösungsmuster nur erst eingeübt werden müssen, sondern vor allem weil sich die neue Lebensmöglichkeit erst gegen die gewohnten Muster durchsetzen muss. Wenn Wandlungsprozesse nachhaltig sein sollen, muss man ihnen deshalb Zeit einräumen.

Mit den Begriffen „Reframing“, „Kaskadeneffekt“ und „Widerständen“ stellt die Hypnotherapie m.E. ein Vokabular zur Verfügung, mit dem sich in abstrakter Weise auch der Exerzitienprozess gut beschreiben lässt. Ignatius definiert Exerzitien als eine Methode, sein Leben zu ordnen.⁴⁰ Ziel ist es, sich dem Willen Gottes zu öffnen, um dann aus einer inneren Freiheit heraus eine Lebenswahl zu treffen. Damit setzt Ignatius die Erfahrung voraus, dass der Mensch sich immer wieder von seinem eigenen Wesen und dem sich darin ausdrückenden Willen Gottes entfremdet, indem er sich an vorletztem festhält und sich mit vorläufigen begnügt. Ignatius spricht von „ungeordneten Anhänglichkeiten“, die das Leben auf einen bestimmten Stand fixieren und die Entwicklung von Lebensmöglichkeiten einschränken oder sogar verhindern.⁴¹

Hypnotherapeutisch wäre hier die Rede von lebenseinschränkenden Mustern und von Widerständen, die sich gegen eine Veränderung formieren.

Exerzitien wollen dazu verhelfen, das Leben zu erneuern, indem es in einem anderen Blickwinkel wahrgenommen und gewertet wird. Im „Prinzip und Fundament“ steckt Ignatius den Rahmen ab, innerhalb dessen sich seiner Meinung nach ein Leben als sinnvoll erweist. Demnach ist der Mensch von seinem Wesen her auf Gott hin entworfen. Innere Freiheit und Trost erlangt

Medizin. Manual für die Praxis, a.a.O., 254-267.

³⁹ Dirk Revenstorff, Einführung, in: ders. und Burkhard Peter (Hg.), Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Manual für die Praxis, a.a.O., 1-10, 8.

⁴⁰ Vgl. Anmerkung 1 im Exerzitienbuch; Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, a.a.O., 27.

er deshalb nur, wenn er sein Leben wieder an Gott zurückbindet und aus einer vertrauenden Beziehung heraus lebt. Biblisch gesprochen ist Umkehr nötig. Hypnotherapeutisch ausgedrückt: eine Umdeutung des bisherigen Lebens (reframing). Diese Umkehr ist nach Ignatius nur durch eine ehrliche Auseinandersetzung mit sich selbst zu gewinnen, also einer Bereitschaft, auch problematische Muster anzuschauen und Liebgewonnenes loszulassen. Wenn der Übende sich auf den Dialog mit Gott einlässt, wird er mit seiner eigenen Unerlöstheit und zugleich mit der Zuwendung Gottes konfrontiert. Aufgabe des Begleiters ist es nach Ignatius, den Übenden immer wieder an die in der Bibel überlieferte Heilszusage Gottes zu erinnern und ihn anzuleiten, diese durch Imaginationen sich zu erschließen. Man könnte sagen: der geistliche Begleiter ist der Anwalt der umgedeuteten Wirklichkeit aus der Perspektive des Evangeliums. Diese Wandlung des Menschen vollzieht sich langsam. Ignatius Konzept geht von vierwöchigen Exerzitien aus. In den einzelnen Übungen setzt sich der Exerzitant mit möglichst konkreten Fragen auseinander. Veränderungen, die sich hier im Detail und im Kleinen vollziehen, haben dann nach und nach eine grundsätzliche Wandlung des Lebens zur Folge. Man könnte hier – im Sinne der Hypnotherapie - von einem „Kaskadeneffekt“ sprechen. Dieser Wandlungsprozess führt dazu, dass der Übende immer mehr mit seinem inneren Wesen in Übereinstimmung kommt und aus der Mitte heraus, reife Entscheidungen fällt. Hypnotherapeutisch ausgedrückt, würde man von den Ressourcen sprechen, zu denen der Mensch wieder einen Zugang gewinnt und die ihm helfen, Probleme zu bewältigen und das Leben positiv zu gestalten.

5. Fazit

Ziel war es, Hypnotherapie und Exerzitien miteinander ins Gespräch zu bringen und aus dem Blickwinkel der Hypnotherapie den Exerzitienprozess zu beschreiben. Der Gewinn einer solchen Auseinandersetzung besteht m.E. darin, dass durch die Übersetzung in ein fremdes Sprachspiel die in den Exerzitien enthaltene Menschenkenntnis und Weisheit transparent wird. Der Dialog zwischen Hypnotherapie und Exerzitien weitet den oft verengten und im eigenen Sprachspiel gefangenen Blick. Gebrochen durch die Verfremdung ist es für geistliche Begleiter/innen möglich, das eigene Tun neu wertzuschätzen. Man könnte den hypnotherapeutische Diskurs als „Fremdprophetie“⁴² deuten, die an vergessene Schätze der jüdisch-christlichen Tradition erinnert und auffordert, diese Ressourcen neu zu beleben. Nebenbei kann es dabei gelingen, das „Alte“

⁴¹ Vgl. ebd. 27.

⁴² Vgl. Norbert Mette, Art. Fremdprophetie, in: LThK 3. Aufl., 127

neu ins Wort zu bringen, d.h. den Gehalt und den Wert der Exerzitien einem säkularen Umfeld verständlich zu machen.

Die hier dargelegten Überlegungen wollen den Unterschied zwischen Therapie und geistlicher Begleitung keinesfalls verwischen. Und doch sind die Konvergenzen im Menschenbild und Arbeitsverständnis deutlich geworden, die dazu einladen, nicht nur von der Theorie, sondern auch der Praxis der Hypnotherapie zu lernen. Klug wäre es, die Einsichten und Erkenntnisse der Hypnotherapie für das eigene Tun nutzbar zu machen. Der Artikel versteht sich als Anfang einer solchen Befruchtung. Er möchte alle, die in geistlicher Begleitung tätig sind, anregen und ermutigen, sich nicht nur mit hypnotherapeutischen Theorien auseinanderzusetzen, um so das eigene Tun zu reflektieren, sondern auch mutig Methoden der Hypnotherapie in die Begleitungs- und Exerzitienarbeit zu integrieren.

Dr. Hans-Joachim Tambour, 2014