

Patrick McCarthy

Wie man Angst in nur vier Therapiesitzungen heilt

Aus dem Englischen von Theo Kierdorf

2019

Vorwort

Hypnotherapie von Angststörungen in nur vier Stunden – geht das? Wenn man die Mentalität eines Taxifahrers mit der des Hofmalers des chinesischen Kaisers verbindet, lautet die Antwort: Ja, das geht.

Patrick McCarthy sagte einmal zu mir: »Ich bin halt so ein typischer Taxifahrer-Therapeut.« Ich muss ihn wohl etwas verwirrt angeschaut haben, denn er fragte: »Weißt du nicht, was ein Taxifahrer-Therapeut ist?« Patrick erklärte mir die Metapher über eine Frage: »Hat Dich jemals ein Taxifahrer beim Einsteigen gefragt: ›Oh, woher kommen Sie?‹?« Ich musste schmunzeln. Natürlich fragt ein Taxifahrer immer: Wohin soll es gehen?

Es ist zum einen die stringente Ziel- und Lösungsorientierung seines Ansatzes, die diese kurze Therapiezeit ermöglicht. Einen zweiten wesentlichen Faktor seiner Effizienz möchte ich an der Geschichte des chinesischen Kaisers und seines Hofmalers illustrieren. Über diese Geschichte versteht man wahrscheinlich den besonderen Wert dieses Buches.

Der chinesische Kaiser hat einen Lieblingshahn. Ein wunderschönes Tier. Er beauftragt seinen Hofmaler, dieses stolze, schöne Tier in einem Gemälde zu verewigen. Es vergehen Wochen und Monate und der Maler versichert dem Kaiser wieder und wieder, dass er an der Arbeit sei. Als nach einem Jahr das Bild immer noch nicht geliefert ist, stürmt der Kaiser verärgert ins Atelier und droht dem Hofmaler mit Konsequenzen. Dieser zieht Schubladen über Schubladen auf. Darin sind Hunderte von Gemäldestudien von diesem Hahn. Manchmal nur der Kopf, manchmal nur die Füße, aber auch der ganze Hahn, gemalt in den unterschiedlichsten Techniken. Der Kaiser ist immer noch verärgert und meint: »Und jetzt? Warum habe ich mein Bild noch nicht?«

Der Maler setzt sich hin und malt mit nur wenigen geschmeidigen Pinselstrichen ein fantastisches Bild des Hahns und überreicht es dem Kaiser mit einer Verbeugung.

Als ich Patrick McCarthy in Neuseeland unterrichten sah, war ich fasziniert, wie sorgfältig und feingliedrig er seine therapeutische Kommunikation reflektiert und analysiert. Er konnte seine Vorgehensweisen Schritt für Schritt bis in kleine Details darstellen. Wie der

chinesische Hofmaler verfügt er offensichtlich über Hunderte von Schubladen mit solchen Studien. Seine Mikro-Analyse suggestiver verbaler und nonverbaler Kommunikation macht den zusätzlichen besonderen Wert dieses Buches aus.

Etwas hinkt der Vergleich mit dem chinesischen Hofmaler allerdings: Jener hatte über ein Jahr Studien betrieben. Pat McCarthy betreibt die Reflexion seiner therapeutischen Kommunikation und weitere kunstvolle Optimierung offensichtlich seit Jahrzehnten, und er hat vermutlich mehr Patienten gesehen und behandelt als die meisten von uns.

Davon werden beginnende Fortgeschrittene genauso profitieren wie fortgeschrittene Beginner.

Bernhard Trenkle
Präsident der International Society of Hypnosis (ISH)

Einleitung

Angst in all ihren Formen, Stärken und Varianten, ob generalisiert oder spezifisch, ist die Störung, die zu behandeln ich in meiner Funktion als medizinischer Hypnotherapeut zweifellos am häufigsten gebeten werde. Angst und Panik sind die Gründe für über 60 Prozent meiner Konsultationen.

Bei der Behandlung von Angst- und Panikstörungen fühle ich mich generell sehr zuversichtlich.

Ich lächle und erkläre Patienten, die mich wegen eines Angstproblems aufsuchen, dass ich ihnen helfen kann.

Ich erkläre dies sehr zuversichtlich, weil ich weiß, dass ich im Laufe der 26 Jahre meiner hypnotherapeutischen Arbeit Tausenden von Menschen mit Angst und Panik geholfen habe. Meine Zuversicht basiert auf dieser großen Erfahrung und auf dem Feedback so vieler Patienten, die mir dankbar bestätigt haben, dass sie sich völlig geheilt fühlen.

Wenn jemand mich fragte, weshalb ich so sehr davon überzeugt sei, dass Hypnose ihnen helfen könne, ihre Angst oder Panik zu heilen, obwohl vorangegangene monate- oder sogar jahrelange Beratungssitzungen dies nicht geschafft und viele andere Therapeuten ihnen bereits mit den verschiedensten Methoden vergeblich zu helfen versucht hätten, pflege ich auf ihre sehr verständliche Nachfrage wohlüberlegt, wenn auch indirekt zu antworten.

Ich halte dann einen Moment inne, trete in Blickkontakt und schaue ein wenig theatralisch nach oben rechts, als würde ich sehr ernsthaft über die beste Antwort auf diese Frage nachdenken.

Dann schaue ich den Patienten abermals an und lächle wieder.

»Ich werde Ihnen einen alten Witz erzählen, um Ihnen zu erklären, was Sie wissen wollen.

Es war einmal ein sehr, sehr betrunkenen Mann, der umherstolperte und sehr lange den Boden unter einem Laternenpfahl absuchte. Ein Polizist sah ihn dabei und fragte ihn höflich: »Alles in Ordnung, mein Herr?«

Der Betrunkene schaute den Polizisten an und antwortete:
>Neiiiiin, Wachmeisser, schchchabe meine Autoschlüssel verlor und
(hick)... kannsiennnschfindn ... nirgens.<

>Sie können doch in Ihrem Zustand kein Auto mehr fahren!<

>Weissich, Wachmeissser. Hab ein paar zu viel getrunken. Ein
paar Whiskys. Weissichdoch ... Aber meine Schlüsselmussich trotz-
dem wiederfinden.<

Der Polizist schaute sich auf dem Boden um, konnte aber keine
Autoschlüssel entdecken.

>Sind Sie sicher, dass Sie die Schlüssel hier verloren haben?<

>Neiiiiin. Natürch nicht. Schchchabe sie da drüben im dunklen
Gestrüpp verlor.<

>Warum suchen Sie dann hier?<

>Weil unter dem Laternenpfahl viel mehr Licht ist!<<

Die meisten Menschen lachen über diesen Witz. Und meist gefällt ihnen auch meine ungewöhnliche Antwort auf ihre Frage.

Wie ich schon sagte, ist das ein ziemlich alter Witz. Aber ich benutze ihn trotzdem oft, wenn mich Patienten bitten, ihnen zu erklären, warum ich Hypnose als Behandlungsmethode bevorzuge und wieso ich meine, dass sie ihnen helfen könnte. Ich vermeide aber, erklären zu müssen, warum ich mich entschieden habe, die Frage durch Erzählen dieses Witzes zu beantworten, oder gar die in dem Witz enthaltene Botschaft zu erklären, sofern ich nicht ausdrücklich gebeten werde, dies zu tun.

Ich lasse meine Patienten also schließen, dass das Erzählen des Witzes eine sehr tiefgründige und indirekte Antwort auf ihre Frage ist.

Die ungewöhnliche Beantwortung ihrer eigentlich nahe liegenden Frage ist eine sehr wirkmächtige Metapher, die viel über die Sinnlosigkeit jener oft erfolglosen Therapien sagt, die sich am falschen Ort auf die Suche nach den Ursachen von Problemen und nach Möglichkeiten, sie zu lösen, machen.

Außerdem weist die Antwort darauf hin, dass sich ein völlig anderes Vorgehen als sehr nützlich erweisen könnte.

Lesen Sie den obigen Witz noch einmal, und denken Sie darüber nach, zu welchem Schluss ein Zuhörer wahrscheinlich kommt. Wird er wohl denken, dass ich nur irgendein weiterer Therapeut

bin, der ihm zu helfen versuchen wird, mit seiner Angst fertigzuwerden?

Mir persönlich ist keine schnellere Methode bekannt, auf die riesigen Vorteile hinzuweisen, die das Erlernen und die Anwendung der Kunst der Hypnose zu bieten hat. Indem ich mich in den ersten Minuten meiner ersten Begegnung mit einem Patienten dafür entscheide, als Antwort auf eine ernst gemeinte Frage diesen Witz zu erzählen, erscheine ich in den Augen des Patienten ein wenig wie ein Mensch mit unberechenbarem Humor und einem generell hohen Maß an Unberechenbarkeit und Eigenart.

Und ich will ja auch gar nicht wie einer der Therapeuten erscheinen, die diese Patienten bisher kennengelernt haben und die ihnen nicht helfen konnten.

Viele Therapeuten halten bei Patienten, die wegen Angst oder Panik zu ihnen kommen, »unter der Laterne« (im Bereich des Bewusstseins) nach Antworten und Lösungen Ausschau. Beispielsweise entscheiden sie sich (im metaphorischen Sinne) dafür, eine systematische Rastersuche durchzuführen. Vielleicht greifen sie zu einem großen und sehr starken Vergrößerungsglas oder erhöhen die Leuchtkraft der Laterne. Doch was auch immer dieser Art sie versuchen mögen, sie werden niemals eine Lösung finden. Unter der Laterne ist die Lösung einfach nicht zu finden. Dazu müssen wir uns in die Dunkelheit und ins Gestrüpp begeben.

All die logisch nahe liegenden Möglichkeiten, die ich soeben erwähnt habe, eignen sich ausgezeichnet zur Verbesserung einer Suche. Doch wenn man am falschen Ort sucht, kann man nicht finden, was man sucht, so viel Mühe man auch aufwenden mag.

Wie wir alle wissen, lässt sich Angst durch besseres Verstehen oder Logik, durch Einsicht oder durch die Identifikation von Gründen – Fertigkeiten, die alle dem Bewusstsein zuzurechnen sind – einfach nicht vertreiben oder zumindest nicht verändern.

Die beste Methode, die verlorenen Autoschlüssel zu finden, besteht darin, einen Lichtgeber (eine Taschenlampe oder eine Fackel) ins dunkle Gestrüpp mitzunehmen. Dort wird man die Schlüssel dann wahrscheinlich finden.

Ich glaube, dass sich Angst und Panik nur im dunklen Gestrüpp (im Unbewussten) auflösen lassen. Deshalb wirkt Hypnose im Unbewussten, indem sie Werkzeuge des Bewusstseins nutzt. Und ich halte dies für die beste Möglichkeit zur Heilung von Angst,

weil sich die Wurzel und die Lösung aller Angst im Unbewussten befinden.

Sinn und Zweck dieses Buches ist, Therapeuten, die wenig oder keinerlei Erfahrung mit Hypnose haben, ein scheinbar simples hypnotherapeutisches Verfahren zur Behandlung von Angst und Panik sorgfältig zu erklären, das seinen Zweck erfüllt und Angst und Panik bei den meisten Patienten, die wegen solcher Probleme zu mir kommen, heilt.

Die Therapie mag simpel erscheinen, aber sie ist keineswegs so simpel, wie sie auf den ersten Blick wirken mag.

Das vorliegende Buch ist ein Trainingshandbuch, das die Struktur meines Ansatzes zur Behandlung aller Arten von Angst und Panik erläutert. Angst ist Angst, und der Mechanismus von Angst ist immer der gleiche, welche Gründe die Angst auch haben mag, und die beschriebenen Methoden sind bei allen Spielarten von Angst und in allen denkbaren Situationen wirksam.

Ich habe meine Methode sehr detailliert erläutert und hoffe deshalb, dass sie ebenso wie mein ganzer Ansatz (von meinen Kollegen oft einfach »Die McCarthy-Methode« genannt) replizierbar und in jeder Anwendungssituation von jedem Therapeuten nutzbar ist, der Hypnose in vielfältigen Situationen anwenden will.