

Martina Gross/Vera Popper

Und die Maus hört ein Rauschen

Hypnosystemisches Erleben
in Therapie, Coaching und Beratung

2020

Wofür schreiben wir dieses Buch?

Wir beide sind mit großer Freude in der Aus- und Weiterbildung von Psychotherapeutinnen¹, Psychologinnen und Coaches tätig und werden immer wieder gefragt, in welchem Buch »man denn das alles nachlesen kann«.

Nun, es gibt sie, solche Bücher, besonders jene von Gunther Schmidt, dem Begründer des Konzepts. Gleichzeitig hatten wir immer mehr den Eindruck, dass ein Buch im Kanon des Geschriebenen fehlt: nämlich eines, welches Konzepte, Haltung und Methoden zum einen darstellt und zum anderen erlebbar macht. Und das den Versuch unternimmt, Form und Inhalt zu verbinden.

Gemäß dem Gleichnis der »Zwerginnen auf den Schultern von Riesen und Riesinnen« haben wir für dieses Buch viel von dem zusammengestellt, was für uns im Erleben des hypnosystemischen Konzeptes hilfreich und erkenntnisreich war und ist. Dafür bedanken wir uns bei all unseren Lehrerinnen und Lehrern für ihre Inputs und dafür, dass wir sie hier weiteren Neugierigen zur Verfügung stellen dürfen.

Vor dir, liebe Leserin, lieber Leser, liegt nunmehr das Ergebnis unseres Ansinnens.

Was erwartet dich in diesem Buch? Eine Reise durch hypnosystemische Konzepte, angereichert um und erlebbar durch Methoden, die du selbst ausprobieren kannst – sowohl direkt im Buch als auch online in Form von Audio-Files und Videos. Und Methoden, die wir dir in Form einer Art didaktischer Skripte zur Verfügung stellen möchten, damit du sie für die Begleitung von Menschen in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen auf deine Art, in deinen Kontexten nutzen kannst.

Wir freuen uns auf deine Rückmeldung und sind gespannt, wie und wofür du dieses Buch nutzen wirst. Wie du siehst, erlauben wir uns, dich zu duzen, da uns das hier in diesem Kontext eines Erlebnisbuches stimmig erschien.

*Wien, im März 2020
Martina Gross und Vera Popper*

¹ Wir erlauben uns, aufgrund der vom Verlag gewünschten besseren Lesbarkeit, von unserer gewohnten gendergerechten Schreibweise (»Leser*in«) abzuweichen, und verwenden im Buch neben der direkten Anrede überwiegend die weibliche Schreibweise. Gemäß dem Spruch: »In der Leserin steckt der Leser drin«.

1 Die Reise beginnt!

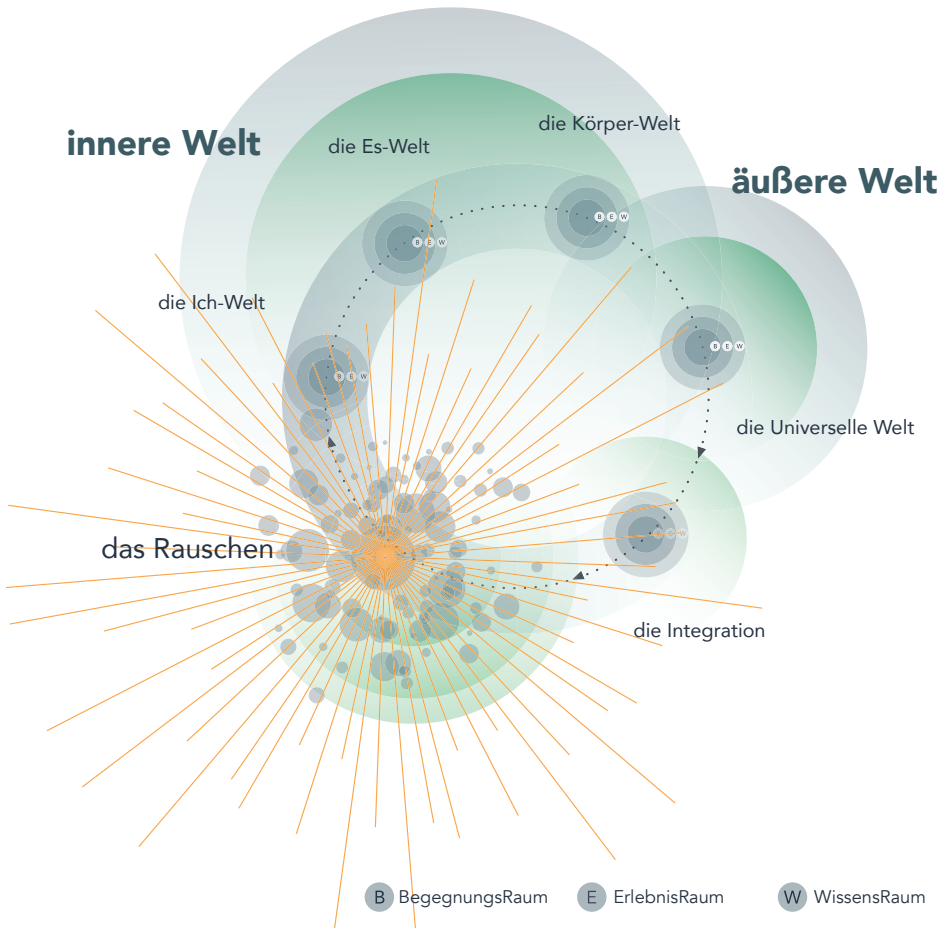


Abb. 2: Die Reise durch das Buch

Am Anfang eines Entwicklungs- oder Veränderungsprozesses macht sich zumeist ein unwillkürliches, kleines, kaum spürbares Mini-Signal bemerkbar. Zu Beginn ist es oft nur schwach spürbar, vielleicht in einem Bauchgrummeln, einem Unbehagen oder einer noch nicht erklärbaren Unruhe. Dieses Signal kann sich zum Gedanken, dass etwas anders werden soll, zum Gedanken, dass es so nicht mehr weitergehen kann, oder auch zu einem sogenannten psychosomatischen Phänomen entwickeln.

An dieser Stelle, am Beginn der Reise durch das Buch, möchten wir nicht mit dem WissensRaum beginnen, wie in allen anderen Welten, sondern mit dem *ErlebnisRaum*. Das macht uns insofern Sinn, als Veränderung und Entwicklung zumeist über ein anderes Erleben beginnt und wir uns dann erst die Frage stellen, was nun zu tun sei.

Nach der Einladung, einmal selbst zu erleben, wie so eine Reise beginnen könnte, möchten wir dich im WissensRaum mit dem Konzept der somatischen Marker vertraut machen, über menschliche Grundbedürfnisse nach Sicherheit, Zugehörigkeit und Autonomie nachdenken sowie darüber, wie gelingende Kooperationsbeziehungen aufgebaut werden können, in denen über Veränderung und Entwicklung geforscht werden kann. Abschließend wollen wir ein paar Gedanken zum Thema Auftragsklärung mit dir teilen.

Im *BegegnungsRaum* findest du zu all diesen Themen methodische Anregungen sowie Vorschläge, wie du dich als Begleiterin von Veränderungs- und Entwicklungsprozessen mit dem »Reisebeginn« von Menschen auseinandersetzen kannst. Wobei hier natürlich noch angemerkt werden muss, dass die meisten Menschen sich bereits auf die Reise gemacht haben, bevor sie ins Coaching, zur Therapie oder Beratung kommen. Wir wollen diese Metapher hier dennoch verwenden, da die Reise sich durch hypnosystemische Konzepte unserer Erfahrung doch sehr von anderen unterscheidet. Aber prüfe das selbst ...

ErlebnisRaum



Wir möchten dir zu diesem Anfang, wo das unwillkürliche Signal ins bewusste Denken kommt und sich uns dann die Frage stellt, ob und wie wir diesem Hinweis nachgehen wollen, eine Geschichte erzählen. Es ist eine »indianische« Geschichte, eine Erzählung der Native Americans, mit dem Titel »Springende Maus«. Sie handelt von einer kleinen Maus, die eines Tages ein ihr unerklärliches Rauschen hört. Wir möchten diese Geschichte gerne mit dir teilen, da wir sie als sehr stimmige Metapher für den Beginn von Veränderungs- und Entwicklungsprozessen kennengelernt haben. Und weil wir beide als Kinder selbst Indianergeschichten geliebt haben. Wir haben uns erlaubt, die Version, die wir im Buch von Steve Foster und Meredith Little (Foster u. Little 2012, S. 15ff) gefunden haben, ein klein wenig zu verändern (wobei wir davon ausgehen, dass die Fabel bisher schon von jeder Erzählerin ohnehin etwas anders weitererzählt wurde als beim

ersten Mal, und auch im Internet verschiedene Varianten zu finden sind).

Die Geschichte von »Springende Maus«

Es war einmal eine Maus.

Sie war eine viel beschäftigte Maus, die unentwegt umhersuchte, das Gras mit ihren Barthaaren abtastete und immer in Bewegung war. Sie war viel beschäftigt wie alle Mäuse, beschäftigt mit Mäusedingen. Doch ab und an hörte sie ein seltsames Geräusch. Dann hob sie ihren Kopf, kniff die Augen fest zusammen, sträubte ihre Barthaare und wunderte sich. Eines Tages eilte sie zu einem benachbarten Mäuserich und fragte ihn: »Hörst du ein Rauschen in deinem Ohr, mein Bruder?«

»Nein«, antwortete der Mäuserich, ohne seine viel beschäftigte Nase vom Boden zu heben. »Ich höre nichts. Ich bin beschäftigt. Sprich später mit mir.«

Sie stellte einer anderen Maus die gleiche Frage, doch diese sah sie ganz seltsam an. »Bist du nicht ganz richtig im Kopf? Was für ein Geräusch?«, fragte sie und schlüpfte in ein Loch im Stamm eines umgestürzten Baumes.

Die Maus zuckte mit den Barthaaren und beschäftigte sich wieder mit Mäusedingen, fest entschlossen, die ganze Sache zu vergessen. Aber da war es schon wieder ... dieses Rauschen. Es war undeutlich, sehr undeutlich. Aber es war da! Beunruhigt ging sie schlafen, geplagt von Träumen. Sie war doch nicht verrückt, sie hörte es wirklich. So ging das eine ganze Zeit ...

Eines Tages reichte es der Maus, und sie entschloss sich, dieses Geräusch ein wenig zu erforschen. Sie verließ die anderen viel beschäftigten Mäuse, lief ein kleines Stück und horchte wieder. Da war es. Sie lief immer weiter und war eifrig am Horchen, als plötzlich jemand sie grüßte.

»Hallo«, sagte die Stimme. Die Maus sprang vor Schreck fast aus der Haut, sie krümmte Rücken und Schwanz und wollte davonlaufen.

»Hallo«, sagte die Stimme wieder. »Ich bin es, Waschbär.« Und tatsächlich, er war es. »Was machst du denn hier ganz alleine?«, fragte der Waschbär. Die Maus errötete und senkte ihre Nase fast bis zum Boden. »Ich ... ich höre ein Rauschen in meinen Ohren und bin dabei es zu erforschen«, antwortete sie verschüchtert.

»Ein Rauschen in deinen Ohren?«, erwiderte der Waschbär, während er sich neben sie setzte. »Was du hörst, ist der Fluss.«

»Der Fluss?«, fragte die Maus neugierig. »Was ist ein Fluss?«

»Komm mit, und ich zeige dir den Fluss«, sagte der Waschbär.

Die Maus hatte furchtbare Angst, aber sie war wild entschlossen, sich ein für alle Mal über das Rauschen Klarheit zu verschaffen. »Ich kann zu meiner Arbeit zurückkehren«, dachte sie, »nachdem diese Sache erledigt ist. Und wer weiß, vielleicht kann dieses Ding mir sogar bei meinen geschäftigen



Du kannst die Geschichte auf der Website anhören oder selbst lesen: www.hypnosystemischer-erlebnisraum.at

Mäusesachen behilflich sein. Und meine Schwestern und Brüder sagten alle, es wäre nichts! Ha, ich werde es ihnen zeigen! Ich werde den Waschbären bitten, mit mir zurückzukehren, dann habe ich einen Zeugen.«

»Also gut, Waschbär«, sagte die Maus. »Führe mich bitte zum Fluss, ich werde mit dir gehen.«

Die Maus ging mit, ihr Herz hämmerte in der Brust. Waschbär führte sie auf fremde Pfade, und Maus roch den Duft von Dingen, die an diesem Weg vorbeigegangen waren. Viele Male fürchtete sie sich so sehr, dass sie beinahe umgekehrt wäre. Dann, endlich, kamen sie zum Fluss.

Er war ungeheuer groß und atemberaubend, tief und klar an manchen Stellen und trübe an anderen. Die Maus war außerstande, über den Fluss zu sehen, weil er so groß war. Der Fluss brüllte, sang, schrie und donnerte auf seinem Weg. Die Maus sah große und kleine Stücke der Welt, die auf seiner Oberfläche fortgetragen wurden.

»Er... er ist mächtig ...«, sagte die Maus, nach Worten suchend.

»Er ist eine große Sache«, antwortete der Waschbär, »und hier, lass mich dich einem Freund vorstellen.«

An einer ruhigeren und seichter Stelle war ein Seerosenpolster, leuchtend und grün. Darauf saß ein Frosch, fast so grün wie das Polster, auf dem er saß. Der weiße Bauch des Frosches stand hervor.

»Hallo«, sagte der Frosch. »Willkommen am Fluss.«

»Ich muss dich jetzt verlassen«, unterbrach der Waschbär, »hab keine Angst, der Frosch wird sich nun um dich kümmern. Und der Waschbär ging seines Weges, am Flussufer entlang, wo er weiter Nahrung suchte, die er waschen und essen konnte.

Die Maus näherte sich vorsichtig dem Fluss und blickte hinein. Sie sah eine verängstigte Maus dort widergespiegelt. »Wer bist du?«, fragte sie das Spiegelbild. »Hast du keine Angst so weit draußen im großen Fluss?«

»Nein«, antwortete der Frosch, »ich habe keine Angst. Mir wurde bei meiner Geburt die Gabe gegeben, sowohl auf dem Fluss als auch in ihm zu leben. Wenn der Wintermann kommt und diese Medizin einfriert, kann ich nicht gesehen werden. Aber während der Zeit, in der der Donnervogel fliegt, bin ich hier. Um mich zu besuchen, muss man kommen, wenn die Welt grün ist. Ich bin der Hüter des Wassers.«

»Erstaunlich«, sagte endlich die Maus, wiederum nach Worten suchend.

»Möchtest du etwas Medizinmacht haben?«, fragte der Frosch.

»Medizinmacht? Ich?«, fragte die Maus. »Ja! Ja, ja! Wenn das möglich ist.«

»Dann duck dich so tief du kannst und spring so hoch wie du dazu imstande bist! Du wirst deine Medizin bekommen!«, sagte der Frosch.

Die Maus tat, was ihr der Frosch geheißen hatte. Sie duckte sich, so tief sie konnte, und sprang. Als sie es tat, sahen ihre Augen die Heiligen Berge. Maus

traute ihren Augen kaum. Aber da waren sie. Dann fiel sie zur Erde zurück und landete im Fluss. Es gelang ihr, zum Ufer zu schwimmen, nass, und zu Tode erschrocken. »Du hast mich getäuscht!«, schrie sie den Frosch an.

»Warte«, sagte der Frosch. »Du bist nicht verletzt. Lass dich durch deine Angst und Wut nicht blenden. Was hast du gesehen?«

»Ich«, stotterte die Maus, »ich sah die Heiligen Berge!«

»Und du hast einen neuen Namen!«, sagte der Frosch. »Er ist Springende Maus.«

»Ich danke dir. Ich danke dir«, sagte Springende Maus und dankte ihm abermals. »Ich möchte zu meinem Volk zurückkehren und über das, was ich gesehen habe, berichten ...«

Die Figuren aus der Geschichte möchten wir dir auf der Reise als Gefährtin und Gefährten zur Seite stellen.

Wir alle sind im Laufe unseres Lebens immer wieder einmal Maus oder Frosch, und manche von uns sind auch Waschbär.

Maus folgt dem Rauschen, das sie in den ErlebnisRäumen der verschiedenen Welten erforschen kann. Sie möchte es verstehen (Ich-Welt), es bebildern (Es-Welt), erleben und verkörpern (Körper-Welt) und schließlich alles miteinander verbinden oder, besser gesagt, es verbindet sich alles miteinander (Universelle Welt). Am Ende dieser Reise ist sie, und etwas in ihr, heimgekommen (Integration).

Waschbär erforscht in den BegegnungsRäumen unterschiedliche Möglichkeiten, Mäuse auf ihren Forschungsreisen zu begleiten. Um dorthin zu gelangen, führt ihn sein Weg davor ebenfalls durch die ErlebnisRäume, um das eigene Rauschen noch besser kennenzulernen.

Und wenn wir still lauschen, in uns hinein und um uns herum, dann sind wir auch Frosch. Frosch ist verbunden mit allem, sicher geborgen in der Unsicherheit – manchmal nur als Ahnung und auch nur für Sekunden. Er ist das Symbol für das große Ganze und vertraut darauf, dass es genauso sein soll und sein darf, wie es gerade so ist. Ganz prosaisch könnten wir schreiben, dass Frosch die Liebe verkörpert (die auch nach Meinung der Quantenphysik das Universum zusammenhält).

Lass dich überraschen, wie die drei ihren Weg durch die Welten des Buches beschreiten, wie sie dich begleiten und welche Assoziationen sie in dir anregen. Und weil uns die drei beim Schreiben zu Freunden und Freundin geworden sind, werden wir Maus, Waschbär und Frosch wie Namen, ohne Artikel, verwenden.



Einladung zum Erforschen des Rauschens

Kennst du das?

Wie ist das bei dir? Woran bemerkst du, dass »etwas im Busch ist«? Dass »etwas ansteht«? Dass »etwas Neues in die Welt möchte«? »Es nicht mehr passt?«

Wo macht sich das bei dir bemerkbar?

Wie spürst du es? Oder ist es mehr ein Ahnen?

Wie sind deine bisherigen »Reisebeginne« verlaufen? Hast du rasch auf das Rauschen reagiert? Oder eher lange nachgedacht?

Gibt es vielleicht ein bestimmtes Anliegen, für das du dieses Buch liest ... oder lesen möchtest? Spür da mal nach ...

Vielleicht bist du neugierig, was diese »hippo-systematische« Beratung eigentlich ist?

Oder vielleicht möchtest du insbesondere etwas über neue Methoden erfahren?

Vielleicht geht es dir auch darum, als Waschbär zukünftig Mäuse auf eine andere Art zu begleiten?

Oder du bist auf der Suche nach noch mehr Frosch-Momenten?

Was wäre es für dich? Aus welchem Raum heraus möchtest du dich von dem Buch einladen lassen?

Was auch immer dir gerade wichtig ist, sei herzlich dazu eingeladen, dieses »Rauschen« mit einer Reise durch das Buch zu erforschen!

WissensRaum

In diesem WissensRaum möchten wir dir gerne die folgenden Begriffe näherbringen:

- Somatische Marker
- Zwei Bewertungssysteme »hin zu/weg von«
- Neurozeption willkürlich/unwillkürlich – bewusst/unbewusst
- Aufmerksamkeitsfokussierung
- Haltung
- Pacing
- Räume

Zur leichteren Orientierung möchten wir dir den WissensRaum mit Hilfe von sogenannten Statements anbieten. Diese bieten einen Überblick über die Themen, die wir für den Reisebeginn als nützlich erleben.

- 1) Informationen zu Stimmigkeit-Unstimmigkeit laufen blitzschnell, permanent unwillkürlich und auch oft unbewusst in uns ab.
- 2) Über somatische Marker greifen wir auf unseren gesamten Erfahrungsschatz zu.
- 3) Auf der Ebene der somatischen Marker verfügen wir über zwei voneinander unabhängige Bewertungssysteme.
- 4) Der erste Hinweis auf Veränderungsbedarf zeigt sich oft in somatischen Markern.
- 5) Es interessiert uns, wir beobachten es – die Aufmerksamkeit wird darauf fokussiert.
- 6) Das Erforschen des Rauschens braucht Begegnungsräume mit Haltung.
- 7) Wir wissen zu schätzen, was auftaucht (Eigenpacing).

Informationen zu Stimmigkeit-Unstimmigkeit laufen blitzschnell, permanent unwillkürlich und auch oft unbewusst in uns ab

Wir alle kennen diese kleinen Signale, die uns unser Organismus zur Orientierung zur Verfügung stellt. Dadurch bekommen wir blitzschnell Rückmeldung, wie das, was uns in der äußeren Welt oder auch in der inneren Welt gerade begegnet, von unserem Organismus eingeschätzt wird. Droht Gefahr für unsere Stabilität, oder dient es unserer Stabilität und Sicherheit? Vielleicht nennst du es »Bauchgefühl« oder auch »Intuition«, manche nennen es »Stimmigkeit« – Gunther Schmidt spricht oft vom »Untrüglichen Wissen des Organismus« (Schmidt 2007). Stephen Porges, der Begründer der Polyvagaltheorie, die wir später noch erläutern werden, schlägt dafür den Begriff der Neurozeption vor (Porges 2019).

Die Entwicklung unseres Gehirns beruht auf all den Erfahrungen, die unser gesamter Organismus in Wechselwirkung mit all den Umwelten macht – von zunächst labilen Verschaltungen im Gehirn hin zu immer komplexeren Schaltkreisen. Viele Teile unseres Gehirns sind bereits weit vor der Geburt ausgereift und speichern jene Vorgänge, die im Inneren des Körpers ablaufen – dies entspricht einem völlig unbewussten Informationsfluss. Hier werden Muster neuraler Netzwerke und somit der Zustand des Organismus abgebildet, die von Antonio Damasio als »somatische Marker« (Damasio 1997, S. 227–276) bezeichnet werden. Wir erleben diese Signale oft nur recht undifferenziert, und zumeist sind sie schwer oder gar nicht beschreibbar und in Worte zu fassen. Diese Erfahrungen des Organismus dienen uns als Referenzsystem für die Bewertung von eigenen Erfahrungen, die auf der Ebene von Körpersignalen beschrieben, erlebt und auch genützt werden können.

Über somatische Marker greifen wir auf unseren gesamten Erfahrungsschatz zu

Alles, was ein Mensch erlebt und macht, wird nicht nur als Erfahrung gespeichert, sondern immer auch mit einer Bewertung dieser Erfahrung versehen. Diese diffusen Körpersignale können spürbar unterschieden werden in eher angenehme und eher unangenehme Gefühle – sie stellen eine Orientierung für den Organismus dar, um sich in der von ihm vorgefundenen Umwelt bestmöglich im Sinne des Überlebens zurechtzufinden.

Wir möchten hier die Metapher der Wächterin anbieten – lokalisiert im Bereich des Stammhirns –, die ständig und in jeder Sekunde unseres Lebens, auch dann, wenn wir schlafen, über unsere äußere Welt, unsere Umwelt und auch unsere körperlichen Befindlichkeiten und Prozesse wacht. Diese Instanz bemerkt kleinste Veränderungen, kleinste Reize, und gleicht diese blitzschnell mit unseren bisherigen Erfahrungen ab. Sehr schnell und daher auch etwas ungenau bekommen wir eine Einschätzung, ob das, was gerade wahrgenommen wird, eher zu unserer Stabilität beiträgt oder eher eine Gefahr sein könnte. Vor allem auf Gefahr können wir blitzschnell reagieren. Unser Organismus stellt sofort alles zur Verfügung, um für den Umgang mit dieser Gefahr gerüstet zu sein.

Unser gesamter Organismus ist stets um eine gute Balance, eine Homöostase bemüht. Er gleicht aus, fügt hinzu, fährt Prozesse runter oder rauf – immer im Sinne des Überlebens und einer möglichst optimalen Anpassung an die vorgefundenen Umwelten. Und das alles ohne unser willentliches Zutun – diese Prozesse laufen ganz unwillkürlich, zumeist unbewusst ab. Nehmen wir unser Herzkreislaufsystem, wenn wir uns schneller bewegen oder bergauf unterwegs sind: Der Organismus erkennt, dass mit dem derzeitigen Sauerstoffgehalt im Blut und mit der derzeitigen Herzfrequenz die Aufgabe nicht zu lösen ist – es entsteht ein Ungleichgewicht. Und so wird die Atmung verändert, der Herzschlag angepasst, was dem Organismus ermöglicht, auch diese Herausforderung zu meistern.

Hier möchten wir auf die Begriffe »unwillkürlich – willkürlich – unbewusst – bewusst« eingehen: Unwillkürliche Prozesse können unbewusst ablaufen, so wie z. B. die vielen kleinen, permanent ablaufenden Erneuerungsprozesse unserer Haut oder in unseren Zellen uns nicht bewusst sind und auch von uns willentlich nicht beeinflusst werden können. Andere unwillkürliche Prozesse, beispielsweise unsere Atmung, können wir uns bewusst machen und sie auch willentlich beeinflussen (jedoch nicht willentlich beenden). Man könnte sagen, unser Körper ist die ganze Zeit dabei, so gut für uns

zu sorgen, dass wir uns um viele Details bewusst-willentlich nicht kümmern müssen.

Mehr dazu findest du im WissensRaum der Körper-Welt (S. 100).

Diese Signale, die der Organismus zur Verfügung stellt, müssen, vor allem beim Entdecken von Gefahren, nicht unbedingt immer richtig liegen. Das heißt, wenn unser Organismus sich auf die Abwehr von Gefahren oder auch den Schutz vor Gefahren einrichtet, so müssen diese in der gerade erlebten Situation nicht als tatsächliche Gefahren bewertet werden. Unser intuitives Wissen greift zurück auf das durch Erfahrung erworbene Referenzsystem.

Auf der Ebene der somatischen Marker verfügen wir über zwei voneinander unabhängige Bewertungssysteme

Anders als lange Zeit angenommen, sind hier keine Pole eines Kontinuums zu entdecken, sondern vielmehr zwei Bewertungssysteme zu lokalisieren, die unabhängig voneinander arbeiten und auch unterschiedlichen neuronalen Schaltkreisen zugeordnet werden können. Aber es zeigen sich nicht nur diese beiden Systeme, sondern sie können auch noch in ihrer Intensität unterschieden werden. Von einem leicht mulmigen Gefühl im Bauch bis hin zu einer massiven Abwehr- bzw. Fluchtreaktion genauso wie auf der angenehmen Seite von einem kaum merklichen Lächeln oder warmen Gefühl bis hin zu einem explodierenden Hochreißen der Arme und einem Jubelschrei. Die extremsten Ausprägungen sind zumeist leichter spür- und einordbar als die zarten Hinweise, und es braucht bewusstes Beobachten und auch Neugier für die eigene innere Welt, um Zugang zu diesen zarten Empfindungen zu bekommen.

Die in der Schweiz tätige Psychologin und Autorin Maja Storch schlägt den Begriff »somato-emotionale Marker« (Storch u. Krause 2005, S. 48) vor, da die Signale sowohl auf körperlicher Ebene spürbar werden können, z. B. über ein kribbelndes Gefühl im Bauch oder eine Enge in der Brust, aber auch auf emotionaler Ebene im Sinne von gefühlter Freude, Wut oder Trauer. Daher kann niemals von einem sogenannten richtigen oder falschen Erleben eines Menschen gesprochen werden – aufgrund seiner individuellen Lebensgeschichte sind die unbewussten Bewertungen des Organismus immer stimmig. Menschen haben über somatische Marker zu jedem Zeitpunkt ihres Lebens Zugriff auf ihre gesamte Lebenserfahrung.

So oder ähnlich können wir uns das System der somatischen Marker vorstellen: Unsere Wächterin wacht nicht nur über unsere äußeren Umwelten, um sie aufgrund der bisherigen Lebenserfahrungen zu bewerten und es dem Organismus zu erleichtern, darauf zu reagieren. Es werden auch innere Prozesse, körperliche Prozesse,

*Mehr dazu findest du
im WissensRaum der
Es-Welt unter dem
Begriff der bezogenen
Individuation
(S. 80).*

innere Anliegen, Bedürfnisse gescannt und bewertet, um dann die entsprechenden Signale zu setzen, um uns Hinweise darauf zu geben, dass hier ein inneres Ungleichgewicht wahrgenommen, entdeckt wurde.

Der erste Hinweis auf Veränderungsbedarf zeigt sich oft in somatischen Markern

Wir können uns voll Vertrauen darauf verlassen, dass uns unser Organismus permanent Hinweise darauf gibt, wie derzeitige innere, äußere Situationen und die Wechselwirkungsräume dazwischen gerade »bewertet« werden. Manchmal spürbar wie bei unserer Maus durch ein kleines Rauschen, oder etwas kribbelt im Bauch, etwas zieht, und wir spüren einen Sog oder ein Unstimmigkeitsgefühl – irgendetwas passt hier nicht. Wie wir dann damit umgehen, wie wir diese Signale aufnehmen, bewerten und welchen Rahmen und Raum wir ihnen geben, hat wieder mit unseren bisherigen Erfahrungen zu tun – auch das läuft zunächst unwillkürlich oder sogar unbewusst ab. Wir können aber auch, und manchmal geschieht das gleichzeitig, ganz bewusst willentlich, je nach Lebenssituation und Kontext, unseren Umgang mit diesen Signalen gestalten. Dies stellt eine ganz wichtige Prämisse des hypnosystemischen Arbeitens dar.

Aus der Geschichte mit unserer Maus wissen wir: Dieses Rauschen wird zunächst von ihr nur als Rauschen wahrgenommen – ein Rauschen, noch nicht eingebettet, noch nicht eingeordnet, zunächst nur ein Rauschen. Sobald wir diesem Rauschen unsere Aufmerksamkeit zuwenden, können wir neugierig beobachten, was uns innerlich gerade bewegt. Welche Bilder – visuell, akustisch, körperlich empfunden⁵ – gerade auftauchen, wie unser Körper reagiert, welches Erleben er gerade unterstützt und anbietet. Wir können dem Rauschen unsere Aufmerksamkeit bewusst zuwenden, es kann aber auch unwillkürlich geschehen, weil das Rauschen so laut und schrill geworden ist oder weil es einfach nicht mehr aufhört und trotz Bemühungen nicht mehr weg geht.

Wir nehmen eine Beobachterinnenposition ein und schauen, horchen und spüren in uns hinein.

*Vergleiche dazu im
WissensRaum der
Ich-Welt das dreiteilige
Gehirn (S. 44).*

*Vergleiche dazu im
ErlebnisRaum der Ich-
Welt den Aufbau einer
Beobachtungsposition
(S. 60).*

⁵ VAKOG: visuell – akustisch – kinästhetisch – olfaktorisch – gustatorisch; das »K« im Akronym meint üblicherweise »Kinästhetik«, was eigentlich so viel bedeutet wie »Bewegungssinn«. Wir haben hier im Buch die Beschreibung »körperlich-empfunden« gewählt, weil dieser mehr umfasst als nur Bewegung.

Es interessiert uns, wir beobachten es – die Aufmerksamkeit wird darauf fokussiert

Wir interessieren uns für diese Prozesse, die da erlebbar werden. Unsere inneren Welten sind spannende Orte. Die Signale, die auftauchen, seien sie noch so diffus und mit unserem gerade vorherrschendem bewussten Wissen um uns vielleicht nicht sofort versteh- und einordbar, bewerten wir als Bemühen unseres Organismus, unserer unwillkürlichen, intuitiven Weisheit, uns Orientierung zu geben, uns Informationen und Hinweise über Anliegen und Bedürfnisse zu geben, die unserer bewussten Ich-Welt (noch) nicht erschlossen sind.

Und so wie unsere Maus zunächst allein mit dem Rauschen ist und dann auf ihrem Weg zur Erforschung des Rauschens Wegbegleiter findet, so bemerken auch wir, dass wir manchmal Begleiterinnen, Waschbären, also Coaches, Beraterinnen oder Therapeutinnen auf unserem Weg gut gebrauchen können. Dass es manchmal gar nicht möglich ist, ganz für sich alleine die Beobachtungsposition einzunehmen und zu halten. Dass es Sinn macht, sich von anderen, deren Blick, deren Anderssein, deren Weisheit aus deren Welten zur Unterstützung der eigenen Prozesse zu gönnen. Einladungen, gemeinsam das Rauschen zu beobachten und ihm einen Raum zu geben, gemeinsam neugierig zu lauschen, gemeinsam die nächsten Schritte zu erahnen und die intuitiv vorhandenen Erfahrungen zu nützen.

Das Erforschen des Rauschens braucht Begegnungsräume mit Haltung

Hier möchten wir uns jenem Beziehungsraum, Begegnungsraum, Kooperationsraum, diesem ganz besonderen Kontext widmen, der zwischen Mäusen und Waschbären, zwischen Menschen, die in herausfordernden Situationen Unterstützung suchen, und Begleiterinnen dieser Reisen, hilfreich gestaltet wird und entstehen kann. Dieser Raum findet sowohl in der äußeren Welt als auch zwischen den Beteiligten eine Entsprechung und kann auf beiden Ebenen so gestaltet werden, dass Wahrscheinlichkeiten auf hilfreiche Prozesse erhöht werden.

So wie der äußere Raum – z. B. der jeweilige Raum, wo die Begleitung stattfindet – Wohlbefinden und Stimmigkeit für die Begleiterin repräsentieren kann (In welchem Umfeld fühlt sich Waschbär zu Hause? Was erlebt er als artgerecht und seinen Bedürfnissen gerecht werdend?), so können Aussagen, Gesten, Haltungen, Wortwahl u. v. m. einen Blick auf die innere Welt der Begleiterin freilegen. Die Beziehungsräume, in denen wir uns begegnen – Reisende, Mäuse, Waschbären –, werden zumeist unwillkürlich und oft sogar

unbewusst gestaltet, laden Menschen implizit in diese Welt ein und können ganz bewusst genutzt und gestaltet werden. Nicht im Sinne eines linear-kausalen, einseitigen Prozesses, sondern vielmehr als ein gemeinsames Gestalten.

Diese Prozesse, die in und zwischen Menschensekündlich ablaufen, sind vielschichtig und komplex, und wir möchten hier wieder darauf hinweisen, dass wir darum bemüht sind, zum leichteren Verständnis, diese Prozesse wie linear zu beschreiben (mit der Gewissheit, dass es so etwas wie Linearität im Bereich lebender Systeme gar nicht geben kann).

Wir möchten nun Begrifflichkeiten aus der bereits erwähnten Polyvagaltheorie einführen, die uns relevant erscheinen, den Begegnungsraum zwischen Mäusen und Waschbären zu gestalten. Um gut mit Menschen in Kontakt zu gehen, brauchen wir Sicherheit – nur dann ist es auch möglich, Nähe zuzulassen und herzustellen. Um einen hilfreichen gemeinsamen Begegnungsraum zu gestalten macht es daher Sinn – das ist unsere Erfahrung –, für diese Sicherheit zu sorgen. Da wir keinen direkten Einfluss auf unsere Klientinnen haben, haben wir zunächst vor allem die Möglichkeit, uns selbst in äußere und innere sichere Räume zu begeben. Intuitiv machen wir das, wenn wir unsere äußeren Räume so einrichten, dass wir uns wohlfühlen. Dass das Sein in unseren Räumen innere Stimmigkeit ermöglicht. Wir richten uns ein. Da sind Farben, Formen und Gegenstände, die mit uns im Einklang sind, die auf einer bestimmten Ebene uns zeigen. Ähnlich kann auch unsere innere Welt gestaltet werden – was brauchen wir, um uns sicher zu fühlen?

*Hör dir dazu die
Taschentuch-Trance
im Begegnungsraum
des Reisebeginns an
(S. 33).*

Ohne dass es uns bewusst sein muss und ohne unser Zutun signalisiert unser Organismus unentwegt unseren eigenen emotionalen Zustand. Dieser zeigt sich laut Stephen Porges in unserem Gesicht, vor allem im oberen Gesichtsbereich (der Augenringmuskel spielt dabei eine zentrale Rolle – durch ihn zeigen wir besonders sichtbar für andere Freude und Zuneigung), in der Intonation unserer Stimme (Prosodie) und auch durch unsere Gesten und Körperspannung.

Um unsere Begegnungsräume für uns selbst möglichst sicher zu gestalten und um die Wahrscheinlichkeit für Sicherheitsgefühle unserer Gegenüber zu erhöhen, können wir auf diese Basis achten. Und gleichzeitig, so sehr auch »die Chemie« zwischen zwei Menschen stimmen mag, sind es immer noch zwei Menschen, die sich aus verschiedenen inneren und äußeren Welten annähern und die Bezug, Kommunikation und Entwicklung ermöglichen möchten. Begleiterinnen bringen in den beratenden, therapeutischen Kontext nicht nur ihre gelernten Methoden und ihre diesbezüglichen Erfah-

rungen mit, sie bringen sich als ganze Menschen selbst ein. Ihre Lebenserfahrungen, ihre Bindungserfahrungen, ihre Beziehungserfahrungen, all ihre Erfahrungen auf allen Gebieten ihres Lebens. Wenn also zwischen Begleiterin und jenen Menschen, die gerade auf dem Weg sind, ihr Rauschen kennenzulernen, »die Chemie stimmt« – und das entscheidet sich zumeist in wenigen Sekunden –, dann stimmt die Chemie mit dem ganzen Menschen und nicht nur mit der von ihr eingebrachten Methoden oder den angebotenen Interventionen.

Menschen begeben sich dann in Beratung oder Psychotherapie und gehen dann auf ihre Reise, wenn sie mit den ihnen derzeit zur Verfügung stehenden Möglichkeiten keine für sie befriedigenden Ideen für die Herausforderungen ihres Lebens mehr finden können, wenn sie spüren, dass die Reise mit Begleitung für sie unterstützend und hilfreich sein kann.

Das Erleben der Maus in diesen ersten Zeiten der gemeinsamen Reise kann manchmal gekennzeichnet sein von einem Verlust an Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen. Dabei hinderliche Zugriffe auf Erfahrungen sind oft lange gebahnt und laufen zumeist unbewusst ab – Unsicherheiten, Angst, können im Vordergrund des Erlebens stehen, und der Organismus kann auf Schutz- oder Abwehrhaltung schalten. Die bisherigen Lösungsversuche zeigen sich oft als Teil des Problems – so wie die Maus von sich aus gar nicht auf die Idee käme zu springen, weil sie bis zu diesem Zeitpunkt gar nicht weiß, dass das Springen sie Dinge sehen lässt, die sie noch gar nicht kennt. Um zu verstehen, dass Springen bisher aus guten Gründen keine Option war, braucht es unserer Erfahrung nach Verständnis für die Kultur und Lebenswelt des Menschen, der dem Rauschen folgen möchte.

Auch wenn wir gemeinsam auf das Rauschen hören – wie schon oben erwähnt, kann sich das Rauschen ja auch als sogenanntes Symptom bemerkbar machen –, dann können wir uns in diesem gemeinsamen Beziehungsraum darauf einigen, mit welchem Ohr wir hören möchten, mit welchem Blick, welcher Haltung wir dem Rauschen gemeinsam begegnen möchten.

Schau dir dazu die Pacing-Übung im Begegnungsraum der Ich-Welt an (S. 65).

Diese Herangehensweise kann hier verstanden werden als eine Option, möglichst im Dienste von Sicherheit für Mäuse und Waschbären in diesem gemeinsamen Kontext. Jede Frage, jede Bemerkung, jede Begegnung und Interaktion – verbal oder nonverbal – kann dann erlebt, erfahren werden und gehört und gesehen werden und überhaupt wahrgenommen werden, wenn die Basis des Begegnungsraums auf Sicherheit aufbaut, bzw. wenn, bei bleibender erlebter

Unsicherheit, neue andere Erfahrungen gemeinsam in den Fokus gestellt werden können. Dies stellt aus unserer Sicht keine Technik dar – es entspricht vielmehr unserer Haltung.

In therapeutischen und beratenden Räumen begegnen sich zunächst zwei Menschen, die sich scheinbar auf den ersten Blick in einem Ungleichgewicht befinden. Mäuse, die ein Rauschen hören und dadurch vielleicht irritiert sind, nicht wissend, scheinbar noch keine Ideen dazu haben, oder denen der Zugriff auf ihre diesbezüglichen Kompetenzen noch nicht (alleine) möglich ist. Eine Situation, in der Klientinnen mit dem Erleben von Scheitern, Misserfolg und auch Ohnmacht reagieren können – wo sie ein deutliches Rauschen zumeist schon seit längerer Zeit begleitet.

Die Begegnung mit einem anderen Menschen, mit seinen Kompetenzen und Fähigkeiten, die Möglichkeit, sich in einer schwierigen Situation begleiten zu lassen, birgt oft eine große Hoffnung – Hoffnung auf Linderung, auf ein anderes Leben. Gleichzeitig und blitzschnell werden da manchmal auch andere Erfahrungen aus Beziehungen, aus Situationen aktiviert, wo sich Menschen zu anderen Zeiten schon als unterstützungssuchend erlebt haben. Erfahrungen, die ihren Erwartungen nicht gerecht wurden und ihnen Lösungen abverlangt haben, die in diesem Kontext jetzt als hinderlich beschrieben werden können. Zum Beispiel Erfahrungen, die zu Unsicherheit und Misstrauen führen, so, wie die Maus zunächst davon ausgeht, dass der Frosch sie hereingelegt hat, als sie bei ihrem ersten Sprung im Wasser landete und gerade noch mit letzter Kraft ans Ufer schwimmen konnte.

Wir wissen zu schätzen, was auftaucht (Eigenpacing)

In zahlreichen Untersuchungen aus der neurobiologischen Welt wird darauf verwiesen, dass der Mensch ein auf gelungene soziale Beziehungen orientiertes Wesen ist. Alle Begegnungen und all unsere Erfahrungen werden bereits sehr früh auf impliziter Ebene gespeichert. Schon im ersten Lebensjahr kann ein Mensch aus sich wiederholenden interaktiven Erfahrungen Regelmäßigkeiten ermitteln. Was sich daraus entwickeln kann, ist ein sogenanntes implizites Beziehungswissen auf präverbaler Ebene, wie Begegnungsräume gestaltet sind, wie mit anderen Menschen umzugehen ist, wie am besten Kontakt herstellbar ist, wie gemeinsame Freude und Vergnügen möglich ist und wie Aufmerksamkeit erlangt werden kann (Storch, Cantieni, Hüther u. Tschacher 2010, S. 88).

Unser implizites Gedächtnis speichert dabei die jeweiligen Interaktionen des gesamten Organismus mit den anderen und nicht nur

die anderen als Personen. Dieses Beziehungsgedächtnis, sowohl bei Menschen, die auf dem Weg sind, ihr Rauschen zu erforschen, als auch bei den Begleiterinnen, ist immer mit im Raum. Und alle Einladungen, die gegenseitig erfolgen (und seien sie auch noch so mit guten Gründen hinterlegt), werden in dieser derzeit möglichen Wahrnehmungsspanne erlebt. Dies kann sowohl einiges eröffnen und ermöglichen, kann aber auch zu Schutz- und Verteidigungsreaktionen führen.

Um sich vor weiteren Enttäuschungen und Verletzungen zu schützen, haben Menschen oft unwillkürlich und implizit ganz unterschiedliche Strategien entwickelt, die die Hilfe anderer scheinbar verzichtbar erscheinen lassen, wobei dennoch stets die Sehnsucht nach gelingenden und vertrauens- und sicherheitsspendenden Beziehungsräumen, nach Nähe, Körperkontakt und Bindung auf unwillkürlich impliziter Ebene weiterlebt. Diese Ambivalenz deutlich zu machen und die guten Gründe dafür aus der eigenen Lerngeschichte kennenzulernen, kann ein hilfreicher Beitrag zur Raumgestaltung sein. Wir alle haben sowohl das Bedürfnis nach Autonomie (»Ich für mich«) als auch das Bedürfnis nach Zugehörigkeit (»Ich für und mit anderen«), oszillieren immer wieder zwischen beiden hin und her.

Vergleiche dazu das Konzept der Bezogenen Individuation im WissensRaum der Es-Welt (S. 80).

Im sicheren Raum kann es gelingen, neue Balancen zu erforschen, das eigene Erleben zu verstehen und wertzuschätzen und ganz zart kleine Schritte in die gewünschte Zukunft zu gehen. Neben Sicherheit ist ein liebevoller, im ersten Schritt zumindest wohlmeinender Umgang mit sich selbst ein weiterer Gelingensfaktor für den Aufbau von Begegnungsräumen. Und das sowohl für Mäuse als auch für Waschbären. Für letztere wird Gunther Schmidt nicht müde, immer wieder die wertvolle Erinnerung »Eigenpacing vor Fremdspacing« (Schmidt 2014) auszusprechen: Nur wenn wir als Begleiterinnen liebevoll und wertschätzend mit uns umgehen, können wir eine hilfreiche Ressource für andere sein.

Was verstehen wir aus hypnosystemischer Sicht unter dem Begriff »Pacing«? Eingeführt wurde er von Richard Bandler und John Grinder als eine Beschreibung und Benennung dessen, was ihnen bei der Beobachtung Milton Ericksons, des Begründers der modernen Hypnotherapie, im Umgang mit Klientinnen aufgefallen war. Erickson selbst verwendet hierfür »Establishment of a yes-set«. Dabei ging Erickson davon aus, dass Menschen sich dann sicher und wohlfühlen, wenn sie merken und spüren, dass sie in ihrem So-Sein da sein dürfen und einem Raum begegnen, der keine Gefahren birgt – Gefahren wie Abwertung, etwas stimmt nicht mit dir, du solltest anders sein ... (Grinder u. Bandler 2016). Dennoch würden

*Wie uns dies am ehesten
gelingen kann und wie
wir, wenn wir die Hal-
tung gerade »verloren«
haben, wieder hinein-
finden können, kannst
du mit der Haltung-Hal-
ten-Trance hier in dieser
Welt im Begegnungs-
Raum für dich heraus-
finden (S. 38).*

wir Pacing nicht als eine Intervention bzw. Methode beschreiben. Vor allem dann, wenn wir als Begleiterinnen mit unserem ganzen Erleben einen Blick von Wertschätzung, Würdigung und Wohlwollen auf Klientinnen und all ihr Tun, Denken, Fühlen und Erleben richten können, kann in unserem gemeinsamen Begegnungsraum auch eine für beide Seiten erlebbare Sicherheit spürbar werden.

BegegnungsRaum



*Du findest die
»Taschentuch-Trance«
auch zum Anhören
auf der Website: www.hypnosystemischer-erlebnisraum.at*

*Mehr zum Thema
Pacing findest du im
BegegnungsRaum der
Ich-Welt (S. 64).*

In diesem Raum richten wir den Fokus auf die Begleitung von Mäusen durch Waschbären in der Phase der Erforschung des Rauschens – ihres Reisebeginns. Dafür laden wir dich ein, über unsere Gedanken zur Haltung für diese Begleitung zu reflektieren, die wir dir gerne in der »Taschentuch-Trance« sowie unter dem Begriff »Auftragsklärung« näherbringen möchten.

Den Begriff »Auftragsklärung« möchten wir gerne differenzieren in »Auftragsklärung für die Begleitung« (diese findest du hier) und in »Auftragsklärung für Anliegen und Ziel«, also das »Wofür der Begleitung«. Hier geht es um das gewünschte Reiseziel, um das Benennen von damit verbundenen Ambivalenzen, um Produktinformationen zu unseren Angeboten und Einladungen und letztendlich um Zustimmung unseres Gegenübers zu diesem Blick auf das Anliegen sowie um Pacing für das momentane Erleben.

Die Taschentuch-Trance

In dieser Trance möchten wir dich einladen, dir zum einen über die Gestaltung des Raumes Gedanken zu machen. Was braucht der Raum, in dem sich Maus und Waschbär begegnen? Was braucht es von beiden bei der Gestaltung des Raumes? Und damit ist dies zum anderen auch eine Einladung, dir Gedanken darüber zu machen, was du als Begleiterin, als Begleiter, brauchst.

Der Raum kann ein Begegnungsraum werden, wenn wir auf ein paar wichtige Dinge (sysTelios Akademie 2017) achten. Bei der Gestaltung dieses Raums vertrauen wir darauf, ...

- ... dass es gute Gründe für ein gezeigtes Verhalten oder ein Erleben gibt.
- ... dass eine wertschätzende, forschende Haltung beim Entdecken dieser guten Gründe unterstützt.
- ... dass die Beiträge beider Beteiligten relevant für eine gelingende Kooperation auf Augenhöhe sind.

- ... dass es keine Wahrheiten gibt, sondern lediglich Wirklichkeitskonstruktionen.
- ... dass beide Beteiligten Expertinnen für ihre eigenen Prozesse sind.
- ... dass ein Anbieten alternativer Sichtweisen hilfreich ist (gemäß der Metapher des »Realitätenkellners« von Gunther Schmidt).

Und woran könnte man so etwas festmachen? Woran würde es spürbar werden? Und welches Bild wäre dafür ein hilfreiches Symbol?

Wir möchten dir gerne eine Metapher anbieten, die für uns sehr viel deutlich gemacht hat: In jeder psychotherapeutischen Praxis und in beinahe jedem Coaching- und Beratungsraum steht eine Taschentuchbox. Manchmal direkt am Tisch, gleich neben den Wassergläsern. Manchmal etwas weiter weg, auf einem Regal vielleicht, aber meistens in Griffnähe und fast immer deutlich sichtbar. Sichtbar für Mäuse und Waschbären. Und wir können uns fragen, für welchen Raum dieses Zeichen ein Beitrag sein könnte? Welche Auswirkungen könnte es für Waschbären haben, und welche innere Bedeutung? Und wofür stellen sie diese Box auf? Welche Fragen und Assoziationen könnten dadurch in Mäusen eher auftauchen?

- »Oh, muss ich hier weinen? Heißt das, dass Weinen dazugehören muss?«
- »Nein, ich will nicht schon wieder weinen, es ist genug!«
- »Aha, Taschentücher – hier kümmert man sich um mich.«
- »Was ist, wenn ich nicht weine? Was denkt die dann von mir, wenn ich nicht weine?«
- »Ich werde hier sicher nicht weinen – *die* bringt mich nicht zum Weinen!«

Das alles und noch mehr kann im Raum sein, gemeinsam mit der Taschentuchbox, noch bevor ein einziger Satz gesagt oder eine Frage gestellt wurde.

Wir können sagen, dass alleine durch das sichtbare Aufstellen einer Taschentuchbox implizit eine Hierarchie in der Begegnung im Raum auftauchen kann: Hier wird es vermutlich eine geben, die der anderen ein Taschentuch reicht, weil diese eines brauchen wird. Und was tun wir tatsächlich meistens als Begleiterin, wenn jemand weint? Wir reichen unaufgefordert, ohne Auftrag, ein Taschentuch. Zum Trocknen – in anderen Worten: zum Wegmachen der Tränen. Und was bringen wir mit dieser gut gemeinten Geste, aus guten Grün-

den, wiederum in den Raum? Welche Form von Begegnung, von Beziehungsgestaltung laden wir dadurch ein?

Erstens, wir greifen hinüber, ohne zu wissen, weil wir nicht gefragt haben, ob unser Gegenüber ein Taschentuch möchte. Vielleicht hätte sie eine Sekunde später in die Tasche gegriffen, weil sie für sich entschieden hat, dass sie gerne ihre Tränen trocknen möchte. Vielleicht hätte sie entschieden, ihre Tränen endlich einmal fließen zu lassen – und das selbst zu entscheiden. Und, davon können wir ausgehen, diese zweite Variante wird nie passieren, wenn wir zuerst ungefragt das Taschentuch reichen. Kein Gegenüber wird diese sich kümmernde Geste ausschlagen. Dadurch signalisieren wir möglicherweise zweitens, dass Tränen weggewischt gehören – dass die Traurigkeit nicht so sein darf, wie sie gerade da ist.

Gleichzeitig kann es sein, dass wir durch diese Geste auf einmal die Verantwortung für das Befinden des Gegenübers, wie es ihm oder ihr geht oder gehen soll, an uns ziehen. Und stellen implizit in Abrede, dass wir es diesem Menschen zutrauen, selber zu wissen, was gebraucht wird, und auch dafür sorgen zu können.

Und es kann sein, dass durch die sichtbare Anwesenheit der Taschentuchbox im Gegenüber so etwas entstehen kann wie Unverständnis, vielleicht sogar Wut, wieso ihr nicht geholfen wird – wieso ihr unaufgefordert kein Taschentuch gereicht wird. Wo die Begleiterin doch offensichtlich eines hat (und dafür zuständig ist). Das kann sich insbesondere bei Menschen zeigen, die leidvoll und immer wieder erleben mussten, dass sie ganz allein auf sich gestellt waren. Hier kann dann der berechtigte und gleichzeitig unerfüllbare Wunsch nach »Du musst sehen, was ich brauche, und es mir unaufgefordert geben« den Zugriff auf die eigenen vorhandenen Kompetenzen erschweren.

Nun kann es sein, dass wir auch Waschbären geworden sind, weil es eine Seite in uns gibt, die Traurigkeit oder Schmerz lindern möchte. Und die dafür viele hilfreiche Kompetenzen erworben hat – viele davon oftmals schon recht früh im Leben. Und wenn wir das über uns wissen, dann kann es hilfreich sein, mit dieser Seite und mit dieser großen Sehnsucht liebevoll umzugehen. Und sie nicht die Begleitung alleine übernehmen lassen. Und da macht es Sinn, uns immer wieder selbst zu fragen, was wir gerade brauchen, um den Begegnungsraum zu gestalten. Sodass wir immer wieder und immer mehr lernen darauf zu vertrauen, dass unser Gegenüber und auch wir selbst am besten wissen und spüren, was wir gerade brauchen, und auch dafür sorgen können. Ausgehend von diesen Gedanken möchten wir dich nun einladen, dir ein bisschen Zeit für dich zu nehmen.

Taschentuch-Trance

Wenn du dir so deinen Raum vorstellst, in dem du Menschen begleitest, wo ist da der Platz, von dem aus du jetzt gerne auf deine inneren Seiten, auf deine Haltung als Begleiterin, auf deine Werte oder Ziele für die Begleitung schauen möchtest?

Ist das der Platz, wo du immer sitzt? Oder ist das jetzt gerade ein anderer?

Vielleicht ist es heute gut zu stehen? Ganz anders als sonst? Schau einfach, was da heute gut für dich passt ...

Und wie fühlst du dich in dem Raum, in dem du Menschen begegnest? Ist er für dich so, wie du ihn gerne hättest? Unterstützt er die Art der Begleitung, die du gerne anbieten möchtest?

Und wenn dieser äußere Raum noch nicht so ist oder vielleicht auch nie so sein wird, wie du es gerne hättest, dann schau mal, ob du dir diesen Raum im Inneren umbauen kannst. Nimm dir dafür ein bisschen Zeit ...

Wie ist das Licht in deinem Raum ... heller ... dunkler ... Und welche Farben hat er? Hat er Fenster? Mehr ... oder weniger? Welchen Duft kannst du hier riechen? Vielleicht einen ganz bestimmten? Vielleicht einfach frische Luft? Und was hörst du? Welche Geräusche ... Töne, Melodien ...

Und was wäre noch gut in diesem, deinem inneren Raum, so, dass er immer mehr zu dem Raum wird, der dein Raum ist und der ein stimmiger Begegnungsraum für dich mit anderen ist. Schau mal, was da noch auftaucht ...

Und wie spürt es sich jetzt an, in diesem Raum zu sein? Wie stehst oder sitzt du jetzt da?

Und schau mal, was da so in dir unwillkürlich auftaucht, in dir, wenn du jetzt noch einmal an unsere kleine Geschichte zur Taschentuchbox denkst ... An unsere Fragen und Gedanken zu Werten, zur Haltung? Was taucht da in dir auf? Wie findest du das? Was ist der erste Impuls, den du hattest, als du diese Gedanken zum Reichen oder Nicht-Reichen von Taschentüchern gehört oder gelesen hast?

Wann findest du selbst, dass du eine gute Begleiterin – Coach, Beraterin, Psychotherapeutin – bist?

Und was darf dir auf keinen Fall passieren? Was wäre sogar ein Versagen?

Und wer in dir bewertet das? Taucht da vielleicht eine Seite, ein Anteil, eine Figur in dir auf, die da eine ganz klare Meinung hat? Und die auch mit in diesem Begegnungsraum ist. Wozu würde sie dir raten?

Wann bist du eine gute Begleiterin? Was sollst du tun, und wie ... zum Beispiel, wenn jemand weint, wenn Trauer und Schmerz im Raum sind, wenn sich jemand hilflos zeigt und scheinbar gerade nicht weiter weiß ...

Was rät sie dir zu tun?

Und schau mal, was du gut brauchen könntest, um darauf zu vertrauen, dass Entwicklung passiert, dass Veränderungen ihr eigenes Tempo haben ... Dass Menschen ihre Wege gehen, wieder aufstehen ... Dass Tränen fließen und irgendwann wieder trocknen ... bei deinem Gegenüber ... und auch bei dir selbst ...

Was taucht da auf in dir? Wenn du so nachspürst ... Wo hast du das schon einmal erlebt ... wo hast du dieses Vertrauen schon mal gespürt ... Nimm dir auch wieder ein bisschen Zeit für das, was da vielleicht jetzt gerade aus deinem reichen Erfahrungsschatz auftaucht ... Hilfreiche Erinnerungen, Momente, Situationen ... Vielleicht nur für Sekunden, vielleicht länger, und öfter ... Alles, was auftaucht, ist genau richtig und gehört zu dir ... Und macht dich aus, als Begleiterin, die anderen auf ihrer Reise zur Seite steht ... voller Vertrauen ... und Zuversicht ... Mit dem, wie es gerade ist ... Vielleicht gerade schwer ... Und dann wieder Entwicklung ... Schritt für Schrittlchen ... Im ganz eigenen Tempo ... in deinem ... und in dem des Menschen, den du begleitest ...

Und wie spürt sich dein Raum jetzt an? Jetzt, wo das Vertrauen da ist, für Entwicklung, und auch die Seite, die dir rät, wie du es »richtig« machen kannst. Und die es auch so gut meint, für dich, und auch für die anderen.

Wie sitzt du jetzt da, oder stehst du da? Spür da mal nach ... Nimm dir auch dafür wieder ein bisschen Zeit ... deine Position in diesem Begegnungsraum, deine Haltung, zu erforschen ... zu kräftigen ... noch sicherer zu gestalten ...

Das ist ein ganz einzigartiger Raum ... Weil du gerade da drinnen bist ... auf deine einzigartige Art und Weise ... mit deinen einzigartigen Kompetenzen ... und deinem Vertrauen ...

Und schau mal, und spür mal nach, jetzt zum Abschluss, ob irgendein Symbol aus diesem inneren Raum, ein Gegenstand, eine Metapher für dein Gefühl, für deine Haltung, für das, was du gerade erlebt hast, in dir auftaucht.

Irgendetwas, dem du dann einen Platz in deinem äußeren Raum geben kannst. Sodass es dich immer wieder neu erinnert an die vielen Möglichkeiten deines inneren Raumes ... und an das Vertrauen ... Was zeigt sich da? Was taucht auf? Was möchte mitgenommen werden? Von dir? Sei neugierig.

Und es könnte sein, dass dir heute etwas begegnet ... oder schon jetzt ... oder später ... wenn du wo unterwegs bist ... Halt deine Augen offen ... und schau, was dich findet.

Auftragsklärung für die Begleitung

Als unsere Maus dem Waschbären begegnet, formuliert sie zunächst nur das, was sie gerade erlebt. »Ich höre ein Rauschen und bin dabei,

es zu erforschen.« Wie dieses Erforschen gelingen kann und möglich ist, ist ihr da noch nicht klar. Unser Waschbär, mit Erfahrungen im Forschen, hat Ideen und Hypothesen, die er der Maus zur Verfügung stellt: »Was du hörst, ist der Fluss.« Der Waschbär nimmt die Maus nicht sofort mit dorthin – er bietet ihr an, ihr den Fluss zu zeigen. Und erst als die Maus sagt: »Führ mich bitte zum Fluss – ich werde mit dir gehen«, erst dann gehen sie gemeinsam los.

Auf unseren Forschungsreisen kann es manchmal zunächst wichtig sein, uns auf den Weg zu machen, ohne noch genau zu wissen, wie die konkreten Schritte sein werden. Manchmal, so wie bei unserer Maus, auch ohne ein Ziel ganz konkret vor Augen zu haben oder es gar benennen zu können. Was wir als Waschbär jedoch immer brauchen und ganz genau nachfragen sollten, ist unser Auftrag.

Auftragsklärung im hypnosystemischen Begegnungsraum fokussiert daher auf die Aufgaben der Waschbären im Forschungsprozess. Waschbär stellt dabei insbesondere Fragen, die seiner Orientierung über die Form der Reisebegleitung dienen: »Auf deiner Reise, wie kann ich dich da gut begleiten? Auf dem Weg, auf dem du bist, dein Rauschen zu erkunden, was können meine für dich hilfreichen und ziieldienlichen Beiträge sein?«

Und da so eine Reise ganz schön aufregend sein kann und wir gemeinsam in unbekannte Gebiete vordringen können, stellen wir immer wieder diese Frage: »Sind wir hier für dich noch gut unterwegs? Sind meine Beiträge noch passend, oder könnten andere Beiträge hilfreicher sein?«

Produktinformation

Nützlich ist es unserer Erfahrung nach, dafür folgende Fragen so oder so ähnlich zu stellen:

- »Ich würde Ihnen gerne meine guten Gründe transparent machen, wofür ich jetzt recht genau nachfrage. Ich brauche diese Orientierung, um Ihnen eine passgenaue Begleiterin sein zu können. Wann und wie wäre ich für Sie besonders hilfreich?«
- »Auf was kann ich achten, wenn Sie erzählen?«
- »Ich möchte Sie jetzt kurz unterbrechen, damit wir klären können, wie ich hier in Ihrem Sinne wirksam werden könnte. Meiner Erfahrung nach kann es manchmal hilfreich sein, eine Geschichte immer wieder zu erzählen, weil man dann immer neue Aspekte für sich entdeckt. Manchmal kommen Menschen hierher, um etwas zu erzählen, was sie so noch nie erzählt haben. Wie ist das bei Ihnen, bei Ihrem Anliegen? Mit welchem