

Stefan Steinert

Hypnosystemische Kommunikation mit inneren Berater·innen

Mentale Techniken aus der
Traditionellen Chinesischen Medizin

2022

Inhalt

Einleitung	9
1 Aspekte von Kommunikation aus ganzheitlicher Sicht	18
1.1 Was erwarten wir von einem konstruktiven, d. h. erfolgreichen Zwiegespräch?	18
1.2 Kommunikation mit mir selbst	19
1.3 Begegnung mit anderen	23
1.4 Verbal oder nonverbal?	25
1.5 Kommunikationsstile	27
1.6 Somatisch-seelisches Erleben	29
1.7 Vom Bedürfnis und Gefühl zu den richtigen Worten – ein Heilprozess: Das ASOMA-Kommunikationsmodell ..	30
2 Vegetative Systeme – Kommunikationsberater im Unbewussten	34
2.1 Die Aufgaben der »Staatsminister-innen«	35
2.2 Die inneren Berater-innen und ihre Emotionen	37
2.3 Wahrnehmung von Gefühlen mit gezielter Achtsamkeit	39
3 Persönlichkeitsanteile aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin	42
3.1 Die Aufgaben der Elemente	42
3.2 Qi und Selbstheilungskräfte	49
3.3 Die fünf Wirkprinzipien: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser	49
3.4 In Schlangelinien auf das Ziel zu	51
3.5 Das harmonische Zusammenwirken der inneren Berater-innen in der Sinuskurve	53
4 Die inneren Berater-innen im Einzelnen	59
4.1 Das Wirkprinzip Holz – das Leber-System mit Initiative zur klaren Entscheidung, die innere Stressmanager-in, Impulsgeber-in, Fürst-in oder das Ministerium für Planung und Initiative	59

4.2	Das Wirkprinzip Feuer – das Herz-System, Meister-in der Emotionen, Ministerium für Kreativität und Lebenskunst	68
4.3	Das Wirkprinzip Erde – das System der Mitte, Harmonie durch Ausgleich, die inneren Berater-innen für Moderation, Ministerium für Inneres und Soziales . .	73
4.4	Das Wirkprinzip Metall – das Lunge-Haut-System, die Wächter-in auf der Schutzmauer, Ministerium für Außenbeziehungen und Kommunikation	79
	<i>Die Rolle der Natur in der Kommunikation</i>	<i>87</i>
4.5	Das Wirkprinzip Wasser – das Nieren-System, die innere Baumeister-in, das Kraftwerk des Körpers, Ministerium für Energie und Wiederaufbau	90
4.6	Die Konferenz – Die Zusammenarbeit der Wirkprinzipien	97
4.7	Kennzeichen der inneren Berater-innen: die somatischen Marker	101
5	Archetypen – unsere Ressourcen im Unbewussten	106
5.1	Archetypische Metaphern in den Heilritualen früherer Hochkulturen	110
5.2	Achtsamkeitstraining früher und heute	111
5.3	Mentale Techniken aus Sicht traditioneller Heilweisen . .	118
6	Hypnotherapie heute mit den Ressourcen der Schaman-innen unserer Vorfahr-innen	123
6.1	Grundvoraussetzung für kommunikative Klärungsprozesse	123
6.2	Wahrnehmung und Gefühle bedingen sich gegenseitig	126
7	Vom Körperwissen traditioneller Heilverfahren zur Körpersprache	128
7.1	Zeichen des harmonischen Fließens der Körperenergien	129
7.2	Das ASOMA-Kommunikationsmodell (Archetyposomatische Marker in Achtsamkeitsbasierter Kommunikation)	130

8 Die Eintrittspforten durchschreiten	132
8.1 Türöffner-Trance	132
8.2 Spüren von Körper und Gefühlen	136
<i>Entspannungsexperiment: Das Ausatmen</i>	138
8.3 Körperspannung und Schwere	140
<i>Basistrance 1: Die Schwere und der Atem</i>	141
8.4 Die Bedeutung der Urkraft Erde	142
<i>Heilkraft durch Vertrauen</i>	146
<i>Dankbarkeit stärkt die Seele</i>	149
<i>Basistrance 2: Sich der Urkraft Erde anvertrauen</i>	153
<i>Umgang mit Störfaktoren</i>	154
9 Die besonderen Zugangswege zu den fünf Räumen der inneren Kommunikationsberater-innen	156
9.1 Das Leber-System: die innere Beratergruppe für Initiativbildung, Weitsicht, Gelassenheit und Stressmanagement	158
<i>Die Tranceinduktionen für das Leber-System</i>	162
<i>Kommunikationsrelevante Aspekte</i>	171
9.2 Das Herz-System: die inneren Meister-innen der Emotionen, Kreativität und geistigen Konzentration	172
<i>Die Tranceinduktion zum Herz-System</i>	177
<i>Kommunikationsrelevante Aspekte</i>	178
9.3 Das Mitten-System: die inneren Moderator-innen zur Wahrung von Vertrauen und Balance	179
<i>Die Tranceinduktion zum Mitten-System</i>	183
<i>Kommunikationsrelevante Aspekte</i>	185
9.4 Das Lunge-Haut-System: die inneren Beziehungsberater-innen, Verhältnis von Nähe und Distanz	185
<i>Die Tranceinduktion zum Lunge-Haut-System</i>	191
<i>Kommunikationsrelevante Aspekte</i>	192
9.5 Das Nieren-System: die inneren Ressourcen- verwalter-innen, Sicherheitsmanager-innen, Meister-innen der Rekonvaleszenz, Kraftwerk der Lebensenergie	193
<i>Die Tranceinduktion zum Nieren-System</i>	197
<i>Kommunikationsrelevante Aspekte</i>	198

Schlussbemerkungen	200
Danksagung	203
Anhang	204
Die inneren Kommunikationsberater-innen nach den fünf Wirkprinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin ..	204
Literatur	209
Über den Autor	212

Einleitung

*»Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.
In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.
In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.«*

Viktor Frankl

*»Miteinander zu reden ist menschliche Realität;
damit Lebensfreude und Heilung zu erreichen, eine Kunst.«*

Frei nach Frédéric Lenoir

Welche Zusammenhänge gibt es zwischen psychologischen Aspekten von Kommunikation und traditionellen Naturheilverfahren?

Wir wissen, dass Kommunikationsstörungen krank machen und unbewusste Veränderungen im Körper bewirken können – aber gilt das auch umgekehrt?

Menschen sind seit frühester Kindheit schnell in der Lage, miteinander zu sprechen. Erst mit der Zeit lernen wir zu unterscheiden, ob unsere Worte verletzen oder versöhnen. Motorisch lernen wir laufen, ohne zu stolpern, Fahrrad fahren, schwimmen oder ein Musikinstrument zu spielen. Erziehung und Vorbilder helfen uns dabei im Kontakt nach außen. Im Inneren stellen wir fest, dass die äußere Welt im Widerspruch zu unserem Inneren, zu unseren Bedürfnissen und Wünschen steht, und wir stellen uns Fragen: Wie gehen wir um mit unerfüllten Wünschen, mit der Enttäuschung und dem Leid? Wie gelingt uns wohltuende Nähe zu anderen Menschen? Wie gelangen wir zu umfassender Heil- und Lebenskraft, die mehr von sozialer Wärme und innerem Frieden geprägt ist als vom Streben nach Reichtum und Macht?

Diese Fragen beschäftigen die Menschheit von Beginn an in ihrer kulturellen Entwicklung, sei es im Rahmen von Naturreligionen, spirituellen Haltungen, Philosophie oder dem Streben nach einer universellen Weisheit, frei von normativer Verkrustung. Zunehmende Bedeutung auf diesem Weg kommt der Begegnung zwischen den Menschen zu und der Art, wie sie sich inhaltlich austauschen.

Bei diesem »Wie« denken wir meist zuerst an die verschiedenen Formen der Begegnung, an Wortwahl und Empathie, Themen, zu denen es bereits viele gute Ratgeber gibt. Wirksam werden deren

Ratschläge vor allem aber mit einer besonderen inneren Haltung, die uns überhaupt erst dazu befähigt, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse sowie die des Gegenübers wahrzunehmen. Wie lässt sich diese Haltung erreichen, welche Methoden oder mentale Techniken sind dabei hilfreich?

Die Suche nach Antworten darauf hat mich im Verlauf meiner beruflichen Entwicklung als Arzt und Psychotherapeut und mit dem Wissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) fasziniert. Erfahrungen mit der Weiterentwicklung gedanklicher Hintergründe traditioneller Naturheilverfahren in Therapie und Coaching, deren Verknüpfung untereinander sowie die Diskussion verschiedener Modelle mit ärztlichen und psychologischen Therapeut:innen in Workshops und Seminaren führten schließlich zu der Entwicklung des *Trancemodells der TCM*, wie es in diesem Buch dargestellt wird. Es beschreibt eine Arbeitshypothese, ähnlich dem Aufbau der fünf Elemente der TCM. Danach werden die Steuerzentralen des unbewussten Nervensystems in fünf Hauptgruppen unterteilt und mit inneren Berater:innen oder Ego-States verglichen, deren Funktionen, Stärken und Störungen über bestimmte körperliche und seelische Zeichen beurteilt werden können. Aus den Schulen der traditionellen Heilverfahren können geeignete praktische Anleitungen von Tranceinduktionen und Trancebildern abgeleitet werden, mit denen sich diese Systeme erkennen und stärken lassen. Damit soll kein weiterer Kommunikationsratgeber entstehen, sondern eine Methode vorgestellt werden, diese sogenannten inneren Kommunikationsberater sowohl in therapeutischen als auch in beruflichen und partnerschaftlichen Beziehungen besser kennenzulernen.

Bei genauerer Betrachtung der verschiedenen Inneren-Berater-Systeme stellen wir fest, dass konstruktive Kommunikation und heilsame therapeutische Interaktion zwischen Menschen ähnliche Grundvoraussetzungen aufweisen. Beispielsweise wirken sich emotionale Verfassung und körperliche Empfindungen auf die Vorbereitungen und Durchführung von Kommunikation aus und beeinflussen sich gegenseitig und die aktuelle Gefühlslage. An welchen ganz besonderen körperlichen und seelischen Zeichen kann dies beim Gegenüber erkannt werden?

Daran schließt sich die nächste Frage an, die in der vorliegenden Abhandlung beantwortet werden soll: Wie können wir lernen, diese Zeichen des Körpers wahrzunehmen und als wesentlichen Teil

der Kommunikation zu utilisieren? Dies wird in den meisten Psychotherapieschulen, vor allem in der Hypnotherapie, gelehrt. Milton Erickson beschreibt Hypnotherapie als einen Lernprozess, vergleichbar der Aneignung des Gefühls für eine neue Sprache. Wo sind die Übergänge zwischen Heilung und Stärkung mentaler Funktionen, einschließlich kommunikativer Fähigkeiten?

Die Lehrbücher der traditionellen Naturheilverfahren informieren uns über das Wirken, die Aufgaben und Funktion des Unbewussten. Sie erklären ihre Thesen mit dem Modell des Fließens der Selbstheilungskräfte oder Lebensenergien im menschlichen Körper. Mit dem Begriff Selbstheilungskräfte werden damit nicht nur medizinisch heilende, sondern auch geistig klärende Wirkungen mit diversen Aufgaben verbunden. Deren Steuerung wird dem unbewussten vegetativen Nervensystem zugerechnet. Hinsichtlich des Aufbaus einer Kommunikation wirken sie mit bei der Entstehung von Gefühlen, Bedürfnissen und Werteskalen sowie bei der Frage: Was will ich in einer Beziehung vom anderen, und was will der andere von mir? Damit meine Bedürfnisse erfüllt werden können, sollte ich eine Bitte so formulieren und intonieren können, dass mein Gegenüber sie in meinem Sinne versteht und akzeptieren kann. Dies setzt eine innere Haltung voraus, die das Fundament unserer Lebenseinstellung und die Fähigkeit für Kommunikation und Beziehungsaufbau bildet.

Ein Anliegen dieses Buches ist, die Frage beantworten zu können, wie diese *innere Haltung*, von der unsere Kommunikationsfähigkeit im Wesentlichen abhängt, gelingen kann. Sie trägt im Erfolgsfall dazu bei, dass unsere Beziehungen und unsere Kommunikation konstruktiv, heilsam frei und freudvoll verlaufen. Wie erschließt sich uns ein Weg zu umfassender Heil- und Lebenskraft, die wir mit Leib, Seele und Geist wahrnehmen, ein Weg, der weniger von materiellem Reichtum oder sozialem Erfolg abhängt als von einer klaren Beziehung zu uns und unseren unbewussten Persönlichkeitsanteilen?

Aus dieser Sichtweise entsteht Haltung aus dem Zusammenwirken dieser inneren Beratersysteme, die im Unbewussten wirken. Besondere Formen von Achtsamkeitstechniken und hypnotherapeutisch wirksame Bilder oder Trancezustände helfen uns, uns diesen unbewussten Anteilen zu nähern und sie zu stärken.

Aus Sicht der traditionellen Naturheilverfahren stehen sie in enger Beziehung zu den vegetativen Systemen, die maßgeblich an der Funktion eines Organismus und damit an Emotionen wie Glück, Zu-

friedenheit, Dankbarkeit, Demut usw. beteiligt sind. Wir werden auf sie in diesem Zusammenhang eingehen, da den Emotionen in den Heilritualen früherer Kulturen eine große Wirkung auf den harmonischen Fluss der Lebenskräfte zugeschrieben wird. Heilung ist nach diesem Verständnis nur möglich, wenn etwaige Blockaden, die das Fließen dieser Energien oder Selbstheilungskräfte behindern, aufgelöst werden.

Neben der Verabreichung von Heilmitteln oder manueller Behandlung von außen war schon vor über tausend Jahren vor allem eine spezielle mentale Stärke oder Haltung notwendig, die nach Viktor Frankl als ein besonderer innerer freier Raum bezeichnet werden kann, der der Garant für unser langfristiges und nachhaltiges Überleben ist. Er schützt uns vor den Impulsen unserer meist unbewussten Gedanken, die uns manchmal wie Autopiloten durchs Leben steuern, indem er einen zeitlichen und gedanklichen Puffer und damit die Gelegenheit zur einer besser überlegten Reaktion schafft. Dies wiederum verhilft uns zu einer Klärung unseres Bewusstseins und der Worte, mit denen wir uns an unser Gegenüber wenden und Beziehung gestalten. Viele Rituale der alten Heilkulturen erinnern aus heutiger Sicht an mentale, tranceartige Techniken, mit denen dieser Raum des Innehaltens entstehen kann. Sie führen uns zu Tranceübungen, durch die in einer bestimmten Form der Selbsthypnose eine erhöhte Aufmerksamkeit erreicht werden kann, die ihrerseits eine konstruktive Kommunikation mit dem Gegenüber ermöglicht.

Viele hypnotherapeutisch-wissenschaftliche Daten belegen, wie besondere Formen zwischenmenschlicher Kommunikation dokumentierbare Veränderungen im Organismus bewirken.

Angesichts solcher Ergebnisse hat die moderne Medizin nach einiger Zeit des Zögerns diese Erkenntnisse über die Macht des Wortes anerkannt. Ein entscheidendes Forschungsobjekt war das Arzt-Patienten-Gespräch, bei dem Erfolg und Misserfolg therapeutischer Maßnahmen von der verwendeten Wortwahl der Therapeut:innen abhängt. Diese Tatsache fand nicht nur in Lehrinhalten ärztlicher Ausbildungscurricula ihren Niederschlag, sondern hielt auch Einzug auch in die Psychosomatik und Psychoonkologie. Inzwischen finden die Techniken der sogenannten Sprechenden Medizin aus der Psychotherapie, Hypnotherapie, Paar- und Konfliktberatung immer häufiger Anwendung auch in Coachingseminaren zur Unternehmensberatung und Kommunikationsschulung.

In meiner eigenen Praxis durfte ich erfahren, dass es den therapeutischen Prozess erleichterte, wenn es gelang, Körpersignale sowohl bei mir, dem Therapeuten, als auch bei den Klient:innen als Ressourcen nutzen zu können. Bestimmte körperliche Anzeichen weisen auf die entsprechenden Teilbereiche des unbewussten, vegetativen Nervensystems hin, das die notwendige Fähigkeit zur Wahrnehmung, zum Aufbau und zur Abgrenzung in der Kommunikation erst ermöglicht. Sobald Menschen ihre unbewussten Steuerzentralen als Teile ihres Selbst, als innere Berater:innen kennen- und verstehen lernen und im Sinne einer ganzheitlichen Erfahrung spüren können, erleben sie sich weniger ohnmächtig. Empfindet man beispielsweise Wut, spürt man u. a. als körperliche Reaktion die Anspannung der Kaumuskeln. Wenn Klient:innen mit Hilfe bestimmter Techniken spüren lernen, wie Entspannung der Kaumuskulatur auch das Gefühl der Wut verringert und damit den Kopf freier für effektivere Lösungsversuche macht, wie sie also mit körperlichen Aktionen emotionale Empfindungen beeinflussen können, dann erfahren sie das wichtige Gefühl der *Selbstwirksamkeit*, eines der wichtigsten Erfolgsparameter psychotherapeutischer Arbeit. Dahinter steht die Idee, dass bestimmte Regulationsmodule des unbewussten Nervensystems, die sich dysfunktional verhalten, als Persönlichkeitsanteile erkannt und beeinflusst werden können.

Psychotherapeutische Methoden, die den Körper mit einbeziehen, erfassen tiefere Beziehungsebenen und sind nachhaltiger wirksam. Dies könnte erklären, warum ganzheitliche Behandlungsmethoden in einigen Bereichen der Medizin eine länger anhaltende Wirkung zeigen als engfokussierte Spezialmethoden, genauso wie z. B. notwendige chirurgische Eingriffe bei akuten Erkrankungen oder Verletzungen segensreich sind. Wenn hier von Ganzheitlichkeit die Rede ist, ist damit das Verständnis einer Struktur und Funktionsweise des menschlichen Organismus gemeint, in dem seelische und körperliche Empfindungen, Reaktionen, Denkweisen und Handlungen so eng miteinander verbunden sind, dass dies nicht als bewusster Prozess, sondern als unbewusster Vorgang, als Reaktion aus dem Bauch heraus oder als Bauchgefühl bezeichnet wird. In der Psychotherapie stehen zur Erklärung zahlreiche Behandlungsmodelle und Thesen zur Verfügung, die erfolgreich bei psychischen Störungen eingesetzt werden. Das Trancemodell der TCM arbeitet mit dem

Regelwerk jahrtausendealter Diagnose- und Therapieschemata, um, vereinfacht ausgedrückt, seelisch und körperlich wirksame *Selbstheilungskräfte* zu entdecken und zu stärken.

Dahinter steht das bereits erwähnte Konzept, dass Störungen im menschlichen Körper dadurch entstehen, dass innere und äußere Faktoren den harmonischen Fluss der Selbstheilungskräfte blockieren. Therapeutisches Ziel war und ist es, diese Blockaden zu lösen – auch ohne die Hilfsmittel der modernen Medizin ein sinnvoller Ansatz, der in verschiedenen Kulturen im Laufe der Menschheitsgeschichte verfolgt wurde. Hierbei spielten schamanische rituelle Bräuche mit tranceähnlichen Zeremonien eine große Rolle. Sie nutzten Metaphern und Trancebilder, die körperlich und seelisch wahrgenommen werden konnten, um gestörte Körperfunktionen wieder in ein harmonisches Fließen zu bringen.

Das Trancemodell der TCM, das allgemeinmedizinische, psychotherapeutische und naturheilkundliche Behandlungsprinzipien berücksichtigt, findet heutzutage seine Anwendung vor allem in chronischen seelischen und körperlichen Störungen und Erkrankungen. Um diagnostische Zeichen und therapeutische Maßnahmen in einen regelhaften Zusammenhang zu bringen, bedarf es gewisser Strukturen, die sich bei vielen Heilkulturen in auffälliger Weise ähneln. Die TCM leitet die Wandlungsphasen, vereinfacht als seelisch-körperliche Reaktionsmuster bezeichnet, von den fünf Elementen ab. Analog dazu sind die Einsatzmöglichkeiten der Trancebilder zu den inneren unbewussten Berater:innen in Beziehungsaufbau und Kommunikation zu verstehen. Im Gegensatz zu anderen mentalen Verfahren mit frei assoziiert entstandenen Visionen werden in unserem Modell geführte Trancen vorgestellt, die erst in einem zweiten Schritt die aufkommenden Assoziationen mitberücksichtigen. Der archetypische Ursprung der hier verwendeten Trancen erklärt den besonderen Erfolg in ihrer Anwendung schon in den Zeiten schamanischer Heilrituale.

Als Hauptursache psychosomatischer Störungen stellten sich meist kommunikative Schwierigkeiten unserer Klient:innen heraus, die sich oft unbemerkt über viele Jahre in familiären, partnerschaftlichen oder beruflichen Feldern entwickelt haben. Die therapeutischen Bemühungen gerade in diesen Krankheitsfeldern führten zu der Erkenntnis, dass Heilung vor allem durch erfolgreiche Kommunikation erreicht werden kann.

Der Begriff der *Heilung* kann weit gefasst werden. Denken wir an »kranke« Beziehungen zwischen Menschen, Wirtschaftssystemen oder Staaten. Wenn es an der Fähigkeit, dem Willen oder der mentalen Kraft fehlt, Probleme zu erörtern und Lösungsprozesse einzuleiten, dann kann ein Lösungsansatz auch als Heilungsprozess sozialer Systeme verstanden werden, in dem erfolgreiche konstruktive Kommunikation im Mittelpunkt steht. Der Ansatz in diesem Buch verfolgt die Betrachtung der Vorbereitung, des Aufbaus einer *inneren Haltung*, die nötig ist, um Kommunikation unter dem Aspekt von Heilung durchzuführen. Auf eine soziale Beziehung heilsam einzuwirken bedeutet letztlich, Frieden zu schaffen: die wichtigste Voraussetzung für nachhaltigen Erfolg.

Um die notwendige innere Haltung zu erzeugen werden mentale Techniken eingesetzt, die in der modernen Psychotherapie ebenso verwendet werden wie im Coaching, in Think-Tanks, Teambildungs- und Mediatoren-Ausbildungsseminaren. Das *ASOMA-Kommunikationsmodell*, das in Kapitel 1.7 näher erläutert wird, bietet in dieser Hinsicht eine besondere Ergänzung. Es greift auf aktuelle Forschungsergebnisse zurück, die archetypische Metaphern traditioneller Naturheilverfahren, Erkenntnisse der Hypnotherapie und körperorientierten Achtsamkeitstechniken verbinden, um damit Methoden zu entwickeln, die in therapeutischen Prozessen erfolgreich angewendet werden.

Viele von uns haben diverse mentale Techniken kennengelernt, die mit Selbsthypnose oder Meditation arbeiten. Diese bauen auf der Vorstellung auf, dass der Zugang zu unserem Unbewussten, also zu den inneren Persönlichkeitsanteilen, Ego-States oder inneren Beraterinnen, nur selten in einem kurzen Erkenntnisprozess möglich wird, sondern wiederholter Übungen oder Trainingseinheiten bedarf. Die hier vorgestellten Techniken unterscheiden sich von anderen dadurch, dass sie mit archetypischen, tief im Menschen verwurzelten Bildern arbeiten, die als Metaphern die Durchführung und Inhalte der Heilrituale früherer Kulturen prägten.

Bemerkenswert ist, dass die Rituale alter Heiltraditionen, die sich in verschiedenen Erdteilen entwickelt haben, archaische Gemeinsamkeiten aufweisen, in denen Körperempfindungen und Emotionen so in Verbindung gebracht und erlebbar gemacht werden, dass damit körperliche und seelische Heilprozesse initiiert werden können. In aller Regel werden diese positiv erlebten Veränderungen mit der Be-

lebung eines prinzipiell harmonischen Fließens einer Heilenergie oder der Selbstheilungskräfte erklärt.

Um leichter nachvollziehen zu können, welche Rolle die überlieferten Lehren traditioneller Heilverfahren in einer modernen Kommunikation spielen, wird im Buch skizziert, wie Entstehung und Wirkung von Kommunikation untrennbar mit dem inneren Energiefluss des Menschen verbunden sind. Dieser Fluss wiederum wird von vegetativen Steuerungssystemen geregelt.

Wir können die aktuelle Funktionsfähigkeit, Schwächen und Stärken dieser vegetativen Systeme erkennen, wenn wir auf bestimmte seelische und körperliche Zeichen achten, die als somatische Marker bezeichnet und als Zeichen von Körperwissen oder somatischer Intelligenz verstanden werden. Der Aufbau gesunder, erfolgreicher Beziehungen benötigt eine klare Kommunikation, in der vegetative Systeme als *starke* innere Berater:innen mit guten Fähigkeiten zur Wahrnehmung und Abgrenzung zur Verfügung stehen.

So wie die alten Heiler:innen daran ihre Diagnosen und therapeutischen Maßnahmen ausrichten konnten, dienen uns heute diese Zeichen dazu, die eigene Haltung dahingehend zu ändern, dass sich unsere kommunikativen Fähigkeiten erfolgreich entwickeln können.

Das Spannende an einer umfassenden Wahrnehmung dieser Körpersignale sind aber nicht nur die Kenntnis der Symptome, sondern auch spezielle mentale Techniken, die als Übungen einer besonderen Form von *Achtsamkeit* eingesetzt werden können, als Schlüssel für den Zugang zu den Regelsystemen im Unbewussten oder eben zu unseren inneren Berater:innen.

Wenn wir Geschichten über schamanische Bräuche und Rituale längst vergangener Zeiten und von deren unglaublichen Ergebnissen hören, ist Misstrauen gegenüber manchen esoterischen Erklärungen sicher angebracht. So sei an dieser Stelle der Hinweis gegeben, dass die Methoden des in diesem Buch vorgestellten Modells mit großer Sorgfalt im Einklang mit aktuellen medizinischen und psychologischen Studien ausgesucht wurden. Vor allem im Bereich der Hypnotherapie können wir uns aufgrund neuer Forschungsergebnisse besser die Wirksamkeit der Naturheilweisen erklären. So gibt es zur Funktionsweise des unbewussten Nervensystems und seiner verschiedenen Anteile interessante naturwissenschaftliche Entdeckungen, auch wenn wir von einem in sich schlüssigen Erklärungsmodell noch weit entfernt sind. Trotzdem kann uns die Betrachtung alter

traditioneller Naturheilverfahren weiterhelfen, sofern wir darauf achten, spekulative Sichtweisen von bewährten, naturwissenschaftlich nachgewiesenen Erkenntnissen zu unterscheiden. Derzeit sind viele Wirkungen im menschlichen Körper nachweisbar, ohne dass die Wirkmechanismen bekannt sind, sodass uns im Moment zwar keine exakten Beweise, aber doch brauchbare Arbeitshypothesen vorliegen, die sich nach der vorhandenen Literatur traditioneller Heilverfahren, z. B. der TCM, seit über 5000 Jahren bewährt haben.

Ein weiteres Vorteil dieses Modells sind die speziellen Trancebilder, die das Einüben konkreter mentaler Techniken deutlich erleichtern. Die praktischen Anleitungen für die Trancen im zweiten Teil des Buches ermöglichen es, emotionale Empfindungen und das Erspüren von Körpergefühlen leichter miteinander zu verbinden. Sie können direkt eins zu eins als Selbsthypnoseübung oder aber in therapeutischen Kontexten, unabhängig vom jeweiligen Therapieverfahren, als Anfangs- oder Zwischentrance verwendet werden.

In der Begriffsdefinition können die Unterschiede zwischen Tiefenentspannung, Achtsamkeitsübung und Selbsthypnose noch Diskussionsbedarf auslösen, was aber den Erfolg in der praktischen Anwendung, wie sie im Buch beschrieben wird, nicht mindert. Aus dem Nachlass traditioneller Heilverfahren alter Kulturen steht uns hier eine Arbeitshypothese zur Verfügung, die zur Erkennung richtungsweisender vegetativer Zeichen als wichtiges Werkzeug dient, das sowohl therapeutisch als auch in anderen kommunikativen Kontexten genügend Freiraum für die situationsabhängige Weiterentwicklung neuer Lösungswege bietet.

4 Die inneren Berater-innen im Einzelnen

Im Folgenden werden die somatischen Marker, d. h. körperliche und seelische Zeichen von Menschen beschrieben, bei denen einzelne innere Berater-innen besonders ausgeprägt wirksam und sichtbar sind. Hinsichtlich der kommunikativen Fähigkeiten können besonders deutliche Stärken wie spezielle Begabungen, Talente oder berufliche Eignungen aufgezeigt werden, aber auch aktuelle Störungsmuster mit körperlichen und emotionalen Zeichen, Empfindlichkeiten, Schwächen.

Wenn im Buch von einem typischen Typus wie z. B. dem Leber-Typus gesprochen wird, ist damit nicht eine Grundkategorisierung von Menschen gemeint. Der Begriff dient lediglich der Beschreibung von Reaktionsweisen eines aktuell besonders aktiven Systems, das in diesem Moment gegenüber den anderen vegetativen Systemen, die gleichzeitig im menschlichen Organismus agieren, mehr im Vordergrund steht und damit Rückschlüsse auf die derzeitige Verfassung des Vegetativums ermöglicht.

4.1 Das Wirkprinzip Holz – das Leber-System mit Initiative zur klaren Entscheidung, die innere Stressmanager-in, Impulsgeber-in, Fürst-in oder das Ministerium für Planung und Initiative

Wir erinnern uns: Das Holz-Prinzip ist für die Planung und den Start einer jeden Handlung zuständig (s. Abb. 12). Es sorgt für den notwendigen Überblick, teilt den zur Verfügung stehenden Kräften ihre Aufgaben zu, überwacht sie und entscheidet, wann mit der geplanten Aktion begonnen wird.

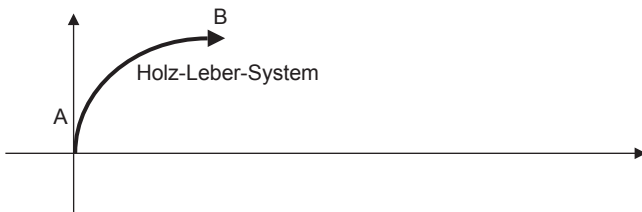


Abb. 12: Wirkprinzip Holz – der energieerzeugende Vektor

Zum Element Holz werden die Persönlichkeitsanteile gezählt, die wir besonders beim Start wichtiger Aktivitäten oder in existenzbedrohenden Situationen brauchen.

Holz ist in der TCM das wachsende, aufstrebende, energieliefernde Element – es nährt das Feuer. Analog dazu ist das mit dem Wirkprinzip Holz verwandte vegetative Leber-System in erster Linie für die Bereitstellung von Energie im allgemeinen Sinn zuständig. Das wurde oben in der Skizze der Kraftvektoren sichtbar. Im menschlichen Körper reguliert dieses Wirkprinzip alle Prozesse, mit denen eine neue Aktion begonnen wird. Es ist quasi der Zündfunke beim Anlasser in der Startphase, ohne den auch das schnellste Auto nicht losfahren kann.

Damit ein so komplexes System wie der menschliche Körper überhaupt eine Aktion – z. B. bei Gefahr angemessen reagieren, sich um einen Arbeitsplatz bewerben oder eine Kommunikation beginnen – starten und diese erfolgreich durchführen kann, sind bestimmte Voraussetzungen notwendig. Zum einen muss die notwendige Energie vorhanden sein oder rasch zur Verfügung gestellt werden, um sich dann mit aller Kraft in die jeweilige Aufgabe stürzen zu können. Sehr wichtig ist, dass hier kein blinder Eifer aufkommt, sondern eine kraftvolle Gelassenheit, die bei möglicherweise notwendigen Veränderungen der Situation eine schnelle Reaktion ermöglicht. Es gehört als zweite wichtige Voraussetzung also eine besondere Weitsicht dazu, die sich in der Klarheit des eigenen Denkens und einer guten Entscheidungs- und Durchsetzungskraft ausdrückt.

Das Leber-System wird auch dann gebraucht, wenn Anforderungen von außen auf einen zukommen, die existenzbedrohend wirken. Als Extrembeispiel bietet sich eine besondere Gefahrensituation an, in der sich unsere Ur-Vorfahr-innen einem wilden Tier gegenüber sahen. Überlebt haben die meisten nur dadurch, weil sie das Adrenalin-system schnell und erfolgreich aktivieren konnten, um alle verfügbaren Energien zu mobilisieren und das Überleben durch Kampf oder Flucht zu sichern. Daher wird dieser Persönlichkeitsanteil auch als innere Stressmanager-in bezeichnet.

Sein Zuständigkeitsbereich umfasst Stresseinflüsse ganz allgemein, aber auch schwierige Verhandlungspositionen in privaten und geschäftlichen Angelegenheiten. Selbst in der heutigen Zeit zeigt sich immer noch die ursprüngliche Funktion dieses Wirkprinzips als Auslöser einer instinktiven Kampf-oder-Flucht-Reaktion, als ob

es um Leben und Tod ginge und die Kräfte für klare Entscheidungen auch während einer laufenden Kommunikation schnell und entschieden bereitgestellt werden müssten.

Wie das Wirkprinzip Holz mit dem Organ Leber zusammenhängt, wird erst auf den zweiten Blick verständlich. Die TCM kennt keine Trennung von körperlichen und seelischen Funktionen. Vielmehr wird eine Art somatischer Intelligenz angenommen, in der neben dem Großhirn alle Organe des Körpers durch ihre Verbindungen zueinander quasi in neuronalen Schaltkreisen miteinander agieren. Damit sind vegetative Steuerzentralen gemeint, Persönlichkeitsanteilen ähnlich, die verschiedenste Aufgabenbereiche haben und zu fünf unterschiedlichen Hauptbereichen des unbewussten Nervensystems zusammengefasst analog zu den fünf Elementen betrachtet werden. Dem Organ Leber wird die Fähigkeit zugeschrieben, größtmögliche Energie zu aktivieren – so wie Holz gebraucht wird, um ein Feuer zu entzünden –, und damit dem Element Holz zugeordnet. In der Chinesischen Medizin spricht man auch vom »Leberfeuer«, wenn die Energie gemeint ist, die das Leber-System aktiviert.

Als hepatischer (lat. *hepar* = die Leber) oder Leber-Typus werden Menschen bezeichnet, bei denen die für dieses Wirkprinzip charakteristischen Eigenschaften besonders stark ausgeprägt sind. Sie zeigen ein stärkeres Autonomieverhalten und Durchsetzungsvermögen als andere, sind auffallend tatkräftig und aktiv und handeln »frei von der Leber weg«.

Von weitem körperlich gut erkennbare äußerliche Zeichen sind bei einer besonderen Ausprägung dieses Typus u. a. ein Gang mit festem Schritt, gerade Körperhaltung mit aufgerichtetem Haupt und betontem Oberkörper. Mit klarem Blick fixiert er sein Gegenüber, seine Gestik ist sparsam, aber deutlich und eindrücklich. Humorvoll überzeichnet finden wir diesen Typus z. B., wenn der Zeichner Uderzo in seinen Asterix-Comics Julius Cäsar mit vorgerecktem Kinn und stolz geschwellter Brust darstellt, sodass man in ihm auf den ersten Blick den großen Feldherrn und Anführer erkennt.

Die Fähigkeiten eines väterlichen Fürsten oder Stammesführers im guten Sinn, der für das Wohl der Seinen sorgt, zeigen sich bei Menschen, bei denen sich der innere Stressberater in einem guten, harmonischen geregelten Zustand befindet. Umsichtig und vorausschauend plant er und entscheidet, wann eine neue Aufgabe begonnen und wann geruht wird. Er zeichnet sich aus durch Weitsicht,

Klugheit und Durchsetzungskraft, wenn es darum geht, seine Interessen oder die der ihm Anvertrauten zu wahren. Dazu braucht er Autonomie bzw. konkrete Vorstellungen einer hierarchisch klaren Beziehungsstruktur. Entsprechend finden wir Zeichen des Wirkprinzips Holz vor allem bei Frauen und Männern in führender Stellung in Politik und Wirtschaft, die große Verantwortung tragen und von denen schnelles und entschlossenes Handeln verlangt wird.

Funktioniert das vegetative Steuerzentrum im Vergleich zu den anderen Wirkprinzipien bei jemandem in besonderer Weise harmonisch, kann dies eine auffallend positive Eigenschaft bei dem oder der Betreffenden hervorbringen. In der TCM wird eine solche erwünschte Ausprägung eines Wirkprinzips als *Tugend* bezeichnet.

Die *Tugend* des Wirkprinzips Holz ist die Güte. Das bedeutet in diesem Zusammenhang die Fähigkeit, über alle notwendigen Informationen zu verfügen, ein aktuelles Problem zu überblicken und in aller Gelassenheit gute, weitreichende Entscheidungen treffen zu können, ohne sich durch kleinere Störungen, Misserfolge oder bekannte Mängel aus der Ruhe bringen zu lassen. Ein Mensch mit solchen Eigenschaften hat alle Dinge des Lebens im Blick. Er sieht auch das Fehlerhafte, ohne aber dieses gleich kritisieren zu müssen, d. h., er kann es erst einmal »gut sein lassen«. Er weiß aber auch, wann der Moment gekommen ist, eine reife, gut überlegte Entscheidung zu treffen, um dann aktiv und gründlich einzugreifen.

Die Stärken dieses Systems sind so charakteristisch wie auch seine Schwächen. Diese treten dann in Erscheinung, wenn die Belastungsgrenze dieses Wirkprinzips z. B. durch ungewöhnlich starke Stressbelastungen erreicht oder überschritten wird. In diesem Fall können die geweckten Kräfte nicht mehr im Zaum gehalten werden. Da wir das Leber-System vor allem bei der Abwehr und Verarbeitung von Stressfaktoren benötigen, tauchen hier auch die ersten Fehlentwicklungen auf, wenn der Stress zu groß und nicht mehr beherrschbar wird. So entstehen Blockaden, die die Leitbahnen der Lebensenergien verengen, wodurch der Fluss der Selbstheilungskräfte sowohl seelisch als auch körperlich gebremst wird. Dies äußert sich in Symptomen, d. h. fühlbaren und sichtbaren Zeichen, die zuerst nur der bzw. die Betroffene selbst spürt, die jedoch dann, wenn die Belastung zunimmt, auch von Außenstehenden bemerkt werden. Die Fähigkeit des Körpers, Stressfaktoren erfolgreich abzuwehren, nimmt ab, wenn Störfaktoren wie erhöhte Anforderungen, ungewohnt große

Aufgaben oder verbale Verletzungen von außen ungehindert in das Innere des Körpers eindringen, die Stressempfindlichkeit steigt und sich die spezifischen Stresssymptome entwickeln.

In emotionaler Hinsicht gibt es typische Zeichen, die darauf hindeuten, dass das Wirkprinzip Holz unter Druck gerät, die Bereitstellung von Energie nicht mehr angemessen reguliert werden kann und viel mehr Energie mobilisiert wird als verbraucht werden kann. Die betroffenen Menschen erscheinen dann emotional schnell reizbar, ärgerlich bis wütend, es scheint, als könnten sie die geweckten Kräfte nicht mehr beherrschen. Häufig zeigen sich diese Symptome, wenn die innere Stressmanager-in schon lange, meist unbemerkt überlastet ist. In diesem Fall produziert das Unbewusste zu viel ungerichtete Energie, die sich anhäuft, bis sie nicht mehr unter Kontrolle zu halten ist. Dann platzt der Choleriker-in, bekannt aus dem mit dem Lebertypus sehr verwandten Temperament nach Hippokrates, auch mal der Kragen, weil ihm schon zu lange »die Laus über die Leber lief«. Der Ärger lässt sprichwörtlich »die Galle überlaufen«. Und wenn die »beleidigte Leberwurst« dann »Gift und Galle spuckt«, kann man die vor Wut schäumende Choleriker-in bildhaft vor sich sehen.

In unserem Sprachgebrauch gehen Redewendungen dieser Art auf die griechisch antike Temperamentenlehre und deren archetypische Wurzeln zurück, die die medizinischen Vorstellungen des Mittelalters und der frühen Neuzeit geprägt haben. Spannend ist hierbei die übereinstimmende Auffassung der TCM: Beiden Lehren ist das intuitive Gespür für die inneren Zusammenhänge gemeinsam. Diese bestehen durch die gemeinsamen vegetativen Steuerungssysteme bzw. deren Zuordnung zu bestimmten Organsystemen und verbinden emotionale und körperliche Empfindungen.

Auch körperliche Symptome können mit einer Fehlfunktion des Holz-Leber-Systems mit der überschießenden Energiebereitstellung erklärt werden: Zu viel Energie erzeugt Spannung, z. B. in den Muskeln, vor allem im oberen Körper- und Kopfbereich. Sie wird zuerst meist in einer angespannten Kaumuskulatur spürbar, wenn mit den Zähnen geknirscht wird; Sorgenfalten, ein verspannter Nacken und Oberkörper, aber auch Druckgefühle und Reizzustände in Augen und Kopf oder allgemeine Zeichen erhöhter Stressbelastung wie Bluthochdruck usw. entstehen.

Während sich also auf der emotionalen Ebene Störungen im Wirkprinzip Holz in Gefühlen von Nervosität, innerer Unruhe, Ge-

reiztheit oder Ärger äußern, der sich bis hin zur Wut steigern kann, können sich in körperlicher Hinsicht Symptome zeigen, deren Zusammenhang mit den gerade genannten Emotionen sofort verständlich sind. So führt unterdrückter Zorn zu Nackenverspannungen, und bei schmerzhaft verhärteter Muskulatur entsteht erhöhte Reizbarkeit. Bei der Beschreibung dieser Störungsmuster wird deutlich, dass sich die genannten Symptome als Zeichen von ungenügend bewältigten Stresseinflüssen modellhaft erklären lassen. Hier schließt sich der Kreis zwischen körperlicher und seelischer Befindlichkeit.

Henry ist ein erfolgreicher Bauunternehmer. Er hat in jungen Jahren selbst auf dem Bau gearbeitet und kennt den rauen Umgangston und die klaren Regeln, die in diesem Metier herrschen. Über den zweiten Bildungsweg, mit kaufmännischen Geschick und einem klaren Bewusstsein, was er will und was nicht, konnte er schließlich seine eigene Firma gründen. Den Erfolg verdankte sie unter anderem der Überzeugungskraft, mit der er seine Mitarbeiter-innen zu guter Leistung motiviert, und der Fähigkeit, sich in schwer überschaubaren Situationen schneller als seine Konkurrent-innen einen klaren Überblick zu verschaffen. Die Mobilisierung notwendiger Kräfte, klare Entscheidungen und Durchsetzungsvermögen waren weitere wichtige Voraussetzungen, um die Firma erfolgreich zu führen.

Als ein größeres Bauprojekt nicht realisiert werden konnte und große finanzielle Schwierigkeiten kaum zu bewältigen schienen, klagte Henry über spezielle emotionale und körperliche Schwierigkeiten. So hatte er das Problem, im Freundeskreis schnell ärgerlich zu reagieren, wenn er mit gegenteiliger Meinung konfrontiert wurde. Dauerten manche Probleme in der Firma zu lang, führte das immer öfter zu gereizter und ärgerlicher Stimmung im Team, die sich schließlich negativ auf den Arbeitsprozess auswirkte. Dabei kamen Chefallüren zum Vorschein, die die Mitarbeiter-innen seiner Firma bisher nicht von ihm gewohnt waren.

Nach einiger Zeit wirkten sich diese Zeichen der Überlastung auch körperlich aus. Nach einem anstrengenden Arbeitstag konnte Henry sich abends kaum noch rühren. Sein Nacken fühlte sich bretthart an, jede Kopfbewegung schmerzte. Die ganze Familie wusste dann schon, dass sie ihn in diesem Zustand besser nicht mit anderen drängenden Fragen oder gar Forderungen behelligen durfte. Kurzfristig half es ihm, sich am Boxsack auszutoben, am besten mit einer anschließenden entspannenden Massage. Am Wochenende genoss er es, in einer mehrstündigen Radtour seinen Ausgleich zu finden.