

Ursula Neubauer

# Hypnowriting

60 Anleitungen für Coaching,  
Therapie und Beratung

Mit einem Geleitwort von Bernhard Trenkle

2025

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Dr. h. c. Rolf Arnold (Kaiserslautern)  
Prof. Dr. Dirk Baecker (Dresden)  
Sebastian Baumann (Mannheim)  
Dr. Carmen Beilfuß (Magdeburg)  
Dr. Michael Bohne (Hannover)  
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)  
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)  
Torsten Groth (Münster)  
Reinert Hanswille (Essen)  
Dr. Barbara Heitger (Wien)  
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)  
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)  
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)  
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)  
Dr. Roswita Königswieser (Wien)  
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)  
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)  
Tom Levold (Köln)  
Dr. Dr. Kurt Ludewig (Münster)  
Dr. Stella Nkenke (Wien)  
Rainer Orban (Osnabrück)  
Dr. Burkhard Peter (München)  
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)

Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)  
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)  
Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)  
Dr. Dirk Rohr (Köln)  
Dr. Wilhelm Rothhaus (Bergheim bei Köln)  
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)  
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)  
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt † (Münster)  
Jakob R. Schneider (München)  
Prof. Dr. Jochen Schweitzer † (Heidelberg)  
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)  
Dr. Therese Steiner (Embrach)  
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin † (Heidelberg)  
Karsten Trebesch (Dallgow-Döberitz)  
Bernhard Trenkle (Rottweil)  
Prof. Dr. Sigrd Tschöpe-Scheffler (Köln)  
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)  
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)  
András Wienands (Berlin)  
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)  
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)  
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlaggestaltung: Melanie Szeifert

Umschlagmotiv: © tookitook – stock.adobe.com | KI-generiert

Redaktion: Veronika Licher

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2025

ISBN 978-3-8497-0600-5 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8556-7 (ePUB)

© 2025 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>

# Inhalt

<b>Zum Geleit .....</b>	<b>9</b>
<b>1 Hypnowrite... – was? Eine Einleitung .....</b>	<b>11</b>
<b>2 Trance, Imagination und Schreibprozess – die zentralen Elemente von Hypnowriting unter der Lupe .....</b>	<b>14</b>
2.1 Das Tranceverständnis im Hypnowriting .....	15
2.1.1 <i>Der Durchschreibmodus im Hypnowriting</i> .....	15
2.2 Imagination, Metaphern, Vorstellungskraft und Geschichten im Hypnowriting .....	37
<i>Geschichten und die Polyvagaltheorie</i> .....	44
2.3 Wirkfaktoren therapeutischer Schreibprozesse .....	46
2.3.1 <i>Wesentliche Textsorten</i> .....	55
2.3.2 <i>Schreibformate im Hypnowriting</i> .....	60
<b>3 Anleiten und (aus)halten – unsere Rollen und Aufgaben als Hypnowriting-Begleiter:innen .....</b>	<b>82</b>
3.1 Müssen alle schreiben (wollen)? .....	82
3.1.1 <i>Die Stille während des Schreibens</i> .....	83
3.1.2 <i>Über das Geschriebene sprechen? Oder auch nicht?</i> .....	85
3.1.3 <i>Nach dem Schreiben ist mitten im Erleben</i> .....	87
3.1.4 <i>Damit die Hand von allein schreiben kann, muss die Hand schreiben</i> .....	88
3.1.5 <i>Adaptieren für zu Hause</i> .....	91
<b>4 Einbettung von Hypnowriting im hypnosystemischen Rahmen .....</b>	<b>93</b>
4.1 Hypnowriting zwischen Hypnotherapie und Hypnosystemik – woraus sich viele Anleitungen ableiten .....	93
<b>5 Praktische Hypnowriting-Anleitungen .....</b>	<b>102</b>
5.1 Abtauchen ins Selbst – Anleitungen für Klarheit und Erkenntnisse .....	102
5.1.1 <i>Eine Autobahn für die Antwort</i> .....	102
5.1.2 <i>Der Brillenwechsel</i> .....	104
5.1.3 <i>Verkehrte Welt ... oder verkehrte Hand (ein Schauspieler:innenporträt)</i> .....	106

5.1.4	<i>Museum der Hässlichkeiten</i> .....	109
5.1.5	<i>Die innere Weisheit ausfragen</i> .....	110
5.1.6	<i>Selbsterkenntnis ohne Post-its</i> .....	111
5.1.7	<i>Schreibtisch der Klarheit – und noch und noch und noch ein Satz</i> .....	113
5.2	<i>Kraftquellen erschließen (oder erschreiben) – Anleitungen zum Ressourcenaktivieren und Stärken</i> .....	115
5.2.1	<i>Die sprechende Ressource</i> .....	115
5.2.2	<i>Mein Stärkungselixier</i> .....	117
5.2.3	<i>Positives Spekulieren über mich</i> .....	119
5.2.4	<i>Ries:innen bewegen sich anders</i> .....	120
5.2.5	<i>Ressourcen auftanken</i> .....	122
5.2.6	<i>Der Magnet findet alles Hilfreiche</i> .....	124
5.2.7	<i>Im Qualitäten-Fundus</i> .....	125
5.2.8	<i>Die Ressourcenlampe</i> .....	127
5.2.9	<i>Slow Motion</i> .....	129
5.3	<i>Altes lösen, Neues bahnen – Anleitungen zum Verarbeiten und Neuausrichten</i> .....	131
5.3.1	<i>Von außen betrachtet (expressives Schreiben mit Perspektivenwechsel)</i> .....	131
5.3.2	<i>Im Raum der Sicherheit (in Anlehnung an das expressive Schreiben)</i> .....	133
5.3.3	<i>Der andere Film (in Anlehnung an das expressive Schreiben)</i> .....	134
5.3.4	<i>Nachrichten ans jüngere Ich</i> .....	135
5.3.5	<i>Happy Beginning</i> .....	137
5.3.6	<i>Happy Beginning II: Nachricht von der Hauptfigur</i> .....	138
5.3.7	<i>Happy Beginning III: die Fortsetzungsgeschichte</i> .....	139
5.3.8	<i>Die ideale Lebensgeschichte</i> .....	140
5.3.9	<i>Der Blick ins Lösungsland</i> .....	141
5.3.10	<i>Der Wäschekorb</i> .....	143
5.3.11	<i>Ich bin Interieur-Designer:in</i> .....	144
5.3.12	<i>Einladung(en) an den Ort der allumfassenden Liebe</i> .....	146
5.4	<i>Sicher und zuversichtlich – Anleitungen für angenehmes Erleben und neue Perspektiven</i> .....	147
5.4.1	<i>Unterwegs unter schützenden Händen</i> .....	147
5.4.2	<i>Angst und Co., wofür kämpft ihr?</i> .....	148
5.4.3	<i>Am Verhandlungstisch</i> .....	150
5.4.4	<i>Wunsch-Ich und Horror-Ich im Interview</i> .....	152
5.4.5	<i>Lob und Dank vom Future Self</i> .....	153

5.4.6	Wo wirkt's wie? Die Arbeit mit der Verortung, Teil 1 .....	154
5.4.7	Der neue Platz – die Arbeit mit der Verortung, Teil 2 .....	156
5.5	Hoch hinaus mit Stift und Papier – Anleitungen für mehr Selbstbewusstsein .....	158
5.5.1	Songwriter:in sein, Powersong schreiben .....	158
5.5.2	Durch die Welt in meiner Powerhaltung .....	159
5.5.3	Ein Megafon für das Ermutigungsstimmchen .....	160
5.5.4	Die Kampfkrüstung ablegen .....	161
5.5.5	Gespräch mit einer realen Person .....	163
5.5.6	Der Preislistenvergleich .....	164
5.5.7	Wege erkunden .....	166
5.5.8	Interview in der Zukunft .....	168
5.6	Entlastung, die trägt – Anleitungen für Stressmanagement und guten Schlaf .....	169
5.6.1	Das Gefäß ausleeren .....	169
5.6.2	Die Vorderseite der Medaille .....	170
5.6.3	Ziel erreichen ohne Ablenkung – die stabilen Seifenblasen .....	172
5.6.4	Sprechende(r) Körper oder Körperteile .....	173
5.6.5	Drei gute Dinge .....	175
5.6.6	Ballast abwerfen .....	176
5.6.7	Forschungsreise ins Wolkenschlafland .....	178
5.6.8	Einen Traum überarbeiten .....	179
5.7	Reflexion mit Tiefgang – Anleitungen für die Supervision mit Einzelpersonen und Teams .....	180
5.7.1	Supervisor:in hinter Glas .....	180
5.7.2	Imaginativer Klient:innen-Dialog .....	181
5.7.3	Der Agent:innenbericht .....	182
5.7.4	Die Detektivwand .....	184
5.7.5	Liebe Frau Neubauer – Nachricht aus der Abschlusseinheit .....	185
5.8	Worte als Brücke – Anleitungen für die Aufstellungs- arbeit und Techniken aus dem kreativen Schreiben .....	187
5.8.1	Einblick bekommen – Stift und Papier in der Systemchoreografie .....	187
5.8.2	Beschlüsse und Auftragsneuverteilung .....	188
5.8.3	Das Klarheits-Akrostichon – Verdichten mit Kurz-Anleitungen ...	189
5.8.4	Power-Haikus .....	191
	<b>Danke!</b> .....	<b>194</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>195</b>
	<b>Über die Autorin</b> .....	<b>201</b>

heute ständig auf sowas. Die Mädels haben sich verändert. Ich mich auch? Ich weiß es nicht. Es ist, wie es ist. Hauptsache, wir können alle mit unseren Rucksackern, die wir uns erworben haben oder die uns aufgehängt worden sind, halbwegs umgehen. Die Situation damals ist heute so weit weg von mir, ich hab sie nur mehr wie aus weiter Distanz oder wie durch einen Nebel vor mir. Es ist sicher nicht ziel führend, das ständig aufzuwärmen. Es ist passiert, gesagt, behandelt, erledigt. Sollte mich das wieder stören oder einholen, werde ich halt wieder schreiben. 😊 So einfach ist das. 😊 Ich werde mich doch nicht da weiter reinjammern. Einfach und ich weiß nicht mehr, was ich noch sagen wollte, jetzt fällt mir wieder die Adventfeier am Institut ein, haha, komisch, mein Handy quakt, 17 Minuten sind vorbei und ich gehe jetzt schlafen. Die Mädels schlafen hoffentlich auch gut und alles läuft so weiter, wie es soll.«

## 2.2 Imagination, Metaphern, Vorstellungskraft und Geschichten im Hypnowriting

Im Hypnowriting verwenden wir in der einleitenden Trancereise die Vorstellungskraft und Imagination und es geht grundsätzlich nie darum, dass dann im Schreiben ein gutes Textprodukt entsteht – andere schreibtherapeutische Techniken (bzw. auch Strömungen in der Poesie- oder Bibliothherapie, die sich in den USA gut entwickelt hat) zielen durchaus darauf ab, etwa wenn Dinge poetisch in Gedichten verarbeitet werden. Einer meiner ersten Sätze, wenn ich zum Schreiben anleite, lautet: »Bitte vergessen Sie alles, was Sie jemals in der Schule oder einer Ausbildung über das Schreiben gelernt haben.« Uns geht es immer deutlich stärker um den Prozess des Schreibens und das, was währenddessen passiert, als um literarisch-künstlerische Formulierungen oder preisverdächtige Ergebnisse. Also um die Erkenntnisse, die auftauchen, um die Gefühle, die entstehen, um Lösungsideen, die neu sind, um Perspektiven, die einen Unterschied machen, um Bildhaftes, das von allein auftaucht, und so weiter. Gleichzeitig schließt das nicht aus, dass Klient:innen oder Coachees auch poetische Formulierungen verwenden, malerische Szenerien entwickeln oder schlüssige, märchenhafte Geschichten entwerfen.

Das scheint auf den ersten Blick nicht unbedingt vorstellbar, wenn wir das absichtsvolle Nachdenken etwa über den Inhalt einer Erzählung ausschließen; waren wir es aus Schulzeiten doch eher gewohnt, dass wir uns kreative Geschichten »ausgedacht« und das Nutzen unse-

rer Fantasie wohl eher unserem bewussten Verstand zugeschrieben haben. Meine Klient:innen oder Workshop-Teilnehmer:innen sind anfangs auch manchmal kurz irritiert, wenn wir metaphorisch arbeiten, ein Format wie ein Märchen verwenden und auch hier der Durchschreibemodus gilt. Eine Erzählung in 10–15 Minuten zu schreiben, ohne dazwischen den Stift vom Papier absetzen zu dürfen und ohne aktiv nachzudenken, scheint ihnen zunächst schwer möglich – ist es aber, wie einige Beispiele zeigen und ich es schon oft erlebt, begleitet und beobachtet habe.

Das Durchschreiben erscheint zunächst eher möglich, wenn es um offene Textformate geht, es lassen sich aber auch Geschichten oder Ähnliches damit schreiben. Sogar Songtexte haben meine Klient:innen schon automatisch geschrieben.

**Songtext – »Es ist vorbei« (zur Melodie von »I will survive«)**

In einem Schreibworkshop haben wir mit der Anleitung »Powersong schreiben« (s. Abschn. 5.5.1.) gearbeitet. Eine Teilnehmerin hatte eine harte Zeit hinter sich, nachdem herausgekommen war, dass ihre Tochter vom Stiefgroßvater sexuell missbraucht worden war. Die Begleitung ihrer Tochter und die Beziehung zu ihrer Mutter hatten die Teilnehmerin sehr mitgenommen und erschöpft. Zum Zeitpunkt des Workshops hatte sie sich schon relativ gut erholt und die Vergangenheit für sich neu geordnet (wir hatten davor auch im Einzelsetting miteinander gearbeitet).

Als ich sie fragte, ob sie bereit wäre, mir Texte, die in unserer Zusammenarbeit entstanden waren, zu schicken und ihre Veröffentlichung zu erlauben, schrieb sie, dass im Radio gerade zufällig »I will survive« laufe und sie die Bedeutung genieße, die dieses Lied für sie bekommen habe.

Hier ihr Liedtext, den sie zur Melodie von »I will survive« verfasst hat.

**»Es ist vorbei!**

Es ist jetzt schon lange her,  
und sie weiß, es war sehr schwer.  
Viele Nächte traurig sein,  
ganz verzweifelt und allein.  
Böse Schatten in der Nacht  
und vor Angst dann aufgewacht.  
Es ist vorbei!  
Es ist vorbei!

Komm jetzt, sammle diese Kraft.  
Du hast doch so viel geschafft,  
hast den Mut ja nicht verloren  
und die Hoffnung neu geboren.  
Allen hat so wehgetan,  
denk doch jetzt nicht mehr daran.  
Es ist vorbei!  
Es ist vorbei!  
Neuer Morgen, neues Licht,  
und du fürchtest dich jetzt nicht.  
Alles geht, nur nicht verzag!  
Morgen ist ein neuer Tag.  
Solang sie am Leben ist,  
gibt es Hoffnung für euch zwei.  
Es ist vorbei!  
Es ist vorbei!  
Tausend Ängste, tausend Sorgen,  
Wut und Ohnmacht bis zum Morgen,  
alles liegt nun hinter dir.  
Und nun denke stehts daran,  
was man mit Liebe schaffen kann.  
Es ist vorbei!  
Und du bist frei!«

*In einem weiteren Schreibprozess danach reflektierte sie die Entstehung des Songs:*

»Was soll ich jetzt schreiben? Das war so ein Highlight, der Songtext eben. Also ich bin schwer beeindruckt, was mir da alles eingefallen ist – und kaum Korrekturen. Der Text ist schon da gewesen, ich habe ihn nur aufschreiben müssen. Es war so leicht. Vielleicht ist es dem Texter von ›I will survive‹ auch so gegangen? Es fließt einfach, hätte ich nie gedacht. [...] Weniger Ballast jetzt. Ich bin glücklich mit dem Liedtext. Kaum zu glauben, dass es so einfach war, so mühelos. Ich glaube aber nicht, dass ich viel darüber weiterschreibe. Das Schreiben hat gutgetan ...«

Beim Hypnowriting setzen wir aber nicht erst im Aufschreiben, in der Schreibtrance auf die Vorstellungskraft, sondern auch schon am Beginn in der Imaginationsreise. Metaphern, Geschichten und Bilder in der inneren Welt zu nutzen, ist wesentlicher Bestandteil dieser Arbeit, denn in der Vorstellung ist möglich, was real vielleicht nicht



denkbar ist. In der Vorstellung kann ich an einem Ort sein, an dem ich real gerade nicht bin, und mich auch so fühlen. In der Vorstellung kann ich Erfahrungen machen, die real in der Vergangenheit oder der Zukunft liegen. Durch die Vorstellung kann ich physiologische Reaktionen auslösen, alternative Verhaltensweisen ausprobieren, mich auf die Suche nach Ressourcen machen oder mein Erleben im Hier und Jetzt verändern (Revenstorf u. Zeyer 2020, S. 69ff.). Auch das Erzählen von Geschichten ohne ausdrücklich indizierte Hypnose zeigt Wirkung, weil es imstande ist, innere Suchprozesse auslösen zu können, wie Bernhard Trenkle erklärt:

»Ein guter Geschichten- oder Märchenerzähler schafft es auch ohne eine formale Induktion, bei vielen Zuhörern eine so hohe Fokussierung der Aufmerksamkeit zu erreichen, dass hypnotische Phänomene wie ideomotorische Bewegungen, Zeitverzerrung, Bilder von halluzinativer Intensität, Dissoziation vom aktuellen Körpererleben etc. auftreten können. [...] Die Induktion einer Hypnose erzeugt diese hohe Fokussierung der Aufmerksamkeit gezielt, und in diesem Zustand sind dann die Bilder intensiver, und man hat neue Ideen, auf die man im normalen Wachzustand nicht kommt, weil sie außerhalb der gewohnten Denkbahnen liegen« (Trenkle 1998, S. 108).

Für Milton Erickson war das Verwenden von Analogien und Metaphern die Möglichkeit einer Kommunikation auf mehreren Ebenen: »Die Logik einer Analogie kann auf das Bewußte [...] wirken und einige seiner begrenzenden Einstellungen durchbrechen« (Erickson, Rossi u. Rossi 2013, S. 259).

»Es handelt sich im Wesentlichen um Reize, die unbewusste Suchvorgänge und Prozesse auslösen, die zur Entstehung neuer Sinneszusammenhänge und Bewusstseinsdimensionen führen« (Erickson u. Rossi 2015, S. 76).

Wenn dies das Hören von Geschichten ermöglicht, dann kann es aus meiner Sicht definitiv auch das Schreiben und eigene Entwickeln einer Geschichte oder metaphorischer Vorstellung. Dass erwünschtes Erleben oder sichere Zustände dabei entstehen können, liegt wohl auch ein Stück weit daran, dass unser menschliches Gehirn manchmal Schwierigkeiten hat, zwischen Realität und Vorstellung zu unterscheiden, bzw. sich beim Einordnen oder Differenzieren dessen, was die Augen wahrnehmen und was mentale Bilder sind, schwertut. Im

Zustand einer Trance, kurz nach dem Aufwachen oder vor dem Einschlafen gilt dies noch mehr als sonst.

Im realen Leben und im Alltag haben wir für gewöhnlich freilich keine Probleme, die Unterscheidung zwischen Realität und Vorstellung zu treffen. Nadine Dijkstra, Postdoc am University College London, verwendet für diesen Übergang den Begriff »Realitätsschwelle«. Ihre Annahme ist, dass das Gehirn Bilder nach einer Art Signalstärke beurteilt, die entweder ober- oder unterhalb dieser Realitätsschwelle liegen. Imaginierte Bilder sind in der Regel schwächer, deshalb wissen wir im Wachzustand normalerweise, dass sie nicht echt sind. Sehr lebendige imaginierte Bilder können aber realen Wahrnehmungen durchaus gleichen oder Vorstellung und Wahrnehmung können sich vermischen (Dijkstra a. Fleming 2023). Insofern lohnt es sich, bei der Arbeit mit Metaphern und Geschichten auf Lebendigkeit und sinnliches Erleben zu setzen, so wie es in der Hypno-Arbeit etwa durch den Fokus auf die Sinnesmodalitäten (VAKOG = visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch) ohnehin üblich ist (Peter 2015, S. 60). Gunther Schmidt begründet solche Vorgehensweisen folgendermaßen:

»Generell, so könnte man sagen, werden alle Angebote als besonders günstig angesehen, die direkt oder indirekt die Sprache des limbischen Systems und anderer entwicklungsgeschichtlich älterer Gehirnbereiche sprechen, denn diese sind am meisten für unwillkürliche Prozesse zuständig, und die sprechen nun mal nicht die kognitive Sprache des Cortex« (Schmidt 2018, S. 92).

Metaphern oder einprägsame Bilder werden manchmal auch in Form lebendiger Geschichten in der Erziehung eingesetzt, im folgenden Beispiel nicht zum Vorteil meines Klienten. Im Märchenbeispiel danach verarbeitet eine Klientin Schwieriges aus der Vergangenheit, um sich selbstbewusster fühlen zu können.

### **Erzählungen umschreiben – Die Geschichten von Wuzelbuzel**

Als ich mit einem knapp über 40 Jahre alten Klienten an der Stärkung seines Selbstwertes und der Minimierung seiner Schuldgefühle arbeitete, stießen wir auf Geschichten in seiner Lebensgeschichte, die großen Einfluss auf ihn hatten. Sein Vater hatte ihm als Kind regelmäßig Geschichten vom Schneemann Wuzelbuzel erzählt – der Schneemann erklärte dem Kind, dass es schuld daran sei, wenn es der

Mutter schlecht ginge, sie traurig sei, und es deshalb immer brav und zurückhaltend sein müsse. Mein Klient begann, die Geschichten von Wuzelbuzel, an die er sich erinnern konnte, umzuschreiben.

#### »Der nette Wuzelbuzel

Und dann gab es da diese Gute-Nacht-Geschichten, die dem kleinen Bernhard erzählt wurden. Er kuschelte sich in sein Bett und lauschte aufmerksam. Es ging um Wuzelbuzel, diesen überaus lieben, manchmal etwas tollpatschigen Schneemann. Wuzelbuzel kam in dieser Geschichte auf Besuch zu Bernhard und erlebte mit ihm die lustigsten Abenteuer. Die beiden bauten ein Baumhaus und freuten sich von Herzen. Bernhard dachte, er müsse zurück ins Haus, um mitzuhelfen und sich um seine Mutter zu kümmern. Da sagte Wuzelbuzel: »Bernhard, du bist ein Kind. Deine Aufgaben sind ganz klar: Du musst spielen. Und Freude haben. Sonst nichts. Verantwortung haben die Erwachsenen. Aber nicht du. Komm, wir spielen einfach weiter.« Bernhard sah Wuzelbuzel noch kurz ungläubig an, ließ sich aber gerne überzeugen und genoss das Spielen mit dem Schneemann.«

#### Verarbeitungs-Märchen – Die drei Perlen für strahlendes Selbstbewusstsein

Eine junge Frau wollte an ihrem Selbstbewusstsein arbeiten. Sie war ernüchtert von der Dating-Szene, litt im Nachhinein noch unter Streitigkeiten in ihrer Herkunftsfamilie viele Jahre davor, unter den Erwartungen, die ihre Eltern an sie hatten, und Prophezeiungen, dass sie mit ihrer Körperstatur ohnehin keinen Partner finden würde. In einer Session einigten wir uns darauf, all das Schwierige aus der Vergangenheit als Heldinnenreise betrachten zu wollen, und ich leitete sie zu Hypnowriting an. Folgende Geschichte entstand dabei:

»Die junge Erbin Mathilda wohnt mit ihrem jungen Bruder, ihren Eltern und ihrem großen, mächtigen Beschützerwolf auf einem wunderschönen Gut am Land. Obwohl sie alles in Hülle und Fülle hat, fühlt sie sich leer und verloren. Sie weiß, dass sie geliebt wird, aber der Druck auf ihren Schultern, in die Fußstapfen ihres Vaters zu treten und das Gut zu übernehmen, ist so schwer. Oft weint sie am Brunnen des Gutes und ihr Beschützerwolf Rudi steht ihr zur Seite und tröstet sie.

Eines Tages bricht ihre Welt unerwarteterweise noch mehr zusammen – ihre Mutter verlässt das Gut – ihr Vater war ihrer Mutter untreu. Alles, was ihr noch Kraft gegeben hat und Hoffnung, ist nun ganz verloren.

Eines Nachts liegt sie wach im Bett, geplagt von dem Gedanken, keinen Platz in dieser Welt zu haben.

Plötzlich, aus dem Augenwinkel, sieht sie ein goldenes Licht aufleuchten. Zuerst geblendet, erkennt sie darin eine Zauberin.

»Du musst fort«, sagt sie. »Du bist verloren und hast hier keine Zukunft. Mach dich auf den Weg und finde drei Perlen, um dich ans Ziel zu bringen. Es wird nicht leicht und vergiss nicht – der Weg ist das Ziel.« Auf einmal wird es wieder stockdunkel, doch Mathilda ist so wach wie noch nie. Binnen weniger Minuten sind Rudi und sie am Weg durch den Wald, der an das Gut grenzt. Verwirrt sagt sie: »So verloren fühlte ich mich noch nie. Wo sollen wir überhaupt anfangen?«

Mathilda stolpert plötzlich über eine Wurzel und erschreckt dabei Rudi, dessen Beschützerinstinkt sofort aktiviert wird. »Mir geht's gut!«, sagt sie. »Wieso musst du immer so tollpatschig sein?«, fragt Rudi mit einem Lächeln. »Liegt wohl in meiner Natur«, antwortet Mathilda.

Vor Mathilda befindet sich eine Pfütze vom Regen der Nacht zuvor. Sie kann darin ihre Reflexion erkennen. »Schau mich nur an. Das reine Chaos. Keine Perfektion, so wie es sich alle immer von mir erwarten«, murmelt sie. Rudi grölt nur: »Blödsinn!«

Wütend schlägt sie auf die Pfütze ein und unter dem Wasser blitzt etwas im Mondlicht hervor – die erste Perle!

»Genauso wie du! Unter der Oberfläche versteckt sich ein Schatz!«, sagt Rudi.

Am nächsten Morgen erreichen die beiden eine Öffnung des Waldes und sie spüren die Wärme der Morgensonne.

»Hallo!«, ruft eine männliche Stimme. Ein junger Mann erscheint. »Guten Morgen!«, grüßt ihn Mathilda, beeindruckt von seiner Schönheit. »Was machst du hier?«, fragt er.

»Ich bin auf Reisen«, antwortet sie.

»Ach, komm! Junge Frauen brauchen nicht auf Reisen zu gehen. Ich gebe dir alles, was du willst. Komm mit mir auf mein Anwesen und werde dort Herrin des Hauses.«

»Du willst mich?«, fragt Mathilda überrascht. Das ist alles, was sie jemals dachte zu wollen, aber auf einmal erscheint ihr das so nutzlos und sinnlos.

»Nein«, sagt sie ganz stolz, und der Junge und Rudi sagen gleichzeitig erstaunt: »Was?« »Nein«, sagt sie erneut. »Ich bin auf Reisen.« Der Junge dreht sich mit einem Raunen um und geht davon. Als er sich wegdreht, fällt etwas aus seiner Tasche heraus. Die zweite Perle. Mathilda weiß, sie ist auf dem richtigen Weg.

Das Duo geht weiter und kommt in eine berühmt-berüchtigte Gegend. Sie kommen an eine Verzweigung, beide Wege sind jeweils mit einem Schild markiert, auf dem nur Zahlen zu erkennen sind. Einmal erkennt Mathilda eine Zahlenfolge und einmal nur die Zahlen 000.

Rudi sagt: »Wohin? Ich rieche hier irgendwie nichts.« Mathilda überlegt und fühlt sich zu der Zahlenfolge hingezogen. »Hier entlang«, sagt sie entschlossen. Nach tagelangem Marschieren nur diesen einen Weg entlang erreichen sie einen großen Spiegel. Mathilda blickt hinein und es scheint, als würde sie einfach nur sich selbst sehen. Die Mathilda im Spiegel beginnt aber auf einmal zu sprechen. »Wieso versuchst du es überhaupt? Du wirst sowieso für immer allein bleiben«, sagt diese, all das, wovor sich Mathilda immer gefürchtet hat. Immer wenn sie dem Spiegel widersprechen will, wird er lauter und lauter. Plötzlich verwandelt sich das Gesicht im Spiegel zu dem von ihren Eltern und all den anderen Personen in ihrem Leben. Alle sagen das, wovor sie Angst hat. Sie werden immer lauter, bis Mathilda endlich schreit: »Nein! Ihr liegt alle falsch!« Sie tritt gegen den Spiegel und er zerbricht in tausend Stücke. Zwischen den Scherben sieht sie die letzte Perle.

»Ich weiß es nun«, murmelt Mathilda leise und hebt die Perle vorsichtig auf. »Ich fühle es nun.«

Rudi schaut sie verwirrt an und fragt: »Was?«

»Rudi, ich kann alles tun, was ich will. Ich kann alles sein, was ich will. Ich bin nicht das, was andere über mich sagen und denken. Ich bin gut, so wie ich bin.«

Im Anschluss lud ich die junge Frau noch einmal ein, die Augen zu schließen, sich in diese Mathilda vom Ende der Geschichte hineinzuversetzen und deren Überzeugungen und Gefühle nachzuempfinden. Sie konnte dieses Erleben gut in sich verankern.

## **Geschichten und die Polyvagaltheorie**

So wie wir in der Hypnosystemik davon ausgehen, dass mit jedem Erleben unterschiedliche Dinge verknüpft sind, also mit jedem Erleben eine bestimmte Körperhaltung oder bestimmte Bewertungen,

erzählt es über seine Werte, seine Kräfte, Kompetenzen und Stärken? Welche Gedanken hat es? Worauf achtet es? Wo grenzt es sich ab? Wo ist es sehr offen? Fragen Sie dieses Ich am Kaffeehaustisch jetzt aus. Sie sind jetzt im Moment diese ebenso neugierige wie offene Reporterperson. Sie machen sich Notizen, notieren Interessantes, Berührendes, Erstaunliches oder Erwartetes. Und irgendwann geht dieses Ich dann auch wieder. Es hat sein Interview gegeben. Es hat seine Informationen mit Ihnen geteilt. Sie können sich jederzeit bei ihm melden, um nachzufragen. Sie können diesem Ich jetzt nachschauen, was Sie sonst noch alles bemerken, etwa, wie es geht, welche Körperhaltung es hat. Bevor Sie dann, so wie Sie da jetzt im Kaffeehaus sitzen, wie es Reporter oder Reporterinnen so gerne machen, nämlich ihre ganz frischen Eindrücke in einen Text zu gießen, so können auch Sie diese Beschreibung jetzt sofort verfassen: dieses Porträt. Wem sind Sie da gerade begegnet? Wer ist diese Person? Was bewegt sie?

(Ca. 10 Minuten durchschreiben)

Runden Sie Ihre Beschreibung dann ab.

## 5.6 Entlastung, die trägt – Anleitungen für Stressmanagement und guten Schlaf

### 5.6.1 Das Gefäß ausleeren

*Wofür?* Zur Entlastung, zum Umgang mit schwierigen Sätzen, Belastungen, Bewertungen etc.

*Vorgehensweise:* Wir begleiten die Person, die gleich schreiben soll, in einen meditativen Zustand, lassen sie im Körper erforschen, wo das Gefäß mit belastenden Sätzen sitzt, und leiten sie dazu an, diese hinausfließen zu lassen.

*Formulierungsvorschlag:*

Wann immer es jetzt passt, schließen Sie die Augen. Diese Trance ist jetzt nur für Sie. Achten Sie noch einmal gut auf Ihren Körper. Spüren Sie Ihren Atem, wie er kommt und geht, und erlauben Sie sich, immer beim Ausatmen tiefer in sich zu sinken. Auf eine Art und bis zu einer Tiefe, wo Sie das Gefühl haben: So ist das gut für heute. So kann mich mein Innerstes auf die genau richtige Art unterstützen. Bei diesem Ziel, Erleichterung zu erleben. Die haben Sie mehr als verdient. Schwieriges und Belastendes so richtig aus sich herauszuholen. Es ist allerhöchste

Zeit, das zu tun. Und Sie werden das gleich tun. Das Papier freut sich schon, es Ihnen abnehmen zu können. Sie werden sich leichter fühlen. Spüren Sie jetzt nach und erforschen Sie in Ihrem Körper: Wo mag wohl die Stelle, der Bereich sein, an dem das Schwere, Belastende am deutlichsten spürbar ist? Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf diese Stelle oder suchen Sie Ihren Körper noch danach ab. Während der Verstand vielleicht versucht, die richtige Stelle zu finden, erlauben Sie sich, einfach die zu nehmen, an der es sich besonders schwer anfühlt. Wenn Sie diese Stelle gefunden haben, schauen Sie innerlich hin. Es ist, als wäre da ein Gefäß. Ein Gefäß, das fast schon überquillt. Ein Gefäß, in dem gesammelt ist, was dazu beiträgt, dass Sie sich als so belastet erleben. Da sind vorwurfsvolle Sätze, die mal jemand gesagt hat. Abwertende Gedanken, die Sie mal über sich selbst hatten. Schwierige Gedanken, niederdrückende Gedanken. Hinderliche Schlüsse, die Sie mal gezogen haben. Wutgedanken, die Sie unterdrückt und in diesem Gefäß versteckt haben. Oder andere Sätze und Suggestionen, die dazu beitragen, dass das Gefäß voller und voller wurde und es sich für Sie schwerer und schwerer anfühlt. Und stellen Sie sich vor: Diese Sätze, Gedanken, Formulierungen, die da in diesem Gefäß stecken, die könnten jetzt anfangen, sich zu bewegen. So als würde man sie an einem Faden herausziehen. Dann tun Sie das. Und Ihre Hand schreibt alles auf, was da aus dem Gefäß kommt. Das Papier nimmt es Ihnen gerne ab.

(Ca. 10 Minuten schreiben lassen)

Fangen Sie dann langsam an, zum Ende zu kommen.

### 5.6.2 Die Vorderseite der Medaille

*Wofür?* Die Perspektive wechseln, aus dem Grübeln aussteigen, einen zuversichtlichen Blick auf Künftiges stärken

*Vorgehensweise:* Wir stellen uns eine Medaille vor und werden uns dessen bewusst, dass wir oft ihre Kehrseite betrachten, – deshalb drehen wir sie um und erlauben uns, eine Idealversion eines künftigen Ereignisses durchzuspielen.

*Formulierungsvorschlag:*

Es ist ganz normal und menschlich, dass wir oft sorgenvoll ans Morgen denken. Und gleichzeitig wäre es manchmal ganz gut, uns die Zukunft so auszumalen, wie wir sie uns wünschen. Dann gibt es vielleicht einen Teil in uns, der sagt: »Ja, aber das ist ja unrealistisch.« Und einen ande-