

# BEZIEHUNGSTRANCE ALS INTERVENTION

**„Ich gebe Ihnen den Schlüssel in die Hand, aber Sie sind es, die die Tür öffnen.“ Dieser kurzen Metapher bediene ich mich, wenn ich meinen Klient\*innen eine hypnotische Trance als Intervention anbiete. Natürlich nicht, ohne sie vorab gefragt zu haben, ob sie nicht Lust auf ein Experiment hätten.**

VON SONJA BRUCKNER \*

**E**in Experiment, das sie dabei unterstützen soll, aus eingefahrenen Denk- und Verhaltensmustern auszubrechen. Alles mit dem Ziel, jenes Bild, das sie von sich selbst haben, zu verändern. Sich selbst aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Und dieser veränderte Blickwinkel ist es auch, der es ihnen ermöglichen kann, ihr Verhalten zu ändern. Denn plötzlich stellen sie fest, dass sie selbst die Macht haben. Dass sie es sind, die ihre Handlungen kontrollieren, auf eine Art und Weise, die ihnen vorher nicht klar war.

In diesem Artikel möchte ich Sie mitnehmen in die Welt der Hypnose. Genauer gesagt möchte ich Ihnen zu Beginn einen Einblick in meine Forschung zum Thema „Paarberatung unter Trance: Wirksamkeit einer hypnotischen Trance als Intervention in der Paarberatung“ bieten, um anschließend erste Impulse bezüglich eines praktischen Einsatzes von „BeTra“ (Beziehungstrance) in der Paarberatungspraxis zu setzen.

## ÜBER SINN UND UNSINN EINER PAARBERATUNG UNTER TRANCE

Im Zuge meiner Ausbildung habe ich gelernt: Wir Menschen sind in der Lage durch hypnotische Suggestion mental konstruierte Erfahrungen zu erleben und somit die Wahrnehmung unserer Realität zu verändern. Eine Irritation, das Weglassen von Altem oder das Hinzufügen von Neuem, ist die Folge. Etwas, was jeder Berater und jede Beraterin in der Praxis anstrebt. Eine hypnotische Trance ist ein Weg von vielen, um dies zu errei-

chen. Sie wirkt wie eine innere Stimme, die die Wahrnehmung unserer Realität verändert – und erlaubt, die Wahrnehmung einer Situation oder Empfindung neu zu bewerten.

Aber was ist das Geheimnis der Hypnose? Bei mir selbst und in der Arbeit mit Einzelklient\*innen erlebte ich dieses mächtige Tool, das es möglich macht, sich vollständig in unserer inneren Welt zu bewegen, sodass alles rund um uns unwichtig erscheint. Und das ist auch das „Geheimnis“: Die Möglichkeit das unechte Sinneserleben zu vertiefen ist es, die Veränderung ermöglichen kann. Ich lernte also, dass etwas zu denken zu einer enormen Veränderung unserer Wahrnehmung führen kann. Und eine hypnotische Trance kann hierfür wie ein Katalysator wirken. Unser Gehirn ist so leistungsfähig, dass das, was im Inneren geschieht, wichtiger ist als das, was im Äußeren passiert. Aber warum wird diese Intervention so selten in der Paarberatung angewandt? So wäre doch anzunehmen, dass eine hypnotische Trance bei hochstrittigen und gestressten Paaren ein beruhigendes sinnliches Wahrnehmen ermöglichen kann, das einen neuen Zugang zu persönlichen Ressourcen zulässt. Oder spricht etwas Grundlegendes dagegen, Paare erfahren zu lassen, dass sich unsere Gedanken sehr schnell körperlich äußern? Dass der Reflex, der zur Verbesserung führt, nicht das Ergebnis der Vernunft ist, sondern eine körperliche Erfahrung?

Angespornt von der Idee, dass positives Erleben im Trancezustand sich intensiv auf die mentale Ebene eines Paares auswirken und somit auch auf die phy-

sische Ebene übertragen werden kann, begann ich mit meiner Literaturrecherche betreffend möglicher Anwendungsgebiete in der Paarberatung und die anschließende Beforschung der Auswirkungen.

## HYPNOSE UND TRANCE, WAS IST DAS EIGENTLICH?

Bevor ich näher auf meine Forschungsergebnisse eingehe und Anwendungsbeispiele aus der Praxis mit Ihnen teile, möchte ich zu Beginn einige Begrifflichkeiten klären. Umgangssprachlich werden die Begriffe Trance und Hypnose oft synonym verwendet. In der Literatur werden die beiden Begriffe jedoch unterschieden. Als Hypnose wird jenes Ritual bezeichnet, das genutzt wird, um bestimmte Erlebnis- und Bewusstseinszustände anzuregen. Diese ritualisierten Kooperations- bzw. Kommunikationsmethoden, bezeichnet als Hypnose, leiten also einen erwünschten Bewusstseinszustand ein, der allgemein als Trance bezeichnet wird. Solche Trancezustände sind im alltäglichen Leben eines jeden Menschen zu finden. Nämlich immer dann, wenn die Aufmerksamkeit auf bestimmte Sinneswahrnehmungen eingeschränkt wird. Beim Hören von Musik, beim achtsamen Atmen, bei der Fokussierung auf eine bestimmte Tätigkeit wie z. B. Autofahren werden andere Sinnesreize ausgeblendet. Dies bedeutet in weiterer Folge: Jeder von uns beherrscht jene Fokussierung von Aufmerksamkeit, die wir als Trance bezeichnen.<sup>1</sup>

Auch wenn der Trancezustand durch einen Hypnotiseur angeleitet wird, ist Hypnose nichts, was mit einer Person „gemacht“ wird. Vielmehr handelt es sich um einen Zustand, der durch den Hypnotisanten erreicht werden kann, egal ob angeleitet oder nicht. Hypnose bzw. Trance an sich ist somit keine spezielle Therapieform, sondern eine Intervention.<sup>2</sup> Und ob diese Intervention im Therapie- oder Beratungskontext eingesetzt wird, hängt nicht von der Intervention selbst, sondern vom jeweiligen Setting ab. Abgrenzungen zu Meditation, Mentaltraining, Imaginationen, Visualisierungen u. ä. sind nicht scharf zu ziehen, sondern sind auch hier mehr eine Frage des Kontextes und der Zielsetzung. Aus Gründen der Transparenz möchte ich darauf hinweisen, dass alle hier erwähnten Untersuchungen und Praxisbeispiele im Rahmen einer Paarberatung stattfinden, heißt eingebettet in einen Beratungsprozess und in Kooperation mit den gesunden Anteilen der Teilnehmenden.

## EMPIRISCHE FORSCHUNG UND INTERPRETATION DER ERGEBNISSE

Untersucht wurde, ob die hypnotische Trance eine geeignete Intervention für eine Paarberatung darstellt. Um dies zu ermitteln, wurden die Effektstärken der



im EPF (Fragebogen zur Einschätzung von Partnerschaft und Familie) enthaltenen Skalen GUZ (generelle Unzufriedenheit), AKO (affektive Kommunikation) und PBL (Problemlösen) ermittelt. Der Berechnung liegen die Daten von 22 heterosexuellen Paaren zugrunde, die entweder in ehelicher oder nichtehelicher Partnerschaft leben und sich selbst zur Paarberatung gemeldet haben. Aus den jeweiligen T-Werten wurde eine generelle Effektstärke von  $d = 0,52$  (GUZ) berechnet. Dieses Ergebnis lässt sich mit den Ergebnissen dreier deutscher naturalistischer Studien vergleichen.<sup>3</sup> Außerdem wurde ein besonderes Augenmerk auf die Frage gelegt, ob die Intervention einer hypnotischen Trance in der Paarberatung überhaupt sinnvoll ist und/oder Besonderheiten aufweist. Dazu wurden offene Fragen formuliert und die entsprechenden Antworten per quantitativer Inhaltsanalyse ausgewertet.

Hierbei ergab sich, dass der Großteil der Teilnehmenden die hypnotische Trance als hilfreich und angenehm empfand. Außerdem ergab sich bei der Nachbefragung das Bild, dass bei der Mehrheit die erwarteten und erwünschten Veränderungen aus der Erstbefragung auch tatsächlich eintraten. Im Zuge der Nachbefragung wurde von den Teilnehmenden besonders häufig erwähnt, sie fühlten sich konfliktärmer, kommunika-

tiver, zielgerichteter, zufriedener und empfanden die Intervention als aufschlussreich.

#### BETRA – ANWENDUNGSBEISPIEL AUS DER PRAXIS

BeTra (kurz für Beziehungstrance) hat sich als Methode somit aus meiner Forschungsarbeit heraus entwickelt. Ich möchte Sie im Folgenden mitnehmen in meinen Alltag als Paarberaterin und einige ausgewählte Anwendungsgebiete aufzeigen.

**Regressives Erleben:** Regression bedeutet zurückführen zu einem vergangenen, in diesem Fall glücklicheren Zeitpunkt der Partnerschaft. Unter Trance können die Klient\*innen positive Erinnerungen und Gefühle, in sich selbst und füreinander, wiedererleben und in Erinnerung rufen. So ist das Kennenlernen bei fast allen Paaren ein äußerst positiv konnotiertes Erleben. Ein Beispiel für eine Intervention, die ich gerne unter Trance anleite, wäre „Die Erzählbarkeit des Liebesmythos“ von A. Retzer.<sup>4</sup> Der Liebesmythos, die Erzählung des Kennenlernens, des Sich-ineinander-Verliebenseins, dient laut A. Retzer in Krisenzeiten dazu, das aktuelle problemfokussierte Wirklichkeitskonstrukt des Paares ins Wanken zu bringen. Eine zu diesem Zeitpunkt der Beratung erzählte Liebesgeschichte ist somit sofort als Ressource zugänglich. Vor allem geeignet ist diese Methode für hypnoseunerfahrene oder imaginationschwache Klient\*innen, da es nicht darauf ankommt Neues zu imaginieren, sondern sich an bereits Erlebtes zu erinnern. Wenn es die Situation erlaubt, können sich die Klient\*innen während dieses Erlebens berühren, z. B. sich an den Händen halten. Ziel dieses Wiedererlebens, des regressiven Tranceerlebens, ist ein mögliches Rebounding der Partner\*innen. Besonders gut geeignet ist diese Methode für erschöpfte Paare, die in gegenseitigen Vorwürfen festhängen oder beispielsweise vom Wunsch nach Vergebung sprechen.

**Progressives Erleben:** Hierbei werden die Klient\*innen unter Trance gebeten, sich selbst zu einem späteren Zeitpunkt vorzustellen, an dem sie mithilfe neu gefundener Ressourcen ähnliche Situationen bewältigen werden. Einen Zeitpunkt, zu dem das Thema, weswegen sie in Beratung gekommen sind, keine Rolle mehr spielt. Dies kann in der Vergebungs- und Entscheidungsarbeit eingesetzt werden. Oder auch bei unklarer Eifersucht. Ein klassisches Thema für Progression wäre z. B. die Frage: trennen oder bleiben? Hierzu bedient man sich des Bildes einer Weggabelung und lässt die Klient\*innen beide (oder mehr) Möglichkeiten erleben. Währenddessen werden VAKOG, im Besonderen körperliche Empfindungen, aber auch Gefühle und Handlungen abgefragt.

**Rollentausch:** Beim Rollentausch werden die Teilnehmenden unter Trance gebeten, in die Rolle des jeweils anderen zu schlüpfen. Diese Übung wird mit dem Paar vorab besprochen und ein Sesseltausch unter aktivem Trancezustand angekündigt. Solch ein Rollentausch unter Trance soll dem Paar plakativ vor Augen führen, wie gut es sich kennt. Außerdem erleichtert er einen Perspektivenwechsel und macht diesen sogar körperlich spürbar.

**Entspannung und Stressreduktion:** Stark gestressten Paaren kann eine Entspannungstrance angeboten werden. Hierbei wird nach der Induktion mit Elementen der progressiven Muskelentspannung gearbeitet. Angekommen im tiefen Entspannungszustand kann dieser dann mittels Sinnesanker internalisiert werden. Auch wenn geplant ist, anschließend mit Reframing zu arbeiten, kann es durchaus sinnvoll sein, den Klient\*innen vorab ein angenehmes Gefühl der Entspannung zu vermitteln. Diese Entspannung schafft somit die Basis für eine Fokusverschiebung und stellt oft die einzige Gemeinsamkeit seit Langem dar.

**Kinotechnik:** Um einen Perspektivenwechsel anzuleiten, kann die Kinotechnik angewandt werden. Dabei wird das Paar gebeten, einen Kinosaal mit großer Leinwand und Projektionsraum zu visualisieren. Auf der Leinwand wird eine für das Paar als schwierig konnotierte Situation abgespielt. Um die Dissoziation zu verstärken, können die Klient\*innen dazu ermutigt werden, sich dieselbe Szene nochmals vom Projektionsraum aus anzusehen. Ziel ist es, dass beim Betrachten Ideen kommen, wie die Personen auf der Leinwand (also sie selbst) anders hätten reagieren können. Diese Ideen oder neuen Verhaltensweisen können anschließend ausprobiert werden, indem die Klient\*innen „in die Leinwand steigen“ und die Szene während der Trance selbst neu erleben.

**Zielformulierungen und Selbsterfahrung:** Hierbei wird eine freie Imagination angeleitet. Dies kann z. B. zum Thema Weiterentwicklung, Zukunft oder Ziele erfolgen. Der\*die Berater\*in leitet hierbei so wenig wie möglich an. Ziel ist es, dass sich die Klient\*innen völlig in ihren eigenen inneren Welten bewegen. Beide Teilnehmer\*innen kommunizieren unter Trance ihre Erlebnisse abwechselnd. Dabei entwickeln sich ineinander verwobene Geschichten mit dem Ziel, den Möglichkeitsraum zu erweitern. Anders als in der Hypnoanalyse werden diese Erfahrungen zwar nachbesprochen, jedoch nicht psychoanalytisch analysiert, sondern den Klient\*innen zur Eigeninterpretation überlassen.



#### RESÜMEE

Wie bereits Ferguson 2010 in ihrem Artikel im „Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis“<sup>5</sup> bemerkt, ziehe auch ich aus meinen Untersuchungen unter Real-Life-Bedingungen die Schlussfolgerung, dass eine hypnotische Trance ein wirkungsvoller Teil einer Paarberatung sein kann. Diese Intervention sollte jedoch nie für sich allein stehen und der\*die Anwendende über eine entsprechende Ausbildung verfügen. Ist dies der Fall, brauchen Berater\*innen jedoch nicht davor zurückscheuen, eine hypnotische Trance im Pairsetting anzubieten. Der Großteil der Teilnehmenden meiner Wirksamkeitsanalyse erlebte die hypnotische Trance dem subjektiven Selbstverständnis nach als sehr positiv und hilfreich. Die Befürchtung, Hypnose könnte als Fremdsteuerung empfunden werden, hat sich nicht bewahrheitet. Im Gegenteil, die Teilnehmer\*innen erlebten sich als selbstwirksam und empfanden das Erlebte als aufschlussreich. Somit lässt sich diese Intervention – nach entsprechender Aus- und Weiterbildung versteht sich – ausgezeichnet in eine Paarberatung integrieren.

#### Quellen

Der Artikel enthält Auszüge aus der Masterthesis „Paarberatung unter Trance: Wirksamkeit einer hypnotischen Trance als Intervention in der Paarberatung“, Verfasserin: Sonja Bruckner, Department für Psychologie der Sigmund Freud Privatuniversität Wien Institut ARGE Bildungsmanagement, 2020.

- Schmidt, G. (2018). Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer.
- Spiegel, H. & Spiegel, D. (2004). Trance and treatment: Clinical uses of hypnosis. American Psychiatric Pub.
- Roesler, C. (2019a). Die Wirksamkeit von Paartherapie. Familiendynamik, 44(2), 126-136.
- Retzer, A. (2017). Systemische Paartherapie: Konzepte - Methode - Praxis.
- Ferguson, A. (2004). Working with Couples Using Hypnotherapy. Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis, 25(2), 56.



\* **SONJA BRUCKNER, MSc**, studierte Beratungswissenschaften mit dem Schwerpunkt psychosoziale Beratung. Nach einer weiteren Spezialisierung auf Paar- und Sexualberatung begann sie in Linz (OÖ) als psychologische Beraterin in freier Praxis mit Paaren und Einzelklient\*innen zu arbeiten. Außerdem ist sie als Supervisorin und Vortragende tätig. [www.sb-beratung.at](http://www.sb-beratung.at)

Sonja Bruckner als Vortragende erleben: Programm und Anmeldung unter [www.sb-beratung.at/akademie](http://www.sb-beratung.at/akademie)

Nov. 2022 Supervisionsausbildung kompakt (zur Eintragung in die Expert\*innenliste), Anmeldung unter: [www.supervision-lsb.at](http://www.supervision-lsb.at)