

TRADITIONELLE HEILER & HYPNOSYSTEMISCHE PSYCHOTHERAPEUTEN

Martina Degonda Scheidegger & Paul Scheidegger

Traditionelle Medizin und Heiler

Traditionelle Medizin ist holistisch; das Individuum wird in Beziehung zu anderen Menschen, zur Natur und zum Universum betrachtet. Krankheit wird als Ungleichgewicht - entstanden durch mangelnde Harmonie oder Verletzung universaler Gesetze - wahrgenommen, und nicht als Resultat physiologischer oder biologischer Störungen. Eine spirituelle Behandlung dient somit der Wiederherstellung der kosmischen Harmonie. Der spirituelle Heiler wird dabei zum Medium für die Geister, die als übermenschliche, transzendente Kräfte zu verstehen sind.

Wenn sich der Heiler in einem Heilritual mit veränderten Bewusstseinszuständen mit den Spirits verbindet, wird er zum Träger derselben. Dadurch hat er Zugang zu einem erweiterten Wissen, das zum Verständnis der Krankheit und zur Heilung des Patienten genutzt wird. Da der Heiler in diesem Zustand vielfach eine Amnesie aufweist, muss ein Assistent die Sitzung protokollieren. Die Heilgeister des spirituellen Heilers und die Geister des Patienten kommunizieren miteinander auf einer nicht rationalen Bewusstseinssebene und suchen nach einer Einigung. Die Heilung in Trance ist primär von Verstehen, Begegnen und dem Suchen nach einer guten Lösung geprägt. Erst wenn letztere nicht möglich ist, wird eine machtvolle Vertreibung der Geister erwogen.

Hypnosystemische Psychotherapeuten (Ego State Ansatz)

Der therapeutische Einsatz von Ego States ist eine spezielle Möglichkeit hypnosystemisch zu arbeiten. Wie der Name Ego-State sagt, bezeichnet man damit einen erworbenen Ich-Zustand oder eine Teilpersönlichkeit, die je nach Tätigkeit oder Befindlichkeit mit spezifischen Fähigkeiten aktiv ist. So kann zum Beispiel ein Lehrer neben dem Unterrichtenden weitere Ego States wie Liebhaber, Kletterer usw. haben – und sollte sie natürlich am richtigen Ort einsetzen. In der Regel leben wir locker mit diesem „Team“ und merken auch die Wechsel nicht. Bei Traumatisierungen können Ego States jedoch verletzt, abgespalten und unterdrückt werden. Dann wirken sie sehr störend und müssen in der Psychotherapie wieder integriert werden.

Als Ego-State-Therapeut kann man mit zwei Kategorien von States arbeiten: Einerseits mit biografisch belegbaren Ego-States oder andererseits mit Funktionen und Qualitäten, die nicht an biografisch belegbare Ego-States gekoppelt sind. Ersteres wäre die Arbeit mit dem Ego-State eines traumatisierten Kindes, das Missbrauch erlebt hat; das Zweite die Arbeit in hypnotherapeutischer Trance, in der sich der Therapeut auf "die innere Stärke" oder "die innere Weisheit" als ein Ressourcen-Ego-State bezieht. Es ist gerade bei traumatisierten Menschen sehr heilsam ein inneres Kompetenzteam aufzubauen, das unterstützend wirkt und ressourcenorientiert "mitarbeitet".

Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Hypnotherapeuten und traditionellen Heilern

Beide, Traditionelle Heiler und Hypnosystemische Psychotherapeuten haben als vorrangiges Ziel, kranken Menschen zur Heilung zu verhelfen. Wir sagen absichtlich nicht „zu heilen“, denn jede Heilung ist letztlich eine Selbstheilung. Das Wort Heilung stammt von heil - unversehrt, ganz - ab. Heilung bedeutet somit im Grunde Ganzwerdung. Dazu passt das Wort Therapeut sehr gut, stammt es doch vom griechischen Wort Therapeutos ab, was einen Weggefährten bezeichnet. Traditionelle Heiler und Hypnosystemische Psychotherapeuten sind Weggefährten zur Ganzwerdung oder Gesundheit.

Gemeinsam ist Hypnotherapeuten und traditionellen Heilern das Nutzen von veränderten Bewusstseinszuständen. Beide Heilverfahren setzen Trance ein. Bei Hypnotherapeuten wird primär der Patient in Trance versetzt. Die traditionellen Heiler gehen dagegen selbst in Trance und induzieren dabei auch einen Trancezustand beim Klienten. Bei beiden Verfahren ist die Erwartung des Patienten an eine wirkungsvolle Behandlung besonders gross, da veränderten Bewusstseinszuständen auch eine magische Wirkung zugeschrieben wird. Menschen erwarten eine Heilung und dies löst zentrale Heilfaktoren wie Glaube, Hoffnung und Ermutigung aus. Letztlich heilt sich der Patient jedoch immer selbst; dazu sind diese Elemente allerdings unabdingbar.

Systemische Hypnotherapeuten, die mit Ego-States arbeiten und traditionelle Heiler gehen von einem Polypsychismus der menschlichen Persönlichkeit aus: Die einen erklären diese Multiplizität mit verschiedenen Ego-States, die anderen mit einer Vielfalt von spirituellen Wesen, die bei einem Menschen wirken. Auch in unserer christlichen Kultur finden sich

Beispiele dafür; so kann eine Seele sowohl vom Teufel besetzt, aber auch vom Heiligen Geist oder von Engeln erfüllt sein.

Wie bereits oben beschrieben liegt der traditionellen Therapie und Medizin ein holistisches und damit spirituelles Weltbild zugrunde. Dies steht im Gegensatz zum westlichen, naturwissenschaftlichen Medizinverständnis.

Bedeutende Unterschiede finden sich auch in den therapeutischen Zielen, die stark von der jeweiligen Weltanschauung abhängen. So unterscheiden sich unsere westlichen therapeutischen Wertvorstellungen stark von denjenigen anders sozialisierter Menschen. Während unsere psychotherapeutische Ansätze auf Individuation, Selbständigkeit und Selbstverwirklichung basieren, sind in vielen anderen Kulturen Selbstkontrolle, Loyalität und Erfüllung der zugeteilten sozialen Rolle grundlegende Werte.

Während in früheren Zeiten die meisten Menschen in ihrem Kulturkreis blieben, fanden sie in diesem auch Heiler, Ärzte, Therapeuten oder Seelsorger, die ihre Weltanschauung teilten und von denen sie sich verstanden fühlten. In der heutigen Zeit ist dies aber immer weniger der Fall. Nach neuestem UNO-Bericht von 2013 migrierten 232 Millionen Menschen weltweit - dies entspricht rund drei Prozent der Weltbevölkerung! Somit wird transkulturelles Denken und Handeln immer bedeutsamer. Aus dieser Erkenntnis hat sich in den letzten Jahren auch ein neuer Behandlungsansatz, die transkulturelle Therapie, entwickelt. Alle Kulturen vermitteln den jeweils darin lebenden Menschen eine Grundlage für ihr Handeln, Denken und Fühlen. Individuen können nur dann verstanden werden, wenn die Kontexte, in denen sie leben oder gelebt haben, ihre Beziehungen und vor allem auch ihre kulturellen, sinnstiftenden Deutungsmuster erkannt werden. Somit ist eine gute Zusammenarbeit von traditionellen Heilern und westlichen Therapeuten sinnvoll und sollte gefördert werden. Jeder kann vom anderen lernen und sehen, dass die eigenen Heilmethoden und -praktiken nur eine Form eines grossen Spektrums von Behandlungsmöglichkeiten darstellen. Dies schafft Raum für neue Erkenntnisse, eine verbesserte Zusammenarbeit und eine Erweiterung des therapeutischen Spektrums.

(Auszug aus dem detaillierten Artikel für den neuen Sammelband „Die Ganzheitlichkeit von Gesundheit und Heilung“)

Übungen:

Selbsthypnose Stressabbau und Gedanken abstellen:

Unterlegt mit der Musik „A Choir of Angels“ können Sie sich vorstellen, wie ein Blatt auf einem ruhigen See zu liegen und sich treiben zu lassen oder langsam mit den Wolken zu ziehen. Der Körper kann loslassen, das Denken zur Ruhe kommen. Die extrem verlangsamte Musik bewirkt ein Empfinden von Zeitlosigkeit. Die Übung ist auch ohne visuelles Vorstellungsvermögen gut machbar.

Spiegeltrance:

Diese Übung eignet sich, Persönlichkeitsaspekte (Ego states) zu erforschen, bedingt allerdings ein gutes visuelles Vorstellungsvermögen. Sie ist ebenfalls mit einer Klangstruktur von Thetawellen unterlegt, die ein meditatives Eintauchen ermöglichen. Sie können sich vorstellen, von einem Kreis von Spiegeln umgeben zu sein. Diese haben alle möglichen Grössen, Formen, teils auch Verzerrungen oder blinde Stellen. Einzelne Spiegel widerspiegeln andere, so dass man sich von allen Seiten wahrnehmen kann. Indem man sich einem der Spiegelbilder ganz besonders zuwendet, hat man die Möglichkeit, eine spezielle Seite von sich genauer kennenzulernen.

Die 3D-Methode:

Die 3D-Methode ist eine äusserst einfache hypnotische Methode, die viele Einsatzmöglichkeiten bietet. Dem Klienten werden dabei 6 Fragen gestellt: was er sich rechts neben sich wünscht, dann ebenso links, unten, oben, hinten und vorne. Dadurch können mehrere unterschiedliche Ressourcen gleichzeitig aktiviert werden. Mit diesen 6 Wünschen um sich herum wird ein hypnotischer Ressourcenraum erstellt, der auf vielfältige Weise genutzt werden kann. Diese Methode ermöglicht eine grösstmögliche Freiheit, die eigenen Wünsche zu erkunden und zuzulassen. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass sie auch für Klienten ohne visuelles Vorstellungsvermögen leicht durchführbar ist. Durch den paradoxen Ressourcenraum können wir bewusst wahrnehmen, dass etwas ausserhalb von uns und gleichzeitig in uns sein kann – eine Erfahrung, die durchaus dem Kontakt mit Geistwesen, Spirits oder Engeln, die selbstverständlich als Ressource vorkommen können, entspricht.

Weiterführende Literatur:

Alman, B.A., Lambrou, P.T. (1995) Selbsthypnose. Ein Handbuch zur Selbsttherapie. Heidelberg: Carl Auer Verlag

Degonda M., Scheidegger P. (erscheint Ende 2015) Traditionelle Heiler & hypnosystemische Psychotherapeuten. In: Die Ganzheitlichkeit von Gesundheit und Heilung. Norderstedt: BOD

Zindel, J.Ph. (2014) Die 3 D-Methode und ihre Anwendungen. Hypnose – Zeitschrift für Hypnose und Hypnotherapie, Band 9, S. 15-30

zur Musik:

Youtube: A Choir of Angels (Music slowed 800%)

Youtube: Pure Theta Waves: Meditation

Dr. phil. Martina Degonda
Dr. phil. Paul Scheidegger
Bahnhofstr. 22
CH-5200 Brugg

www.lebendigsein.ch/ www.ethnoresearch.ch