



Martina Gross

Vera Popper

Und die Maus hört ein Rauschen

Hypnosystemisches

Erleben in Therapie,
Coaching und Beratung



Für Gunther und für Mechthild

Martina Gross/Vera Popper

Und die Maus hört ein Rauschen

Hypnosystemisches Erleben in Therapie,
Coaching und Beratung

Zweite Auflage, 2022



Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer
Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
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. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)
Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rotthaus (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 (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)

Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Themenreihe »Reden reicht nicht!?«
hrsg. von Michael Bohne, Gunther Schmidt und Bernhard
Trenkle
Reihengestaltung: Uwe Göbel
Umschlaggestaltung: Heinrich Eiermann
Umschlagfoto: © pixabay
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Illustrationen: SKIP TO L.A.
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Zweite Auflage, 2022
ISBN 978-3-8497-0350-9 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8242-9 (ePUB)
© 2020, 2022 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.

Zu diesem Buch stehen ergänzende Videos sowie
Audiodateien zum kostenpflichtigen Download bereit auf

der Website

www.hypnosystemischer-erlebnisraum.at

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter:

<https://www.carl-auer.de/>.

Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort

Wofür schreiben wir dieses Buch?

Vorwort zur zweiten Auflage

Zum Aufbau dieses Buches

1 Die Reise beginnt!

ErlebnisRaum

Die Geschichte von »Springende Maus«

WissensRaum

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

*Über somatische Marker greifen wir auf unseren
gesamten Erfahrungsschatz zu*

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

Bewertungssysteme

*Der erste Hinweis auf Veränderungsbedarf zeigt sich
oft in somatischen Markern*

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

Das Erforschen des Rauschens braucht

Begegnungsräume mit Haltung

Wir wissen zu schätzen, was auftaucht (Eigenpacing)

BegegnungsRaum

Die Taschentuch-Trance

Auftragsklärung für die Begleitung

Die Haltung-Halten-Trance

2 Ich-Welt

WissensRaum

Wir bewegen uns in inneren und äußeren Welten

Wir sind autopoietische Wesen

*Die Bedeutung von Phänomenen entsteht erst durch
den Kontext*

*Wir haben ein dreiteiliges Gehirn, das auf
Hochrechnungen spezialisiert ist*

*Sprache als Verbindung innerhalb und zwischen
inneren und äußeren Welten*

Erleben kann als Trancephänomen verstanden werden

Wir haben mehrere Vergangenheiten und Zukünfte

Systemisches Arbeiten mit der Inneren Welt

Wir beobachten uns – bewusste

Aufmerksamkeitsfokussierung

ErlebnisRaum

Reflexionsfragen zu den Konzepten

Beobachtungsposition

BegegnungsRaum

Pacing: Aus welcher Welt berichtet jemand?

Auftragsklärung für Anliegen und Ziel

Metaphorische Interventionen als Brücke

Ein paar Gedanken zur Selbstähnlichkeit von Prozessen

ZwischenWelten

3 Es-Welt

WissensRaum

Unsere inneren Bilder erzeugen unsere Wirklichkeiten

*In unserem Gehirn regiert das Prinzip der
Wortwörtlichkeit*

Wir nutzen Trancephänomene willkürlich

*Sicherheit durch eine Balance von Zugehörigkeit und
Autonomie – bezogene Individuation*

*Wir brauchen Sowohl-als-auch-Logiken im Umgang mit
unseren Ambivalenzen
Die Magie des Seitenmodells
ErlebnisRaum
Die Ambivalenzen-Trance
Forschungsexperiment zu deinen eigenen Seiten
BegegnungsRaum
Das Seitenmodell*

ZwischenWelten

4 Körper-Welt

*WissensRaum
Der Körper ist immer dabei
Im Körper steckt das Wissen unserer bisherigen
Evolution
Der Körper hat immer recht
Der Körper stört, um uns zu helfen
Die Sprache des Körpers ist wortwörtlich
Alles im Körper ist in sich wechselseitig
beeinflussenden Prozessen miteinander verbunden
Über den Körper verändern wir Muster
Der Körper reagiert auf Wertschätzung und Liebe
ErlebnisRaum
Standpunkt Beobachtungsposition
Motorische Emergenz: Was der Körper bereits weiß,
die Sprecherin noch nicht
Balancierte Hände
Im Gespräch mit deinem Körper
BegegnungsRaum
Hilfreiche Sätze zur Produktinformation
Gute Gründe für die Übungen, die du schon aus dem
ErlebnisRaum kennst
Problem-Lösungs-Gymnastik*

Somatisches In-Kontakt-Gehen

ZwischenWelten

5 Universelle Welt

WissensRaum

Die Aufgabe der Physik ist beendet

*In der Welt ist alles mit allem verbunden – und das auf
freundliche Art und Weise*

Auch wir sind mit der Welt verbunden

*Unser kluges Unbewusstes und die Natur sind
kraftvolle Ressourcen*

*Wir brauchen eine neue Sprache in Therapie und
Beratung*

ErlebnisRaum

Verbunden sein

Die All-Eins-Sein-Trance

BegegnungsRaum

ZwischenZeitlich Frosch

Fragen für deine Selbsterforschung

*Vier Schilde – Der Geist der Natur antwortet auf die
Fragen des Herzens*

ZwischenWelten

6 Integration

WissensRaum

*Veränderungen haben ihr ganz eigenes Tempo und ihre
eigene Logik*

Wenn sich in uns etwas verbindet

Entwicklung ist eine Heldinnenreise!

*Wir brauchen Räume, in denen das Neue erlebbar
werden kann*

Find others with hearts like yours!

*Und dann hören wir irgendwann mit Sicherheit wieder
ein Rauschen*

ErlebnisRaum

Die Einladung

Die WWW-Trance

*Reflexionsfragen zur Erforschung von gelungenen
Übergängen*

BegegnungsRaum

*Gute Gründe für die WWW-Trance, die du schon aus
dem ErlebnisRaum kennst*

Die Weg-Trance

Den Weg gehen

ZwischenWelten

Nachwort

Anhang

Verzeichnis der didaktischen Skripte

Verzeichnis der Trancen und Einladungen

Abbildungsverzeichnis

Literatur

Über die Autorinnen

Vorwort

Für dieses Buch ein Vorwort zu schreiben, erlebe ich berührend und auch ein bisschen demütig. Denn hier liegt ein Buch vor, wie ich es sehr gerne selbst geschrieben, aber in dieser anregenden, lebendigen und erlebnisaktivierend schönen Art nicht fertigbekommen hätte.

Die Autorinnen beziehen sich als wichtige Basis ihrer Arbeit auf den hypnosystemischen Ansatz, was mich als dessen Begründer ehrt und freut. Eine zentrale Annahme der Hypnosystemik ist es, die enorme Bedeutung unwillkürlicher Prozesse zu berücksichtigen und zu nutzen. Es genügt eben überhaupt nicht, z. B. in Therapie- oder Beratungsprozessen kognitiv orientierte Interventionen anzubieten.

Noch gibt es viele TherapeutInnen und BeraterInnen, auch SystemikerInnen, für die unklar ist, wofür man sich mit hypnotherapeutischen Konzepten beschäftigen sollte – offenbar auch deshalb, weil es so viele ungeprüfte Vorurteile darüber gibt, was unter Hypnotherapie zu verstehen wäre. Für mich machten es die Ergebnisse der modernen Hirnforschung, der Gedächtnisforschung und der Priming-Forschung zur fast zwingenden Notwendigkeit, die Konzepte der Erickson'schen Hypnotherapie mit den systemischen zu integrieren, die wir in der Heidelberger Gruppe um Helm Stierlin ins Deutschsprachige geholt hatten.

Martina Gross und Vera Popper ist es mit diesem Buch in beeindruckend kreativer Weise gelungen, die hypnosystemischen Modelle so plastisch und anrührend zu

vermitteln, dass man dieses Buch nicht nur liest, sondern quasi lebt und erlebt. Ich unterscheide in meiner Arbeit und im sonstigen Leben zwischen »deklamiertem Leben« (das, was man so alles sagt) und »gelebtem Leben« (das, was man tatsächlich tut), und das ist eben das Entscheidende dafür, wie wirksame Wirklichkeit erzeugt wird. Das Buch hier stellt eine wunderbare, wohltuende und erhellende Brücke dafür dar, wie man aus deklamiertem Leben (hier das beschriebene Modell) erfüllendes, bereicherndes gelebtes Leben machen kann – Inhalt, Form und dadurch angeregtes Erleben stimmen optimal überein.

Wie die Autorinnen die strukturierenden Unterscheidungen verschiedener Erlebnis-Räume nutzen und zusätzlich viel Hilfsmaterial online zur Verfügung stellen, macht das Buch zu einem echten Anwendungsschatz. Sehr schön finde ich, mit welcher hypnosystemischen Sensibilität sie die eigenen Beratungskonzepte kritisch auf ihre impliziten Auswirkungen hin prüfen, z. B. mit der Taschentuch-Thematik (S. 32 ff.), und wie sie sich damit achtungsvoll würdigend in die mögliche Perspektive der EmpfängerInnen von Botschaften hineindenken – hypnosystemisches Pacing par excellence. Hervorragend finde ich die Offenheit der Autorinnen, das hypnosystemische Konzept mit Lernbereitschaft und ansteckender Neugier anzureichern mit anderen Konzepten, die ihnen nützlich und kompatibel erscheinen. Genau so war Hypnosystemik immer gemeint: als Meta-Modell (keine »Wahrheit«), das alles, was für KlientInnen nützlich sein kann, integrieren und sich so ständig weiterentwickeln kann. Dies verbinden beide mit einer fairen Art zu zitieren, woher sie welche Anregungen haben

– was heutzutage leider auch nicht mehr selbstverständlich ist.

Die Metapher, welche die Autorinnen für die Vermittlung ihrer Ideen nutzen (die springende Maus auf ihrem Entwicklungsweg, den sie mit Hilfe des Waschbären und des Frosches geht), ist ideal für ihre Ziele. Es wird deutlich, dass sich, bevor die bewusste kognitive Planung eines Vorhabens auftaucht, meist ein Erahnen (in der Metapher »das Rauschen«) ankündigt, und wie wichtig und wertvoll das ist, auch dann, wenn man es noch nicht kognitiv begründen kann. Und sie ermutigen dazu, diesem inneren Rauschen Achtung zu schenken und ihm nachzugehen – mit Liebe für die Angst, Ambivalenz usw., die damit verbunden sein können, und mit der Freude, angebotene Hilfe annehmen zu dürfen.

Martina Gross und Vera Popper verstehen »hypnosystemisch« nicht nur als Technik, Methode oder therapeutische Haltung, sondern als ein umfassendes Modell des Lebens.

Ich möchte den Autorinnen sehr danken dafür, dass sie mir richtig Lust darauf gemacht haben, Maus, Waschbär und Frosch gleichzeitig in mir leben zu lassen, dabei dankbar zu sein für das Rauschen und erfreut darüber, dass es immer wieder heilige Berge gibt, die wir erreichen können.

Dieses Buch hat große Resonanz verdient!

Heidelberg, im August 2020
Dr. med. Dipl. rer. pol. Gunther Schmidt
Leiter des Milton-Erickson-Instituts Heidelberg
Ärztlicher Direktor der sysTelios-Klinik
für psychosomatische Gesundheitsentwicklung
Siedelsbrunn

Wofür schreiben wir dieses Buch?

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

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

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

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

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

Entwicklungs- und Veränderungsprozessen auf deine Art, in deinen Kontexten nutzen kannst.

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

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

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

Vorwort zur zweiten Auflage

Liebe Leserin, lieber Leser!

Als wir dieses Buch dem Verlag übergeben haben, am 15. März 2020, war die Welt noch eine andere – und gleichzeitig gerade an einem Wendepunkt. Es war der Vorabend des ersten Lockdowns in Österreich. Ein neues Rauschen war im Raum. Noch ohne dass wir alle wussten, was da auf uns zukommen sollte, war es merkbar. Ein Rauschen, das für jede und jeden eine andere Bedeutung bekommen sollte.

Heute, beim Lesen des Buches in Vorbereitung der zweiten Auflage, haben wir dort einen besonders schönen Satz von Stephen Porges gefunden: „Sicherheit heißt nicht, die Gefahr wegzumachen, sie völlig auszuschließen, sondern das Gefühl für Sicherheit zu erhöhen.“

Dieser Satz kommt uns gerade jetzt besonders bedeutsam vor. Für uns als *Waschbären* und als *Mäuse*.

Er lädt uns ein, immer wieder innezuhalten: *Moment einmal, was passiert da in mir? Wer in mir, welche meiner Seiten, ist gerade auf der inneren Bühne? Und wofür setzt sich diese Seite gerade ein? Und wie versucht sie das? Und wie wirkt sich das dann aus für mich – und für andere? Und mit welchem Blick schaue ich dann dadurch in die Welt? Zu welcher Welt wird diese dann? Für welche Welt will ich unterwegs sein? Wie kann ich mich so mit mir und allem in mir verbinden, und mit hilfreichen Quellen außerhalb von mir, so dass ich mich wieder sicher geborgen fühle, selbst wenn im Außen vieles im Ungewissen bleibt?*

Wir haben viele E-Mails von Leserinnen und Lesern dazu bekommen und hören es auch in unseren Seminaren immer wieder, dass die hypnosystemische Haltung als ein so wohltuender Beitrag für den Umgang mit inneren und äußeren Welten empfunden wird – erzählerisch über die Figuren Maus, Waschbär und Frosch getragen.

Wir möchten uns auf diesem Weg für die vielen schönen, sehr persönlichen Rückmeldungen zum Buch und auch zum ergänzenden audiovisuellen Reiseproviant auf der Website bedanken, die uns erreicht haben. Wo Menschen erzählen, wie sie von Maus, Waschbär und Frosch inspiriert wurden und werden. Als Begleiterinnen und als Menschen insgesamt.

Und wir können sagen, dass es uns selbst nach wie vor genauso geht mit den Dreien. Immer wieder Frosch-Momente. Am Mäuse-Weg. Den Waschbären-Blick auf das gerichtet, was gesehen werden will. Neugierig auf die erstaunlichen Entwicklungen, die dadurch möglich werden. Für uns selbst. Und für die Welt.

*Vera Popper und Martina Gross
Wien, November 2021*

Zum Aufbau dieses Buches

Wir sind räumliche Wesen, im dreidimensionalen Raum findet unser Erleben statt. Damit es zwischen die Seiten eines zweidimensionalen Buches passt, mit seiner linearen Logik, haben wir die Reise, auf die wir dich gerne mitnehmen möchten, entzerrt. Wir ent-zerren es, um auf etwas Gleichzeitiges schauen zu können.

Dabei sind wir uns der damit verbundenen Komplexitätsreduktion bewusst. Diese Idee würden wir dir gerne auch für die Nutzung der im Buch beschriebenen hypnosystemischen Methoden anbieten: Diese können »Halt« geben, damit Handeln möglich wird. Gleichzeitig bliebe das Arbeiten mit ihnen ohne Konzept und Haltung »halt-lost«.

Das Buch enthält verschiedene Räume, die dich einladen, deine Aufmerksamkeit auf unterschiedliche Aspekte zu richten (siehe dazu [Abb. 1](#)). Den Begriff der Räume möchten wir von Mechthild Reinhard² übernehmen, die uns die essenzielle Notwendigkeit der Gestaltung von Räumen nähergebracht hat, in denen ein gewünschtes Erleben überhaupt erst stattfinden kann.

In diesen Räumen werden wir linear über Erlebensprozesse schreiben, die nicht linear sind, sondern in Wechselwirkungen miteinander verbunden. Daher sind diese Räume auch nicht-linear begehbar. Du kannst für dich entscheiden, ob du zuerst Informationen zu einem Inhalt bekommen möchtest, etwas selbst erleben willst, oder ob du Informationen über das Weitergeben an andere möchtest.

Der WissensRaum: Hier bekommst du, wie Gunther Schmidt³ es nennt, »Produktinformationen« zu Konzepten,

Haltung und Methoden.

Der ErlebnisRaum: Dieser Raum enthält Einladungen, Methoden selbst zu erleben. Du findest hier neben Geschriebenem (wie z. B. Reflexionsfragen) auch Gesprochenes (wie z. B. Trancen) und Bebildertes.

Der BegegnungsRaum: Wenn du Menschen professionell auf ihren Entwicklungsreisen begleitest, dann findest du in diesem Raum Ideen, wie du sie dazu einladen kannst. Diese wiederum bewusst komplexitätsreduzierten Anleitungen kannst du nutzen, um Schritt für Schritt für dich zu erfahren, wie du deinen Klientinnen, Coachees und Kundinnen eine Methode anbieten kannst. Diese »didaktischen Skripte« basieren auf unseren jahrelangen Erfahrungen als Begleiterinnen und als Seminarleiterinnen, die sich intensiv mit hypnosystemischer Weiterbildung beschäftigt haben. Verstehe sie dennoch bitte als Anregung, um deine eigenen Versionen zu finden.

ErlebnisRaum und BegegnungsRaum führen dich auch aus den Buchseiten heraus auf die Website zum Buch: Dort möchten wir deine weiteren Sinne ansprechen und laden dich ein, dir Trancen anzuhören, unsere Anregungen zu Methoden anzuschauen, und bieten dir weitere nützliche Ressourcen an, die über das Buch hinausgehen. Diesen zusätzlichen audiovisuellen Reiseproviant kannst du in unserer Mediathek auf der Website erwerben.

⋮ www.hypnosystemischer-erlebnisraum.at

Als roten Faden im Buch möchten wir dir die Metapher einer Reise anbieten. Einer Reise, die durch die verschiedenen *Welten* führt, in denen wir hypnosystemisch unterwegs sind, um uns selbst oder andere in Entwicklungsprozessen zu begleiten. Auch dafür werden wir wiederum miteinander Verbundenes entzerren, um es beschreibbar zu machen. Im ersten Kapitel möchten wir dir

deine Reisegefährtinnen vorstellen. Ergänzend möchten wir noch dazulegen, dass wir uns in diesem Buch auf die Begleitung im Einzelsetting fokussieren.

Diese Welten⁴ möchten wir nennen:

Ich-Welt: Das bewusste Denken, Kognition, Großhirnprozesse oder das, was wir zumeist unter unserer Alltagsrealität verstehen: unsere bewusst-willkürliche Fokussierung von Aufmerksamkeit.

Es-Welt: Die Intuition, Gehirn der Bilder, unser kluges Unbewusstes, also unsere unbewusst-unwillkürliche Fokussierung von Aufmerksamkeit.

Körper-Welt: Die unwillkürlichen und teilweise auch unbewussten Prozesse des Organismus, unser reaktives körperliches System, das die ganze Zeit Informationen verarbeitet und uns Feedback zu unserem Erleben gibt.

Universelle Welt: Eine für uns besonders schöne Ergänzung der inneren Welten – diese meint eine Ebene der Welt, in der wir alle miteinander und mit allem verbunden sind. Diese Welt existiert somit sowohl in uns als auch außerhalb von uns, jedoch nicht getrennt von uns. Diese inneren Welten stehen in Wechselwirkung mit der äußeren Welt, unseren verschiedenen Kontexten oder Bühnen im Leben. Hier ist unser »Ich« mit einem »Du« verbunden, sodass ein »Wir« entstehen kann.

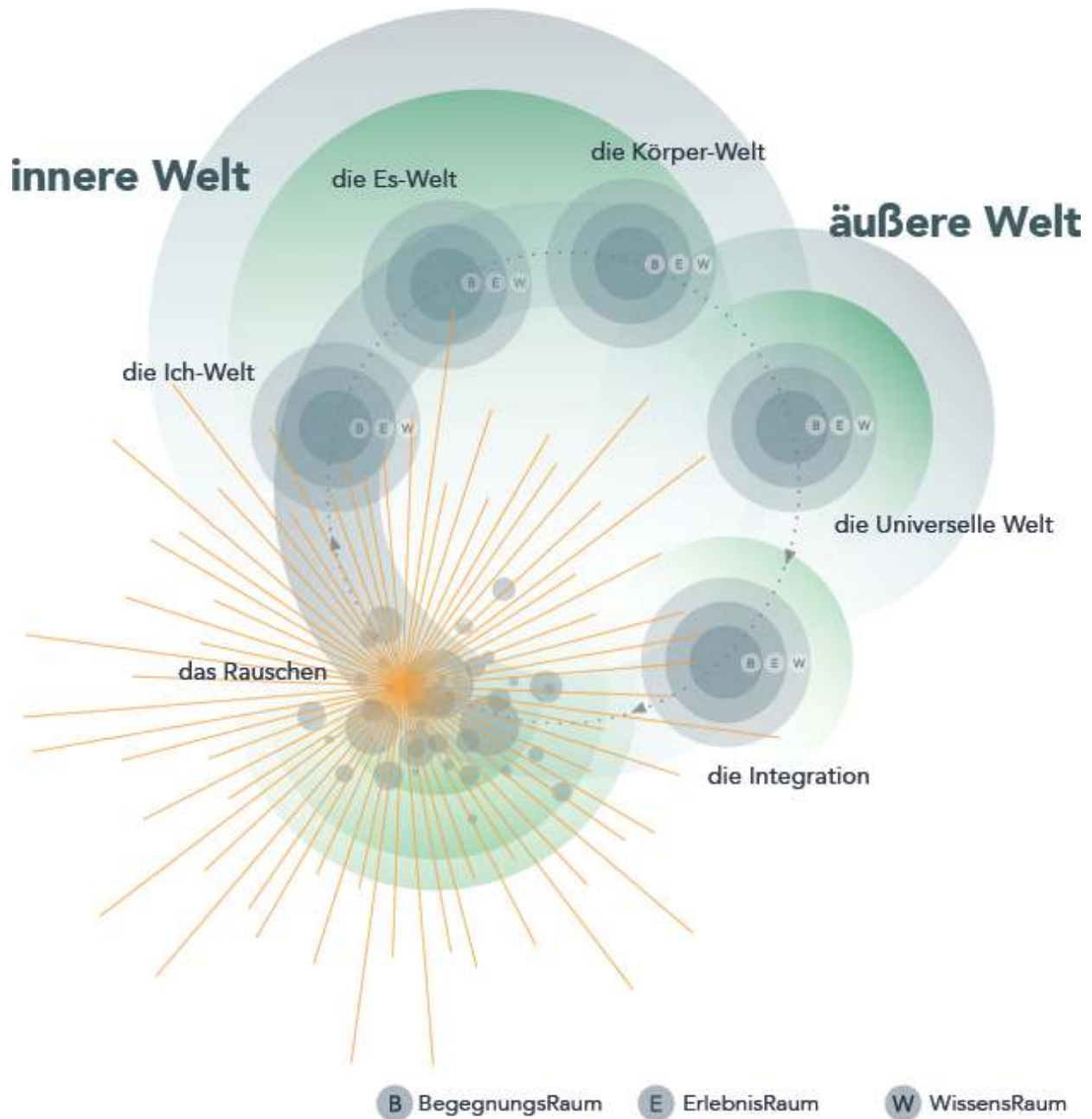


Abb. 1: Der rote Faden durch das Buch

Die Reise beginnt mit einem »Rauschen«, mit einem Be-
Merken, und endet mit dem Transfer, der Integration oder
Kooperation (aus denen wiederum neues »Rauschen«
entstehen kann).

Wir hoffen, dass dieser Einstieg dir eine erste Orientierung ermöglicht hat, und laden dich nun sehr herzlich ein, mit uns auf die Reise zu gehen ...

2 Mitbegründerin der sysTelios Klinik: Eine private Akutklinik für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheitsentwicklung in Siedelsbrunn (Deutschland). Gegründet und aufgebaut von Gunther Schmidt und Mechthild Reinhard.

3 Wenn wir im Buch immer wieder einmal liebevoll-salopp »Gunther« schreiben, meinen wir Dr. Gunther Schmidt, mit dem wir seit Jahren verbunden sind und durch den wir das hypnosystemische Konzept kennen- und lieben gelernt haben.

4 Die Begrifflichkeit der Welten – Ich-Welt, Es-Welt und Körper-Welt, innere und äußere Welten – haben wir bei Reinhold Bartl, die der Universellen Welt bei Mechthild Reinhard kennengelernt und verwenden sie hier für die verschiedenen Möglichkeiten der Aufmerksamkeitsfokussierung im hypnosystemischen Arbeiten.

1 Die Reise beginnt!

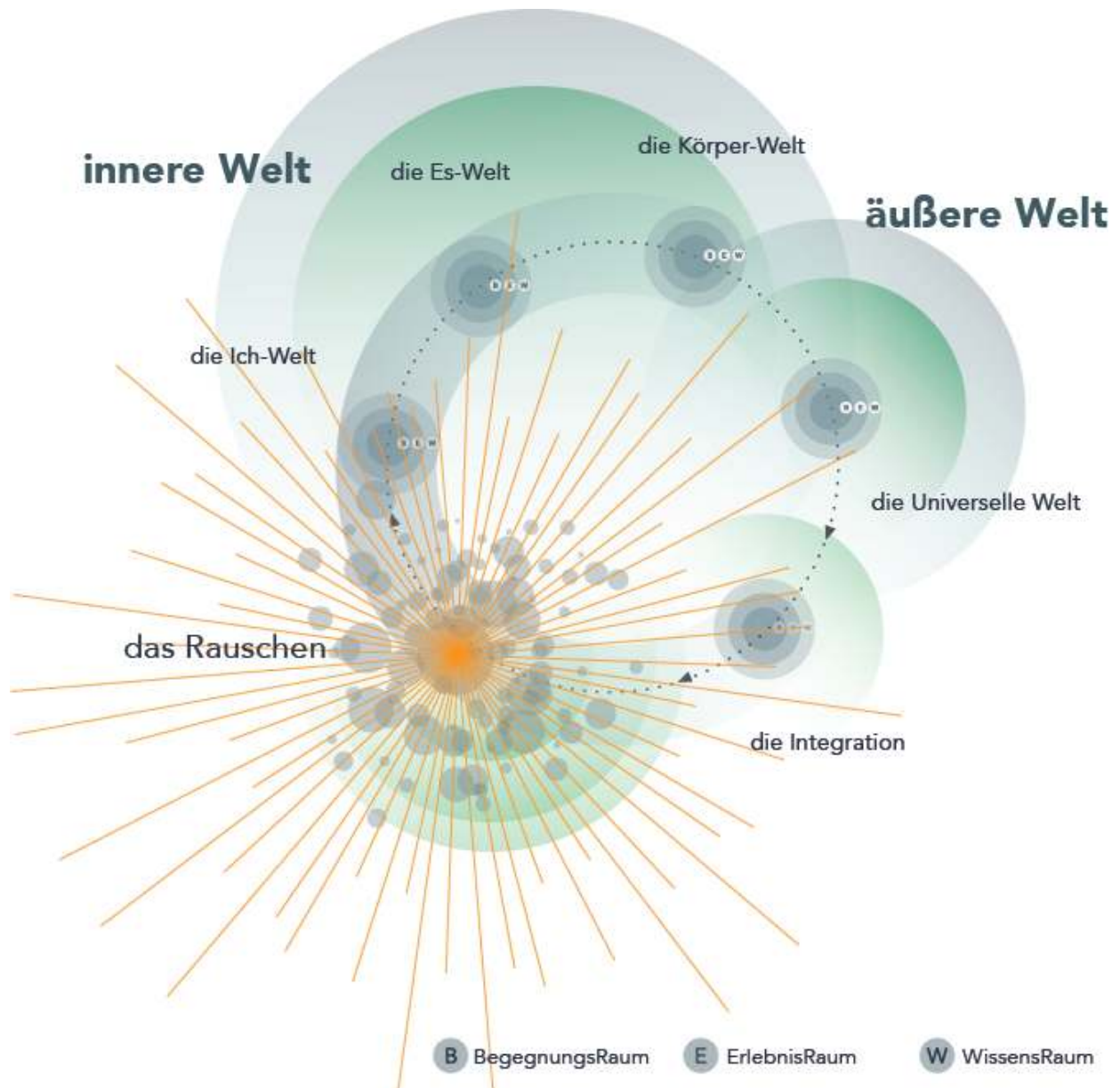


Abb. 2: Die Reise durch das Buch

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

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

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

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

Konzepte unserer Erfahrung doch sehr von anderen unterscheidet. Aber prüfe das selbst ...

ErlebnisRaum



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

Die Geschichte von »Springende Maus«



Es war einmal eine Maus.

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



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

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

Sie stellte einer anderen Maus die gleiche Frage, doch diese sah sie ganz seltsam an. »Bist du nicht ganz richtig

im Kopf? Was für ein Geräusch?«, fragte sie und schlüpfte in ein Loch im Stamm eines umgestürzten Baumes.

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

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

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

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

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

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

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

Die Maus hatte furchtbare Angst, aber sie war wild entschlossen, sich ein für alle Mal über das Rauschen Klarheit zu verschaffen. »Ich kann zu meiner Arbeit zurückkehren«, dachte sie, »nachdem diese Sache erledigt ist. Und wer weiß, vielleicht kann dieses Ding mir sogar bei meinen geschäftigen Mäusesachen behilflich sein. Und meine Schwestern und Brüder sagten alle, es wäre nichts! Ha, ich werde es ihnen zeigen! Ich werde den Waschbären bitten, mit mir zurückzukehren, dann habe ich einen Zeugen.«

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Die Maus tat, was ihr der Frosch geheißen hatte. Sie duckte sich, so tief sie konnte, und sprang. Als sie es tat, sahen ihre Augen die Heiligen Berge. Maus traute ihren Augen kaum. Aber da waren sie. Dann fiel sie zur Erde