



Tianjun Liu
Bernhard Trenkle

Die Chinesische Truhe

Symptome symbolisieren
und unbewusst auflösen



Tianjun LIU / Bernhard TRENKLE

Die Chinesische Truhe

Symptome symbolisieren und unbewusst
auflösen

Aus dem Chinesischen von Sheng CHEN
unter Mitarbeit von Anna MÜLLER

2021



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 »Hypnose und Hypnotherapie«
hrsg. von Bernhard Trenkle
Reihengestaltung: Uwe Göbel
Umschlaggestaltung: Heinrich Eiermann
Umschlagfoto: © [iStock.com](https://www.istock.com)/Tom Gowanlock
Redaktion: Veronika Licher
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Erste Auflage, 2021
ISBN 978-3-8497-0393-6 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8341-9 (ePUB)
© 2021 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
移空技术操作手册——一项本土化心身治疗技术 bei 中国中医药出版社.

Aus dem Chinesischen übersetzt von Sheng CHEN unter Mitarbeit von Anna
MÜLLER

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/>.
Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben, können Sie
dort auch den 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

1 Grundbegriffe

- 1.1 Definition
- 1.2 Schlüsselbegriffe
 - 1.2.1 Leere(n) (移空)
 - 1.2.2 Shen-Behandlung (治神)
 - 1.2.3 Cunxiang / Vertiefende Imagination (存想)
 - 1.2.4 In Ruhe (入静)
 - 1.2.5 Die therapeutische Beziehung (指导)
 - 1.2.6 Symptome (症状)
 - 1.2.7 Symbole (象征性物化)
 - 1.2.8 Bewegung (移动)
 - 1.2.9 Linderung oder Remission der Symptome (缓解或消除症状)
- 1.3 Der Charakter der Chinesischen Truhe
 - 1.3.1 »Shen-Behandlung«
 - 1.3.2 Vertiefende Imagination und Ruhen
 - 1.3.3 Form und Inhalt

2 Das Therapieverfahren

- 2.1 Statische Phase
 - 2.1.1 Dreifach regulierende Entspannung: Körper, Atem, Denken und Fühlen

- 2.1.2 Das Ausgangssymptom festlegen
 - 2.1.3 Das Symbol für das Ausgangssymptom intensiv imaginieren
 - 2.1.4 Den Träger für das Symbol vertiefend imaginieren
 - 2.1.5 Protokoll A ausfüllen
 - 2.2 Dynamische Phase
 - 2.2.1 Dreifach regulierende Entspannung
 - 2.2.2 Das Symbol in den Träger legen
 - 2.2.3 Den Träger mit dem Symbol bewegen
 - 2.2.4 Die Wirksamkeit der Behandlung evaluieren
 - 2.2.5 Protokoll B ausfüllen
 - 2.3 Evaluation der Wirksamkeit
 - 2.3.1 Qualitative Evaluation
 - 2.3.2 Quantitative Evaluation
 - 2.4 Setting
 - 2.4.1 Einzelkontakt (Angesicht zu Angesicht)
 - 2.4.2 Gruppe
 - 2.4.3 Behandlung über Video
 - 2.4.4 Behandlung über Audio
- Anhang 1: Protokolle

3 Fallbeispiele

- 3.1 Fallskizzen
 - 3.1.1 Wut (ein Küchenmesser mit tropfendem Blut)
 - 3.1.2 Trauer (Stein)
 - 3.1.3 Schlaflosigkeit (Leinwand)
 - 3.1.4 Soziale Ängste (kleiner Zweig)
 - 3.1.5 Bauchschmerzen (ein weißer Ball)
 - 3.1.6 Schulterschmerzen (eine blutige Glasscherbe)
- 3.2 Fallprotokolle und -schilderungen
 - 3.2.1 Gereizt- und Bedrücktsein (ein alter Baum)
 - 3.2.2 Husten, Bedrückung und Engegefühl (Eisenstangen im Körper)

- 3.2.3 Gewissenskonflikt / schlechtes Gewissen (ein riesiger Eisenhaken im Körper)
- 3.3 Falldialoge
 - 3.3.1 Kopfschmerzen, HWS-Schmerzen (Obstmesser)
 - 3.3.2 Ängste (Eisball mit hartem Kern)
 - 3.3.3 Schluckauf (ein kleiner Frosch)
- 3.4 Transkription eines Falls (mit Erfahrungsbericht der Klientin)
 - 3.4.1 Ängste, Depressivität (eine Betonsäule in der Luftröhre/Speiseröhre)

4 Wirkmechanismen

- 4.1 Statische Phase
 - 4.1.1 Dreifach regulierende Entspannung
 - 4.1.2 Das Ausgangssymptom festlegen
 - 4.1.3 Das Symbol für das Ausgangssymptom intensiv imaginieren
 - 4.1.4 Den Träger für das Symbol intensiv imaginieren
 - 4.1.5 Protokoll A ausfüllen
- 4.2 Dynamische Phase
 - 4.2.1 Dreifach regulierende Entspannung
 - 4.2.2 Das Symbol in den Träger legen
 - 4.2.3 Den Träger mit dem Symbol bewegen
 - 4.2.4 Die Wirksamkeit der Behandlung evaluieren
 - 4.2.5 Protokoll B ausfüllen

Anhang 2: Die therapeutische Beziehung in der Anwendung der Chinesischen Truhe

Epilog

5 Die Chinesische Truhe in Deutschland und Europa

Die Truhen-Trance nach Tianjun Liu in der Fassung von Bernhard Trenkle

Auf welche Entfernung stellen wir die Truhe?
Augenbewegungen
Wie wird EMDR angewandt?
Theorie über die Wirkung von EMDR
Eye Movement Integration (EMI)
Fallbeispiele
Fallbeispiel 1
Fallbeispiel 2
Die Daumen-Fernseher-Technik
Die Daumen-Fernseher-Technik kombiniert mit
EMDR
Die Truhen-Technik von Tianjun Liu kombiniert mit
EMDR
Fallbeispiel 3

Literatur

Über die Autoren

Vorwort

Nicht nur das Problem des Klienten behandeln, sondern den Klienten zu dem Ort bringen, an dem es kein Problem gibt ...

Die Chinesische Truhe ist eine innovative chinesische Behandlungstechnik, die leicht zu erlernen ist. Ihre Wirksamkeit hat sie bereits erwiesen. Und seit ihrer zunehmenden Verbreitung erntet sie sowohl innerhalb als auch außerhalb Chinas zahlreiche positive Rückmeldungen. In diesem Handbuch werden vor allem das Vorgehen in der klinischen Praxis und die Wirkmechanismen dargelegt, um einen standardisierten Arbeitsvorgang zum Lernen und Beherrschen der Technik anzubieten.

Dieses Buch ist in fünf Kapitel gegliedert. Im [Kapitel 1](#) werden die Grundbegriffe der Chinesischen Truhe vorgestellt. Im [Kapitel 2](#) werden die 10 Behandlungsschritte in der klinischen Anwendung dargestellt. Diese zwei Kapitel liefern einen knappen, aber vollständigen Einblick, was die Chinesische Truhe ist. Damit die Leser einen direkten, anschaulichen Eindruck von der Chinesischen Truhe gewinnen, werden im [Kapitel 3](#) mehr als 10 typische Fälle illustriert. Dabei ist die Klientel sowohl von psychischen Störungen als auch von somatischen Beschwerden betroffen, sie reicht vom Kind bis zum Senioren, sodass Bandbreite und Wirksamkeit der Chinesischen Truhe ziemlich umfassend widerspiegelt werden können. Wie die Chinesische Truhe wirkt? Im [Kapitel 4](#) werden die Wirkmechanismen vorgestellt. Dabei werden sowohl moderne Psychologie und physiologische

Theorien als auch Theorien aus der traditionellen chinesischen Medizin integriert, die wissenschaftlichen Grundlagen der Methode werden kurz und klar dargelegt. In Anbetracht dessen, dass dieses Buch den Schwerpunkt auf die klinische Anwendung legt, ist die Erläuterung der Wirkmechanismen eher knapp gehalten und leicht zu verstehen, sie beinhaltet allerdings nicht viel Grundlagenforschung bzw. Experimente.

Die Gliederung und die Untertitel in [Kapitel 4](#) sind identisch gehalten zu denen im [Kapitel 2](#), um den Lesern das Nachschlagen und Vergleichen zu erleichtern.

[Kapitel 5](#) wurde von Bernhard Trenkle, Vorstand der International Society of Hypnosis (ISH), verfasst. Er stellt im Text die Umstände unserer Begegnung dar und berichtet, wie er die Chinesische Truhe kennengelernt hat, wie er sie anwendet und mit anderen Therapiemethoden verknüpft.

Bernhard Trenkle ist einer meiner Mentoren im Bereich Psychotherapie und genießt international einen prominenten Ruf als Hypnotherapeut. Er schätzt die Chinesische Truhe unter anderem aufgrund der wissenschaftlichen Bindung an die hypnotherapeutische Praxis. Da Ost und West unterschiedliche Sichtweisen und Schwerpunkte in der Forschung der Humanwissenschaften vertreten, zeigt Bernhard Trenkles Verständnis und Interpretation der Chinesischen Truhe seinen eigenen unverwechselbaren Stil. Dafür interessiere ich mich besonders, wie es auch umgekehrt der Fall ist. Dieses wechselseitige Interesse ist der Hauptgrund, warum ich ihn eingeladen habe, an diesem Buch mitzuwirken, und warum er meine Einladung mit Freude angenommen hat. Wie er sagt, ist die Verbreitung der Chinesischen Truhe außerhalb des chinesischsprachigen Raums »ein gutes Beispiel für die

Begegnung und die Bereicherung unterschiedlicher Weltkulturen«.

Es ist über zehn Jahre her, dass die Chinesische Truhe erstmals veröffentlicht wurde. Als junge Therapietechnik wird sie sich noch weiterentwickeln und verfeinern. Ich wünsche mir zahlreiche Rückmeldungen und Anregungen von interessierten Lesern, damit diese Technik weiter perfektioniert werden kann.

Tianjun LIU

1 Grundbegriffe

Die Chinesische Truhe wurde von Tianjun Liu, dem Erstautor dieses Buches, zum ersten Mal 2008 auf dem 5. Internationalen Psychotherapie-Kongress in Peking als »die Truhe leeren« oder »leere Truhe« vorgestellt. 2009 wurde die Technik in »Leere-Technik« umbenannt und 2012 in einer chinesischen Fachzeitschrift beschrieben. Tianjun Liu und seine Mitarbeiter haben seitdem im Klinikalltag weiter schrittweise an der Entwicklung und Verfeinerung der Methode gearbeitet und mehrere Fachartikel dazu veröffentlicht. Im Folgenden wird die Methode als *Chinesische Truhe* vorgestellt (Anm. d. Übers.).

1.1 Definition

Die Chinesische Truhe findet ihre Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Sie geht von der Vorstellung des »Shen«¹ als Voraussetzung für alle Behandlungen aus und integriert Kerntechniken wie »Cunxiang« (vertiefende Imagination; vgl. [Abschnitt 1.2.3](#)) und »Ruhen/Meditieren« (vgl. [Abschnitt 1.3.2](#)) aus dem »Xiulian«², dem mentalen Training des antiken China. Der Therapeut unterstützt den Klienten dabei bewusst, seine Imaginationsfähigkeit zu stärken. Die zu bewältigenden psychischen Störungen und psychosomatischen Beschwerden werden als Symbole konkretisiert und dann von einem extra dazu geschaffenen Träger aufgenommen.³

Im Anschluss wird der imaginierte Träger mitsamt dem Symbol wiederholt auf unterschiedliche imaginäre Entfernungen bewegt. Das Symbol und der Träger werden während der Bewegung in der Vorstellung quantitativ/qualitativ verändert oder auch völlig eliminiert und so die Beschwerden bzw. deren negative Einflüsse reduziert oder remittiert.

1.2 Schlüsselbegriffe

1.2.1 Leere(n) (移空)

»Leere(n)« steht sowohl für das Ziel, ohne Wünsche, ohne Bedürfnisse, ohne Beschwerden zu sein, als auch für die Handlung (Bewegung ins Leere).

1.2.2 Shen-Behandlung (治神)

Der Begriff des »Shen« in der TCM unterscheidet sich von den Vorstellungen zu Bewusstsein und Psyche in der modernen Psychologie. In der chinesischen Medizin bilden Geist/Seele und Form eine Einheit. »Shen« stellt die Essenz aller Lebensaktivitäten dar, die fünf inneren Organe⁴ verfügen über »Shen« (siehe Kap. 4); die Unterscheidung zwischen Körper und Psyche spielt keine wesentliche Rolle. Ein weiser TCM-Arzt beginnt jede Behandlung mit der Behandlung von »Shen«, wir würden sagen, mit der Behandlung der Seele. Anders als in der westlichen Psychotherapie bedeutet dies, nicht nur die psychischen Beschwerden zu adressieren, sondern den Menschen als eine Einheit, ein Ganzes zu betrachten und entsprechend zu unterstützen.

1.2.3 Cunxiang⁵ / Vertiefende Imagination (存想)

Die »vertiefende Imagination« und die Meditation sind in Buddhismus und Daoismus des antiken China zwei Wege, psychische Vorgänge zu regulieren und sich körperlich und mental zu stärken.

Beim Cunxiang wird, ähnlich wie im Prozess der intensiven Imagination in der westlichen Psychologie, ein Gegenstand klar, konkret und lebhaft imaginiert. Beispielsweise wird das Bild der Mutter im nüchtern-wachen Zustand als Produkt der Vorstellungskraft im Kopf wahrgenommen (»Wahrnehmungsbild«), während das Bild der Mutter im Traum dem Erleben der vertieften Imagination entspricht, einem »Objektbild«. Das sogenannte »Objektbild« ist so lebendig und gegenwärtig, dass es beim Cunxiang als Realität wahrgenommen wird.

1.2.4 In Ruhe (入静)

Im intensiven meditativen Zustand, im Ruhen, hören alle bewussten kognitiven Aktivitäten auf. Das »Ruhen«⁶ kann hier ein leerer Bewusstseinszustand sein, der sich einstellt, wenn das Denken aufgehört hat. Es kann auch den Prozess bedeuten, in dem das Denken langsam aufhört. Denken ist eine Aktivität, aber nicht ausschließlich eine bewusste. Auch wenn das bewusste Denken aufhört, besteht das Bewusstsein weiterhin.

1.2.5 Die therapeutische Beziehung (指导)⁷

Der gemeinsame Arbeitsgegenstand bei der Behandlung mit der Chinesischen Truhe ist die Entwicklung der Imagination von Symbol und Träger. Der Therapeut lädt den Klienten ein, zu imaginieren. Dabei werden Anliegen, Fragen, Schilderungen, Wünsche und Emotionen des Klienten ernst genommen, seine innere Welt findet Gehör; die Durchführung der Technik wird trotz der Standardisierung des Verfahrens individuell auf ihn

abgestimmt. Die Arbeitsatmosphäre kann dabei seriös oder locker sein, sogar lustig, es kann auch gemeinsam gelacht werden. Es gibt dennoch eine eindeutige Arbeitsteilung und der Klient wird bei seiner Aufgabe klar angeleitet. Seine aktive Beteiligung regt, verbunden mit der Führung durch den Therapeuten, das Selbstwirksamkeitsgefühl an.

Bei der Anwendung der Chinesischen Truhe besteht zwischen dem Behandler und dem zu Behandelnden eine kooperative Beziehung. Dabei gibt der Therapeut die Anweisungen, der Klient setzt sie um. Die Anleitungen des Therapeuten nehmen dabei auf, was die Schilderungen, Wünsche und Emotionen des Klienten vorgeben, und er richtet sich genau danach, was er aus der inneren Welt des Klienten vernimmt. Im Vorfeld bespricht der Therapeut intensiv mit dem Klienten, was er zu tun hat und wie. Das Ergebnis der vertiefenden Imagination von Symbol und Träger wird als gemeinsamer Arbeitsgegenstand von beiden genauer untersucht. Auch dies zeichnet die kooperative Beziehung aus.

1.2.6 Symptome (症状)

Gegenstand der Chinesischen Truhe sind subjektive Beschwerden des Klienten, wie psychische oder psychosomatische Probleme bzw. Störungen. In der Regel gibt es ein akutes hauptsächliches Problem, welches verschiedenen Krankheitsbildern zugeordnet werden könnte. Die Aufgabe der Anwendung der Chinesischen Truhe besteht jedoch nicht in der Diagnostik. Insofern gibt es keine entsprechenden Indikationen oder Kontraindikationen. Die zu behandelnden, subjektiv als negativ empfundenen Erlebnisse und damit verbundene Verhaltensabweichungen wie Zwänge können sowohl somatischer als auch psychischer Natur sein. Psychische Beschwerden beinhalten v. a. negative Emotionen wie

Ängste und Depressivität, körperliche Beschwerden sind beispielsweise Schmerzen oder ein Taubheitsgefühl. Die somatischen Beschwerden können Ausdruck einer psychischen Störung, aber auch Symptome einer somatischen oder psychosomatischen Erkrankung sein, beispielsweise Kopfschmerzen bei Erkältung oder Menstruationsbeschwerden. Insgesamt zeigt sich eine bessere Wirkung der Chinesischen Truhe bei der Behandlung psychischer Beschwerden.

1.2.7 Symbole (象征性物化)

Die Reduktion oder Remission der Symptome geschieht durch die Veränderung eines für sie stehenden Symbols während der vertiefenden Imagination, nicht durch eine unmittelbare Intervention. Im psychischen Prozess wird beim Imaginieren das negative Erleben konkretisiert, beispielsweise wird Wut als Feuer, Schmerz als Nadelstich imaginiert. Nachdem ein Symbol aufgetaucht ist, wird noch ein geeigneter Träger gesucht, in dem das Symbol seinen Platz findet. Das Symbol stellt die Symptome des Klienten dar, der Träger seine Fähigkeit, die Symptome auszuhalten.

1.2.8 Bewegung (移动)

Ein Kernschritt der Behandlung ist die wiederholte Bewegung des mit dem Symbol bestückten Trägers auf unterschiedliche imaginäre Entfernungen. Dabei werden drei Stufen der Bewegung unterschieden, die hintereinander durchgeführt werden: das Warm-up, das Bewegen im Sichtbaren und das Bewegen jenseits des Sichtbaren. Sobald Symbol und Träger mittels Bewegung jenseits des Sichtbaren gebracht wurden, sollte im Bewusstsein des Klienten das Nichts herrschen,⁸ der angestrebte leere Zustand. »In die Leere kommen« ist ein weiterer Kernschritt dieser Behandlungsmethode.