

Dorothea Thomaßen

### Die Placebo-Trance

Wer als Dozentin eine gute Demonstration macht, erfährt manchmal, dass das ein zweischneidiges Schwert sein kann: Was elegant und schlüssig daherkam, kann die Seminar-Teilnehmerinnen entmutigen. Sie sagen beispielsweise: „Bei Ihnen sieht das so leicht aus, aber ich weiß nicht, wie ich das machen soll.“ Gerne schließen sie einen Katalog von Fragen an, bei dem ich das Gefühl bekomme, dass es sich vielleicht um eine Vermeidungsstrategie handeln könnte. Zudem glaube ich, dass dieses Frage-Antwort-Spiel zwar die Kognition erweitert, der Schlüssel zu einer guten Tranceanleitung aber in der inneren Haltung liegt. Wenn Form und Inhalt kongruent und die Aufmerksamkeit zentriert sind, wird die therapeutische Arbeit elegant, beiläufig und effektiv. Orientiert sich eine Teilnehmerin hingegen zu sehr an einem Vorbild, kann sie genau dadurch den Kontakt zu ihren eigenen Ressourcen verlieren. Manche Leserin mag sich schon bei der Lektüre eines Buches wie diesem fragen, ob sie denn selbst je eine solche Trance entwickeln kann.

Die Placebo-Trance entstand während eines Seminars als Gruppentrance. Sie kann auch im Einzelsupervisionssetting hilfreich sein. Darüber hinaus ist es hier eine interessante Frage, welche Wirkung das Gelesene auf Sie als Leserin hat.

Die Trance betont zwei Aspekte:

1. Nicht die Therapeutin heilt, sondern Spiegeln aktiviert die Selbstheilungskräfte der Klientin.
2. Trotzdem hat die therapeutische Haltung Gewicht, denn zu viel Nähe beschränkt die Funktion eines Spiegels ebenso wie zu viel Distanz oder Wackeln. Nur die stille Oberfläche eines Sees reflektiert ein klares Bild und es braucht Raum, sich aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Es hilft der Klientin, sich im Spiegel der Therapeutin selbst zu erkennen, wenn diese in einem guten Abstand ruhig und zentriert ist.

Eine Hypnose-Devise lautet: „Man kann in Trance gehen und in Trance lernen, in Trance zu gehen.“ Dem möchte ich hinzufügen: „Man kann in Trance lernen, Trancen anzuleiten“. Wenn Perfektionismus eine Übungseinheit sperrig werden lässt, bringt die Placebo-Trance wieder Neugier und Heiteres ins Spiel. Sie kann nach der Mittagspause auf Leichtigkeit einstimmen, aber auch einen Tag oder ein Wochenende mit einem: „So wie es geht, geht's gut genug“ abschließen. Strukturell ist sie ein Leporello, Induktion Mitte und Exduktion gehen fließend in einander über. Sie dauert etwa 20 Minuten. Lassen Sie uns beginnen:

Induktion:

Machen Sie es sich *einfach* bequem ... und so wie es geht, ist *gut genug*... schauen Sie sich gerne nochmal um, bevor Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst richten

und ihrem Atem lauschen ... und wie fühlt sich dieser Atem an... um *einfach mal nur da zu sein* ... und so wie es geht, ist gut genug.

Trance:

Sie wissen, wir kommunizieren nicht nur mit *Worten*,... sondern... unsere *Stimme und Körper reden* mit. Während meine Worte also *das eine* sagen, kann der Körper das gleiche ... *oder eben etwas ganz anderes können*.

Wenn Sie in einem Workshop eine gute Demonstration gesehen haben, *das sieht oft so leicht, so natürlich* aus. Und ja, Sie haben die Erklärungen verstanden und gleichzeitig ... es nun tun sollen ... fühlt es sich noch eckig und sperrig an und vielleicht denken Sie sogar, *das kann ich nie...* und dann sollen Sie *üben*. Aber *wie?*

Der Apotheker Coué, ein Pionier der Hypnose im 18.Jahrhundert, hat zwei Gesetze formuliert. Das erste Gesetz lautet: ... *Ein Gedanke will sich verwirklichen*... und Sie haben den Gedanken schon gehabt, Sie möchten eine gute Trance anleiten können. In Ihnen *ist schon etwas unterwegs*... hat sich ein Vorbild genommen ... möchte es *genauso gut können*. Doch dann kommen Zweifel, Sie zögern und stehen ein bisschen neben sich. *Wie ging das Ganze nochmal?*

Die Worte und die Haltung, das verbale und das non...

Das zweite Gesetz von Coué scheint dem ersten zu widersprechen, es heißt: ...Von der gegenteiligen Wirkung der Anstrengung... Sie können es nicht erzwingen, deshalb ... *machen Sie es sich doch leicht*. Aber das ist es doch gerade, es ist nicht leicht, an so vieles gleichzeitig zu denken ...

Wussten Sie, dass Sie Verbündete haben?

Michael Balint sprach einmal von der *Droge Arzt* und er meinte damit, ... dass Therapeuten nicht nur *wirksam* sind durch das, was sie tun, sondern, ... dass sie *einfach durch ihr da sein* ... zum Spiegel für die Selbstheilungskräfte im Patienten werden. ... *Einfach nur da sein, ... ein Spiegel sein* ... und Sie können Selbstheilungskräfte aktivieren. Sie könnten sich also sagen: „Ich bin eine *Droge*. Ich bin ganz *toll*, durch mein bloßes Dasein kann ich schon *starke Kräfte aktivieren*, whow!“

Nun ... nicht so *leicht* so zu reden, wenn man sich etwas verzagt fühlt und eben noch gedacht hat, ... *das kann ich nie*. Dann passt das verbale und das non... nicht so *gut zusammen*. ... Vielleicht ist der Schritt: „Ich bin eine *Droge*“, ein bisschen zu groß. ... vielleicht ginge ja die folgende Autosuggestion: „Ich bin ein *Placebo*. ... Ich kann *gar nichts* und doch ... ich habe eine wundersame Wirkung.“

„Ich bin ein Placebo. Ich kann *gar nichts* und doch habe ich eine wundersame Wirkung.“ ... Was für ein Placebo wären Sie denn? ... eine Kapsel oder Tablette, sind Sie ein Serum, eine Infusion, eine Spritze? Von welcher Farbe, ... wie ist die Konsistenz ... und der Geruch ... und *ein gutes Placebo* ... darf *ruhig* auch ein

bisschen bitter sein. Was für ein Placebo sind Sie? Ein Placebo, ... ein Ich-werde-gefallen, ein ich kann gar nichts und doch diese wunderbare Wirkung, ... als Spiegel der Selbstheilungskräfte des Patienten.

Des Nachts, ... im Dunkeln steht manchmal der Mond am Himmel und taucht alles in sein zauberhaftes Licht. ... Nächte zum Spazierengehen und Träumen, ... Es ist so schön, den Vollmond anzuschauen. Und wenn man geht, ... *der Mond geht mit*. Er bleibt beim Gehen an unserer Seite, *einfach so*. Dabei: ... wir sehen den Mond gar nicht. Der Mond ist nur ein *großer runder Stein*, der in der *kalten dunklen* Weite des Weltalls sich zuerst mal *nur um sich selbst* dreht, nur um sich selbst ... immer und immer nur um sich selbst. ... Und er ist ein Spiegel, ... ein Spiegel für die Sonne, ihr *Licht von irgendwo auf der anderen Seite* der Erde. Das Licht von der anderen Seite. Der Mond ist ein Placebo, ein riesig großer runder Stein, ... dreht sich nur um sich selbst, er kann gar nichts, ... ist nur ein Spiegel, spiegelt eine andere Kraft ... und hat doch eine *wunderbare* Wirkung.

Ebbe und Flut, *kommen und gehen*, ich habe gehört, in Küstennähe werden die Kinder vermehrt bei Flut geboren und die Menschen sterben häufiger bei Ebbe. Die Hölzer für eine Stradivari werden in einer bestimmten Mondphase geschlagen und der Zyklus der Frau, der Monat, der Mond.

Und die Dichter haben ihn besungen:

Der Mond ist aufgegangen,  
die goldenen Sternlein prangen  
am Himmel hell und klar.

Der Wald steht schwarz und schweiget,  
und aus den Wiesen steiget,  
der weiße Nebel wunderbar.

Der Mond, ... nur ein *Placebo*, ... kann gar *nichts* ... und hat doch ... diese *wunderbare* Wirkung.

Und in der dritten Strophe heißt es:

Siehst Du den Mond dort stehen?

Er ist nur halb zu sehen

Und ist doch rund und schön.

So sind wohl manche Sachen,

die wir getrost belachen,

weil unsere Augen sie nicht sehn.

Der Mond, ... nur ein *Placebo*, ... kann gar *nichts* ... und hat doch diese *wunderbare* Wirkung.

Die wunderbare erste Strophe von Matthias Claudius:

Der Mond ist aufgegangen  
die goldenen Sternlein prangen  
am Himmel hell und klar.  
  
Der Wald steht schwarz und schweiget,  
und aus den Wiesen steiget,  
der weiße Nebel wunderbar.

Und man sieht es nicht ... wenn der Mond da so ruhig steht, ... dass er sich um seine eigene Achse dreht. ... und das können Sie vom Mond lernen, sei *zentriert und kreise um die eigene Achse*. ... denn diese *Drehung* hält ihn in seiner Umlaufbahn, ... im richtigen Abstand. Er kann *gleichzeitig so viele* Menschen auf ihren so *unterschiedlichen Wegen* begleiten. Und die Eine geht hierhin, der Andere dorthin. ... Der Mond *bleibt auf seiner Bahn*, ... er hat einfach den *richtigen Abstand*. Und *spendet das sonnige Mondlicht jedem*, ... egal was er tut.

Und wie der Mond Sie begleitet, ... wie er an Ihrer Seite bleibt, wenn Sie im Vollmond spazieren gehen oder Auto fahren. ... Vielleicht saßen Sie als Kind einmal auf der Rückbank eines Autos, ... dass in einer Vollmondnacht durch eine lange Allee fuhr und hinter jedem Baum tauchte der Mond wieder auf. ... Hallo Mond... *Begleitet* und *Geborgen* im Mondschein, ... dem gespiegelten Sonnenschein, das Licht einer noch größeren Kraft. ... Wer in die Sonne schauen wollte, würde erblinden. Doch im Spiegel des Mondes können Sie in die Sonne schauen ... ausgerechnet in der Nacht ... während der Mond auf seiner Bahn bleibt, ... so gut in sich selbst zentriert ist.

Der Mond ist nur ein Placebo, ein großer kalter Stein in der Weite des Alls ... und ein Spiegel für eine größere Kraft. ... Kann nichts und hat doch eine wunderbare Wirkung. ... Und was für ein Placebo sind Sie? ... Welche Größe, Farbe, Form, Geschmack? ... Als Spiegel für die Selbstheilungskräfte des Patienten?

Placebo oder doch lieber eine Droge, wie Balint sagte? ... Was macht es Ihnen leichter, zentriert in Ihrer Umlaufbahn zu sein und zu spiegeln? „Ich bin eine *Droge*. Ich bin ganz *toll*, durch mein bloßes Dasein kann ich schon *starke Kräfte aktivieren*, whow.“ Oder: „Ich bin ein *Placebo*. Ich kann *gar nichts* und doch habe ich eine wundersame Wirkung.“

Der zweite Satz Von Coué lautet: „Von der Gegenteiligen Wirkung der Anstrengung“. ... Er lässt sich umformulieren: „Förderlich ist *Leichtigkeit*“. Sei einfach, ... nimm's leicht ... Sei vielleicht einfach da.

Denn der Gedanke, der sich verwirklichen möchte auch, ... ist doch schon da. Sie möchten die Übung gut machen. ... Lassen sich Zeit, ... sich non-verbal, *still und schweigend* sich zuerst *in sich* selbst zu zentrieren, um dann auf eine *stabile* Umlaufbahn zu kommen ... wenn Sie jetzt da sind, ... gut in sich ... auf Ihrer sicheren Bahn, in gutem Abstand ... dann können Sie ein Spiegel sein. Damit Worte und Haltung, ... Körper und Stimme ... das verbale und non-verbale seine Wirkung entfalten können.

Und machen Sie es *nicht* genauso, wie Sie es in der Demo gesehen haben, ... auch ich könnte es nicht noch einmal genauso machen ... *machen Sie es wie Sie ... und so wie es geht, ist gut genug!*

#### Exduktion

Und wenn Sie beginnen, ... sich wieder mehr nach außen orientieren ... wie fühlt sich gerade der Atem an? ... um sich im *eigenen Rhythmus* ... so nach außen zu orientieren, ... dass Sie *gut bei sich bleiben*, wenn Sie die Augen öffnen, die Arme recken und strecken und nochmals gut durchatmen.

Eine Frage bleibt: Wie hat sich diese Trance auf Sie als Leserin ausgewirkt? Geben Sie sich selbst die Antwort. Wer könnte es besser?