

Gesunde Ernährung, Sport und Bewegung sowie eine vernünftige Pflege des eigenen Erscheinungsbildes sind Teil davon. Ich wähle für mein Leben also das aus, was für mich wahrhaft gut ist – übrigens auch im Beziehungssektor, um den sich dieses Buch hauptsächlich kümmern wird. Begleiten Sie mich also bitte auf einer Reise zu einem stimmigen und gesunden Verhältnis zu sich selbst!

## Test für Ihr Selbstwertgefühl

Es geht also um die Selbstwertschätzung und die gesunde Selbstfürsorge. Diese können der Dreh- und Angelpunkt für ein glückliches Leben sein. Mit dem nachfolgenden Test können Sie sich in Bezug darauf einschätzen. Je ehrlicher Sie die folgenden Testfragen mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten, umso aufschlussreicher wird dieser kleine Selbst-Test für Sie sein. Wir prüfen hier die ungefähre **Stärke Ihres Selbstwertgefühls und Ihrer Selbstfürsorge**. Sollte Ihr ehrlicher Selbst-Test ein verbesserungswürdiges Ergebnis erbringen, heißt dies, dass Ihnen eine Beschäftigung mit diesem Thema guttun würde – egal, um welches Defizit es sich genau handelt.

### Geben Sie bitte für jede „JA“-Angabe einen Pluspunkt:

- 1) Ich fühle mich meistens wohl in meiner Haut.
- 2) Mit dem Verlauf meines bisherigen Lebens bin ich zufrieden.
- 3) Ich glaube, dass ich beliebt bin.
- 4) Ich bin hilfsbereit.
- 5) Wertschätzung, Lob und Anerkennung für andere spreche ich offen aus.
- 6) Ich achte darauf, auch andere zu Wort kommen zu lassen und sie nicht zu verletzen.
- 7) Ich denke, dass ich erfolgreich bin.
- 8) Ich betrachte mich als konfliktfähig.
- 9) In Geldangelegenheiten komme ich gut zurecht.
- 10) Ich halte mich als Partner(in) für begehrenswert.
- 11) Mit dem, was ich im Spiegel sehe, kann ich leben, ohne mich ständig zu vergleichen.
- 12) Ich achte auf meinen Körper, meine Gesundheit, meine Ernährung und meine Fitness.

- 13) Mit allen Suchtmitteln (auch Essen!) habe ich einen moderaten Umgang.
- 14) Mit meiner Herkunftsfamilie habe ich ein recht liebevolles Verhältnis (oder Gedenken).
- 15) Ich habe gelungene Kinder und ein gutes Verhältnis zu ihnen.
- 16) Im Wesentlichen denke ich, dass meine Berufstätigkeit meine größten persönlichen Stärken ausschöpft.
- 17) Ich habe Zeit für ein Hobby.
- 18) Ich habe – zumindest einen – verlässlichen Freundeskreis.
- 19) Mein allerbesten Freund ist mein(e) (Ehe)partner(in).
- 20) Ich habe ein erfüllendes erotisches Leben mit meinem/r (Ehe)partner(in).
- 21) Viele Menschen in meinem Umfeld sehe ich positiv und kann ihre Stärken gut erkennen.
- 22) Wenn mich jemand ärgert, denke ich auch darüber nach, warum mich das berührt, und reflektiere mich selbst.
- 23) Ich blicke, trotz manch widriger Umstände, optimistisch in die Zukunft.
- 24) Eigentlich sagt niemand, dass ich übermäßig egoistisch wäre.
- 25) Ich lasse mich gern belehren, wenn jemand in einem Fachbereich eine hohe Kompetenz aufweist.
- 26) Ich kann mich entschuldigen und meine Fehler einsehen.
- 27) Rechthaberisch werde ich nur selten, etwa, wenn mir eine Sachlage extrem wichtig ist.
- 28) Ich kann mich gut abgrenzen und Nein sagen.
- 29) Ich habe keine Angst davor, eine andere Meinung zu vertreten.
- 30) Ich traue mich, in einer Gruppe oder auch in der Öffentlichkeit zu sprechen.

**Geben Sie bitte für jede „JA“ Antwort einen Minuspunkt:**

- 1) Ich bin sehr misstrauisch.
- 2) Ich mache mir ständig Sorgen.
- 3) Ganz im Grunde denke ich, dass ich besser bin als andere.
- 4) Andere Menschen nerven mich schnell.
- 5) Mein Selbstwertgefühl und mein Selbstbild schwanken stark.
- 6) Ich habe sehr vieles, das ich wollte, in meinem Leben nicht erreicht.
- 7) Zu meinen Eltern habe ich ein gespanntes – oder kein – Verhältnis.

- 8) Ich habe Schulden, von denen ich nicht weiß,  
wie ich sie begleichen soll.
- 9) Ich kann meinen Körper nicht leiden.
- 10) Ich esse/rauche/trinke viel zu viel oder konsumiere andere Drogen.
- 11) Meine Partnerschaften halten nie lange.
- 12) Sport, Bewegung und gesunde Ernährung mag ich nicht.
- 13) Ich sehe in anderen Menschen zuerst das Schlechte.
- 14) Ich hasse es, wenn ich einen Fehler mache.
- 15) Ich hasse es, wenn andere einen Fehler machen.
- 16) Ich habe keine Partnerschaft,  
weil kaum jemand meinen Ansprüchen genügt.
- 17) Ich fühle mich unattraktiv.
- 18) Mein erotisches Leben ist nicht zufriedenstellend.
- 19) Meine Gedanken kreisen im Prinzip ununterbrochen  
um mich selbst.
- 20) Ich neige zu Empörung und Wut.
- 21) Es gefällt mir, wenn sich andere unterlegen fühlen.
- 22) Meine Kinder kann man vergessen.
- 23) Ich lüge oft, um mir Schwierigkeiten zu ersparen.
- 24) Macht und Status sind mir als Selbstzweck sehr wichtig –  
ob ausreichend vorhanden oder nicht.
- 25) Ich denke, dass man mich zu wenig beachtet.
- 26) Ich habe chronische gesundheitliche/psychische Probleme.
- 27) Ich würde nie in der Öffentlichkeit sprechen wollen.
- 28) Es ist mir oft passiert, dass man den Kontakt zu mir unerwartet  
abgebrochen hat („Ghosting“).
- 29) Ich kann nicht verzeihen, wenn mich jemand gekränkt hat.
- 30) Ich entschuldige mich eigentlich nie.

**Bitte ziehen Sie nun Ihre Minuspunkte von Ihren Pluspunkten ab  
und errechnen Sie Ihr Ergebnis:**

**Minus-Bereich:** Oje! Dies zu erörtern, erübrigt sich wohl. Bitte kümmern Sie sich dringend um Ihre Selbstwertschätzung! Sie leben weit unter Ihren Möglichkeiten.

**Plus-Bereich bis 5:** Ein Anfang ist gesetzt! Sie haben aber noch viele Steigerungsstufen.

**Plus-Bereich bis 20:** Nicht schlecht! Bestimmt können Sie aber durch ein Coaching oder anderweitiges Arbeiten an Ihren Themen noch mehr erreichen. Bleiben Sie dran!

**Plus-Bereich ab 20:** Gratulation, Sie sind gut aufgestellt! Vielleicht hatten Sie das Glück, sehr liebevoll und dennoch Halt gebend aufgewachsen zu sein. Wenn nicht, so ist dieses Ergebnis allein Ihr Verdienst, der Lohn für die Arbeit, die Sie an sich vollzogen haben, in welcher Form auch immer. Weiter so!

Dieser kleine Selbst-Test ist natürlich leicht durchschaubar. Er steht und fällt damit, dass Sie zu sich ehrlich sind. Führen Sie den Test bitte allein durch. Sie müssen das momentane Ergebnis mit niemandem teilen oder nur mit Ihrem Therapeuten oder Ihrer Therapeutin.

## Die Entstehung der Selbstwertlosigkeit

Das Leben funktioniert leider nicht immer so rund und geschickt, wie man sich das vorstellen mag. Und gerade um die „Selbstwertlosigkeit“ zu verstehen, müssen wir einen Schritt zurück machen – von allerhand schönen Ideen rund um die Fülle des Lebens zur manchmal unschönen Realität.

Die von mir behandelte Selbstwert-Problematik liegt immer in einer chronifizierten Haltung der Selbstwertlosigkeit, die sehr leidvolle, tiefe Schamgefühle, pathologische Einsamkeitsgefühle und eine permanent niedrige Selbstakzeptanz inkludiert. Ich sehe dies am häufigsten als Folge eines emotionalen Missbrauchs, der oft in der Kindheit beginnt.

Warum sonst widmet sich eine so erfahrene wie erfolgreiche Psychotherapeutin wie die später zu erwähnende Marisa Peer dem Thema der Selbstwertlosigkeit so grundlegend? Warum erkennt sie darin die Quelle zahlreicher psychischer Probleme wie Depression, Angst und Sucht? Tatsächlich ist das „Nicht genug sein“ der ideale Nährboden für verschiedenste psychische Symptome.

Aber wodurch entsteht eigentlich dieser Bruch im Wertgefühl eines Menschen, da er ganz sicherlich nicht angeboren ist?

Wenn man so wie ich als Therapeutin mit der Klicker-Transformations-Hypnose arbeitet, ist man oft überrascht, auf welche Szenen man in der hypnotischen Altersregression stößt. Bevor wir uns den ganz tiefen Wurzeln, die in der Familiendynamik der Primärfamilie liegen, zuwenden, lassen Sie uns auf diese Vielfalt etwas eingehen.

Aus meiner Sicht gibt es drei weitere, aber unterschätzte Bereiche als Quelle für einen Bruch im Selbstwertgefühl: Schule, Geschwister und Peers (Gleichaltrigengruppe).

.....

### **FALLBEISPIEL BARBARA**

Barbara, 33, kam wegen übermäßiger Eifersucht in Bezug auf ihren Partner in die Therapie. In ihrem Leben, so musste Barbara mit der Zeit feststellen, stimmte aber so einiges nicht: Es bestand aus Job, Hausarbeit und Versorgung ihres Partners (Einkaufen, Kochen, Jause mitgeben etc.). Bei all diesen Angelegenheiten war sie zudem äußerst perfektionistisch. Auch wenn es ihr Partner gewollt hätte: Wäsche und Geschirr durfte er gar nicht angreifen, weil Barbara für alles eine ganz spezielle Ordnung hatte. Für Entspannung, Freude sowie Interessen und Hobbys war in diesem Leben kein Platz. Im Zuge unserer Zusammenarbeit, die auch aus etlichen therapeutischen Gesprächen bestand, wurde ihr allerdings klar, dass sie Sport als Ausgleich zu ihrer anstrengenden, geistigen, sitzenden Tätigkeit unbedingt benötigte. Barbara begann zu laufen, zu radeln und machte schließlich das extreme Weitwandern zu ihrem Lieblings-Hobby. Dafür hatte sie inzwischen Gesinnungsgenossinnen gefunden.

Im hypnotischen Zurückschreiten auf ihrer Lebenszeitlinie gelangten wir zu einer Szene aus ihrer Pubertät. Sie fand in der Gruppe gleichaltriger Mädchen keinen Anschluss und hatte auch keine „beste Freundin“, was sie damals sehr bekümmerte. Tränen flossen über ihr Gesicht, als Barbara in Hypnose ihren Korrektur-Satz zum Thema „Ich bin nicht gewollt/nicht erwünscht/nicht genug“ formulierte: „Heute habe ich Freunde, die mit mir 100 Kilometer weit gehen wollen“.

Sie verlor ihr schon fast zwanghaft anmutendes Bemühen, für andere und anderes da zu sein. Sie musste ihren Partner nicht täglich exquisit

bekochen und auch nicht sämtliche Hausarbeit allein übernehmen. Im Job musste sie sich nicht ausnutzen lassen und für eine Führungsposition (die sie letztlich leider doch nicht erhielt) endlose Überstunden machen oder Arbeit für abends und das Wochenende mit nach Hause nehmen. Stattdessen tat es ihr viel besser, mit ihren Freundinnen sportlich aktiv zu sein und stets neue Pläne für Weitwander-Abenteuer mit ihnen zu schmieden. Barbara entkam einem Leben voller innerer Zwänge und Verpflichtungen und öffnete sich für Spaß und Gemeinsamkeit, um einen Ausgleich zu schaffen und ein drohendes Burn-out abzuwenden. Ihr Innerer-Kind-Anteil wurde erfolgreich nachversorgt und sie begann, sich geschätzt und liebenswürdig zu fühlen. Ihre übermäßige Eifersucht war im Zuge dessen spurlos verschwunden.

.....

Ein Beispiel für das „Nicht genug sein“, geboren aus dem Kontext „Schule“, finden Sie im Kapitel über Paartherapie. Was die Geschwister betrifft, mag der Hinweis genügen, dass Kinder, ungenügend supervidiert, grausam sein können.

Eine weitere äußerst ausschlaggebende Quelle für Selbstwert-Störungen sind die ersten Erfahrungen in Liebesdingen. Zurückweisung, Verrat und Illoyalitäten in diesem Bereich können sehr prägend sein. Oft mischen sich diese allerdings mit Vorbelastungen aus der Herkunftsfamilie.

Die tiefste Wurzel für ungenügende Selbstwertschätzung kann eine narzisstische Familiendynamik sein, in der das emotionale Geben und Nehmen völlig aus der Balance geraten ist. Ich möchte diesem Bereich etwas Aufmerksamkeit widmen, da er oft unzureichend betrachtet wird. Zudem resultiert hieraus üblicherweise das größte Selbstwert-Desaster.

Wenn wir uns glückliche Babys ansehen, kann kein Zweifel daran bestehen, dass Menschen mit einem gesunden Egoismus geboren werden und sich entsprechend weiterentwickeln können. Wenn sie die nötige Versorgung, Aufmerksamkeit und Liebe erhalten (ohne dabei „erdrückt“ zu werden), und den „Glanz im Auge der Mutter“ wahrnehmen (das berühmte Zitat von Heinz Kohut, mittlerweile verstorbener US-amerikanischer Psychoanalytiker österreichischer Herkunft), gelingt die emotionale „Spiegelung“, die das Kind benötigt. Später kann das Kind, dem eine normale emotionale Entwicklung vergönnt ist, seinen grundgelegten Egozentrismus

transzendieren und sich anderen gegenüber liebevoll, empathisch und rücksichtsvoll verhalten lernen.

Es genügt schon, dass einer oder beide der Elternteile traumatisiert waren, um emotionale Schwierigkeiten weiterzugeben (lesen Sie mehr zum Thema „Bindungstrauma“). Früheste Bindungstraumata (zu den ersten Bezugspersonen) können zwar zumeist nicht bewusst gemacht werden, weil sie zu früh im Leben stattgefunden haben. Erfreulicherweise gibt es psychotherapeutische Möglichkeiten, um eine eventuelle Schädigung dadurch dennoch zu sanieren.

Babys unterscheiden sich in ihrem „Naturell“, und es gibt speziell für die Persönlichkeitsentwicklung einen deutlichen genetischen – oder habituellen – Faktor. Das eine Kind ist anschniegssam, das andere deutlich robuster und eigenwilliger.

Die Ich-Entwicklung geschieht insbesondere in den ersten zwei Lebensjahren. Wenn sich die Eltern – oder hauptsächlichlichen Bezugspersonen – empathisch (also einfühlsam) verhalten, erhält das Kind liebevoll Rückmeldung über sein Wesen, seine Bedürfnisse und sein Verhalten. Dazu gehört auch, ihm angemessene Grenzen zu setzen. Wenn es hingegen lernt, dass es sich Aufmerksamkeit und Anerkennung durch provozierendes oder aber übermäßig angepasstes und unterwürfiges Verhalten verdienen muss, prägt sich dieser Lernprozess tief ein. Die Würdigung des „wahren Selbst“ unterbleibt und muss in der späteren Psychotherapie nachgeholt werden. Diese hat zum Ziel, ein „echtes“ Selbstwertgefühl zu begründen, das sich schlicht auf die Würde des menschlichen Seins bezieht, nicht aber auf Anpassungs- und Leistungskriterien (etwa Aussehen, Macht, Status, Geld etc.).

Diese „Spiegelung“ (der einfühlsame Umgang mit allen Ausdrucksformen des Kindes) ist essenziell dafür, dass sich der Säugling oder das Kleinkind nicht alleingelassen fühlt. Denn dies real zu erleben, wäre lebensbedrohlich. Wenn sein ängstliches, wütendes oder bedürftiges Geschrei nicht zu angemessenen Reaktionen führt, erlebt das Kind seine emotionale Wirklichkeit als nicht bestätigt. Um zu überleben, muss es sich den psychischen Bedingungen seines Umfelds anpassen. So kann sich die paradoxe Situation ergeben, dass eher das Kind zum Spiegel seiner Umwelt wird, als umgekehrt. Denn ohne (positive oder negative) Bestätigung in irgendeiner Form geht es nicht. Spiegelt das Kind die Umwelt und nicht die Umwelt

die Bedürfnisse des Kindes, spricht man von narzisstischen Frühschäden. Geht das Kind den Weg der Anpassung und Unterordnung, lernt es, die emotionalen Bedürfnisse und Erwartungen seiner Eltern bestmöglich zu erfüllen, ohne die eigenen zu beachten. Es kann daraus ein Erwachsener mit geringer Selbstwertschätzung resultieren. Lernt das Kind Reaktionen eher durch Provokation zu erhalten, entwickelt sich daraus möglicherweise ein narzisstisch geprägter Erwachsener, der später auch selbst egozentrisch und rücksichtslos agiert.

In der Psychotherapie begegnet man Menschen, deren Geschichte in dieser Frühphase ungünstig verlaufen ist, und meistens solchen mit geringer Selbstwertschätzung. Sie sind oft an einem Tiefpunkt in ihrem Leben angelangt, an dem sie sich mit Ängsten, schlechter Stimmung, schwierigen Beziehungen oder perfektionistischen Ansprüchen an die eigene Person herumschlagen müssen. Sie lassen gewohnheitsmäßig kein gutes Haar an sich, müssen Medikamente nehmen, um einigermaßen stabil und leistungsfähig zu sein und/oder sich mit körperlichen Symptomen und Erkrankungen auseinandersetzen.

Betroffene betrachten ihre Ängste, ihre Depressionen, ihre psychosomatischen Symptome, ihre tiefen Scham- und pathologischen Einsamkeitsgefühle als Teil ihres Wesens – nicht selten sogar als Schwäche ihres Charakters. Manche, die Fortgeschrittenen, erkennen in ihnen eine Krankheit, die wohl nicht gottgegeben sein kann.

Menschen mit solch einer ungünstigen Lerngeschichte ist zu sagen: Ihr Selbstbewusstsein wurde Ihnen genommen, vielleicht nicht absichtsvoll, aber systematisch und beständig. Vielleicht waren Sie als hilfloses, kleines Kind gezwungen, sich an jemanden zu binden, an den sich kein vernünftiger Mensch hätte freiwillig binden wollen. Sie mussten es aber tun – sonst hätten Sie nicht überlebt. Aber Sie haben dafür einen hohen Preis bezahlt. Vielleicht hilft Ihnen dieses Buch dabei, zu verstehen, dass Sie diesen Preis nicht mehr zahlen müssen. Möglicherweise wurden Sie als Kind Opfer einer beinharten Dressur, die nur Eigenschaften gutheißen wollte, die den Eltern gefielen. Vielleicht wurden Sie als Kind von den Eltern links liegen gelassen, entweder, weil diese süchtig und sowieso nur mit sich selbst beschäftigt waren, oder weil es ein Geschwisterkind gab, das die Aufmerksamkeit der Eltern auf sich zog, und das deren Bedürfnisse bereits hochgradig befriedigte. Vielleicht erlebten Sie innerhalb Ihrer Familie

beständig Erniedrigung und Geringschätzung, damit andere auf Ihre Kosten glänzen konnten.

Wenn Sie sich nicht gut genug fühlen, chronisch an sich zweifeln, pathologische Einsamkeitsgefühle kennen, ständige negative Gedanken und gelegentlich auch Gefühle von tiefer Beschämung, dann sind Sie mit allerhöchster Wahrscheinlichkeit in irgendeiner Form Opfer von narzisstischer Schädigung. Es ist kein Zufall, dass Sie mit sich selbst hadern, unzufrieden sind, mit perfektionistischen Ansprüchen an die eigene Leistung herangehen, wenn es nie genug ist, Sie nie genug sind, wenn Sie einen Partner haben, der Sie beleidigt, herabwürdigt, rücksichtslos behandelt oder im Regen stehen lässt. Tatsächlich hat all das überhaupt nichts mit Ihrem wahren Wert zu tun. Aber mit Ihrer ganz persönlichen Geschichte: Sie wurden systematisch von sich selbst entfremdet.

Empathisch-altruistische Menschen, denen es an einem gesunden Selbstwertgefühl fehlt, stellen vielleicht den Großteil unserer psychotherapeutischen Klientel dar. Sie sind mit allerhöchster Wahrscheinlichkeit Opfer von emotionalem Missbrauch. Sie wollen an sich arbeiten, weil sie denken, sie wären nicht genug, zu minderwertig und sie wären schuld an den nicht glückenden Beziehungen in ihrem Leben. Zumindest haben sie die Hoffnung, sie könnten etwas ändern, indem sie sich ändern. Und letzteres ist auch ganz richtig. Es geht um die Befreiung von einer alten Dynamik und ein Erkennen der Umstände, wie sie tatsächlich waren.

„Ich bin genug“, ein Sanierungskonzept für viele Problemstellungen in der Psychotherapie, ist die Maxime für diesen Korrekturprozess. Auch durch die folgende Erfahrung wurde ich darauf verwiesen:

Als Imago-Paartherapeutin widmete ich mich im Sommer 2018 der Herausforderung, in zwei Fachzeitschriften Artikel über partnerschaftliche Themen zu veröffentlichen<sup>1</sup>. In Folge dieser Publikationen meldeten sich bei mir besonders viele Frauen und Männer, die es mit der Paartherapie schon aufgegeben hatten. Mehr als in meiner bisherigen Berufslaufbahn

.....  
<sup>1</sup> Beide Artikel finden sich im Internet:

Unter „Psychologie in Österreich“ 4/18, „Der Heilungsprozess nach Untreue“ <https://documentcloud.adobe.com/link/track?uri=urn:aaid:scds:US:6173f629-3d86-4a38-9825-af897a302c42> sowie im „Imago Spiegel“ Ausgabe 24, 01/19, „Wir lieben uns – wir schlafen nicht mehr miteinander!“ <https://documentcloud.adobe.com/link/track?uri=urn:aaid:scds:US:50a2de4f-392d-4146-a169-c51542d01bef>

ging es in deren Lebenserfahrung nun um ein schwerwiegendes Ungleichgewicht in Sachen Geben und Nehmen. Dies lenkte meine Aufmerksamkeit auf die Ursachen dieses Ungleichgewichts in Partnerschaft und Ehe. Obwohl der Begriff „Narzissmus“ bereits in aller Munde ist – es gibt unzählige Bücher, Artikel und Hörbeiträge –, ist es keineswegs so, dass das adäquate Erkennen und Einschätzen der Problematik in der Mitte der Gesellschaft angekommen wäre. Ich erkenne immer wieder, dass eine Vielzahl meiner Patient(inn)en Opfer von narzisstischem Missbrauch sind oder waren. Die meisten aber, ohne sich dessen bewusst zu sein, und noch mehr, ohne sich dessen erwehren zu können oder der Folgeschäden Herr werden zu können.

Es gibt eine Sentenz, die in etwa besagt, dass wohl jeder, männlich oder weiblich, in seinem Leben Begegnungen mit Narzisst(inn)en hat. Ob es sich um einen Eltern- oder Großelternanteil handelt, ein oder mehrere Geschwister, verflozene oder gegenwärtige Partner, Lehrer(innen) oder Chefs – irgendwie ist dieser Typ Mensch unausweichlich. Insofern sind wir alle Betroffene. Ich denke, dass zwei Gruppen besonders gefährdet sind, narzisstischen Missbrauch nicht, oder zu spät, zu erkennen und sich in ihm zu verheddern. Einerseits Menschen, die ihrerseits aus stark narzisstisch geprägten Familiensystemen kommen. Ihnen ist die damit einhergehende Interaktion so wohlvertraut, dass sie sich willig wieder in ein ähnliches Szenario begeben und hier zu lange mitspielen. Andererseits mag es eine kleine Gruppe positiver Sonnyboys und Sonnygirls – aber damit auch etwas naiver Menschen – geben, die narzisstischen Missbrauch noch nie kennengelernt haben und sich auch nicht vorstellen können, dass es so etwas gibt.

Wenn jemand mit gezogener Waffe eine Bank überfällt und sich Geld aushändigen lässt, so ist jedem klar, dass es sich um Diebesgut handelt. Narzisst(inn)en überlassen Sie jeden Tag freiwillig Ihr „emotionales Vermögen“ und entschuldigen sich noch dafür, dass es so spät ankommt. Sind auch Sie Lieferant(in) wider Willen?

Selbstverständlich fußt nicht jede psychische Erkrankung auf einer Selbstwertproblematik. Viele meiner Patient(inn)en würden den Grund für ihre Konsultationen nicht einmal so nennen. Und ist es überhaupt **immer** schlecht, sich „nicht gut genug“ zu fühlen? Natürlich nicht. Betrachtet man bestimmte Kompetenzbereiche im Leben, gibt es unzählige, in denen

wir „nicht gut genug“ oder schlichtweg „nicht gut“ sind. Dies zu erkennen, und auch problemfrei akzeptieren zu können, ist ein Teil davon, **nicht** in falschen Wahrnehmungen gefangen zu sein, sondern ein klares Bild zu haben: von sich, von der Welt und von sich in der Welt.

## **Die heilsame Kraft der Hypnose**

### **AUSGEPLAUDERT! BITTE NICHT (NUR) SPRECHEN!**

Meine 21-jährige Tochter erzählte mir von zwei ihrer Freundinnen, denen es psychisch schlecht gegangen war. Sie hatten infolgedessen Psychotherapie in Anspruch genommen, dieser dann aber enttäuscht den Rücken gekehrt. „Immer nur dieses drüber reden, das bringt doch nichts!“, hätten sie berichtet.

Seit fast 30 Jahren praktiziere ich Psychotherapie ausschließlich in freier Praxis. In all dieser Zeit wurde ich häufig von Patient(inn)en aufgesucht, die von der „klassischen Psychotherapie“, welche zumeist als Arbeit im Gespräch durchgeführt wurde, nach welcher Methode auch immer, etwas frustriert waren. Und es scheint so zu sein, dass wir mit dem vielen „Reden über“ nicht nur die Erwartungen unserer Patient(inn)en enttäuschen, sondern auch unsere eigenen Wünsche nach therapeutischer Wirksamkeit und Effizienz.

Dieses Buch möchte Ihnen einige Alternativen zur Gesprächstherapie aufzeigen, insbesondere durch die Hypnose. Es geht mir jedoch nicht darum, eine einzige Methode als Allheilmittel für psychische Leiden zu präsentieren. Obwohl ich eine Hypnoseform entwickelt habe, von der ich begeistert bin, weil sie vielen Menschen schnell weiterhilft (ich nenne sie die „Klicker-Transformations-Hypnose“), sehe ich es als kreativen Prozess an, möglichst für alle Patient(inn)en in jeder Sitzung und für jedes Thema eine Behandlungsidee und auch eine passende Methodik anbieten zu können. Das mögen manchmal Meridian-Klopftechniken sein („Tapping“), manchmal Trauma-Techniken („Brainspotting“) oder ganz andere Formen der Hypnose. Manchmal geht nichts über eine herrliche Entspannungstrance, um innere Kräfte wiederherzustellen. Es sei mir jedoch erlaubt, in diesem Buch auf Methoden zu fokussieren, die noch nicht so bekannt sind.

Ein Entscheidungskriterium für die ideale Begleitung eines Psychotherapieprozesses ist die Frage, ob im Moment eher „Stabilisierung“ oder „Labilisierung“ gefragt ist. Geht es im „wahren Leben“ meines Patienten oder meiner Patientin gerade drunter und drüber, so muss die Therapie zunächst einmal ein Ort der Ruhe und Sammlung sein. Möglicherweise ist strategische Lebensplanung gefragt. Hier arbeite auch ich gerne mit Gesprächen! Bei der Stabilisierung geht es beispielsweise um die Klärung von aufrüttelnden Fragen, wie: Ich möchte dringend meine Beziehung verbessern, aber wie, wenn der Job und die kleinen Kinder unsere Kräfte und Ressourcen vollkommen aufsaugen? Die Firma, Chef oder Chefin lassen mich seit Jahren trotz meiner Leistungen mit jeglicher Gehaltserhöhung/Prämie im Regen stehen und nehmen mir jetzt auch noch meine interessantesten Aufgabengebiete weg ... Was tun? Wie wehre ich mich gegen meine bösartige Ex, die mir den Kontakt zu meinen Kindern erschweren/verunmöglichen will?

In anderen Fällen ist Labilisierung angesagt, etwa, wenn es keine besonderen Vorkommnisse gibt, außer einer psychischen Beschwerde. Hier kann die aufdeckende Hypnose weiterhelfen, die Symptomatik zu entschlüsseln und Schritt für Schritt zu heilen.

### **HYPNOSE: PSYCHOTHERAPIE MIT EINEM DRITTEN IM BUNDE**

In der klassischen Gesprächstherapie wird der Heilungserfolg dem Werk zweier Menschen zugeschrieben: Patient(in) und Therapeut(in). Behandler(innen) sind dabei aufgerufen, durch bewusste Konfrontation mit dem Thema unter anderem Denkanstöße, Perspektive-Wechsel oder sogenannte Reframings, also positive Umdeutungen, anzubieten. Gearbeitet wird auf kognitiver Ebene, gesprochen über das, was unser Verstand formulieren kann. Der therapeutische Erfolg wird maßgeblich dort zu suchen sein, wo passende Worte und Ausdrucksweisen gefunden wurden sowie Empathie vermittelt wird.

Die „moderne Hypnotherapie nach Milton Erickson“ führte eine andere Idee in die Landschaft der Psychotherapie ein (wenn auch nicht zum ersten Mal, s. u.). Milton Erickson (1901–1980) berief sich auf das „Unbewusste“ als Dritten im Bunde, das Unbewusste, das helfen könne, Probleme und Blockaden zu lösen. Dieses Unbewusste wird dabei als weise, wissende, kluge und vor allem wohlmeinende und unterstützende Instanz innerhalb der Person gesehen.

Wie Burkhard Peter (2001) in „Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin“ ausführt, gibt es eine wiederkehrende Tradition, speziell in der Geschichte der Hypnose, dass Patient(inn)en und Therapeut(inn)en auf ein drittes Medium Bezug nehmen. Da Menschen oft den Eindruck haben, ihre psychischen Beschwerden in keiner Weise unter Kontrolle zu haben, nimmt es nicht Wunder, dass sie auch dazu tendieren, das heilende Prinzip nicht bei sich selbst zu erkennen.

Dies fand sich etwa schon bei Franz Anton Mesmer (1734–1815), einem der „Urväter“ der Hypnosetherapie. Auch er verstand sich lediglich als Vermittler einer transpersonalen Kraft, den er „animalischen Magnetismus“ nannte. Diese Kraft wirke heilend, nicht er selbst.

Beide Hypnose-Techniken, die in diesem Buch beschrieben werden, bedienen sich eines „therapeutischen Tertiums“. Bei der Klicker-Transformation ist es klassisch „das Unbewusste“, wie bei Milton Erickson, bei der Yager-Therapie ist es das „Zentrum“, der innere Heiler.

## **REDEN IST SILBER, HYPNOSE IST GOLD**

Als junge Psychotherapeutin und Hypnose-„Azubi“ war es jedoch weniger die Idee des „therapeutischen Tertiums“, die mich begeisterte, sondern der Trance-Zustand selbst. Zwar erleben wir diese vertieften Bewusstseinszustände auch im Alltag – etwa, wenn wir ins „Narrenkastl“ schauen, wie man in Wien sagt. Die klinische Nutzung der Trancephänomene ist oft besonders angenehm, so wie ich es auch bei meiner ersten Gruppen-Hypnose im Zuge eines Hypnose-Ausbildungsseminars erlebte<sup>2</sup>. Es war am Ende des Ausbildungstages, das Seminarhotel lag etwas außerhalb Wiens, und als ich glücklich über das Erlebte in mein Auto stieg, fiel es mir erst bei der zweiten roten Ampel auf, die ich überfahren hatte, dass ich offensichtlich noch nicht ganz „wach“ war.

Diese Übung, die mich so punktgenau und „störungsfrei“ in Trance versetzt hatte, war die vom „sicheren Ort/Wohlfühlort“, und sie stammte von Milton Ericksons Frau Betty. Sie ist einfach und auch für die Selbsthypnose geeignet, weshalb Sie sie gleich probieren können. Ich habe sie etwas verkürzt, sie bleibt meiner Erfahrung nach aber genauso wirksam.

.....  
<sup>2</sup> Charlotte Wirl (2005)

## Übung 1: Selbsthypnose nach Betty Erickson

Blickfixation, das heißt: halte deine Augen offen und auf ein Objekt fixiert. Benenne drei Dinge, die du siehst (aus dem peripheren Blickfeld heraus). Ganz banal, kein Kreativitätstest! Danach drei Dinge, die du hörst (zum Beispiel den Verkehr, das Knacksen der Heizung, das Ticken der Uhr etc.) und spürst (meine Füße am Boden, die Arme auf der Lehne, ein Kitzeln im linken Oberschenkel etc.). Dann reduziere auf zwei Dinge, schließlich nur eine Sache.

3 Dinge sehen, hören, spüren

2 Dinge sehen, hören, spüren

1 Ding sehen, hören, spüren

Nimm danach einen tiefen Atemzug, um dich mit dem Ausatmen tiefer und weiter in deine Unterlage sinken zu lassen, ganz angenehm, und lass die Augenlider zufallen, die werden das vielleicht schon wollen, gönne deinen Augen etwas Ruhe, und gönne dir selbst etwas Ruhe. Gehe nun an einen inneren (geistigen) Ort, der für dich vollkommen wohlig/ruhig/angenehm/sicher ist. Ob dieser Ort real existiert oder in deiner Vorstellung, ist vollkommen gleichgültig. Wäge in Ruhe ab, wo du hingehen möchtest, wenn du mehrere Bilder/innere Orte zur Auswahl hast. Lasse dich auch am inneren Ort irgendwo nieder. Zähle drei Dinge auf, die du von dort aus siehst, hörst, spürst ...

Am inneren Ort:

3 Dinge sehen, hören, spüren

2 Dinge sehen, hören, spüren

1 Ding sehen, hören, spüren

Nimm einen tiefen Atemzug und lass dich nochmals tiefer sinken. Was **fühlst** du jetzt, tief drinnen ...? (z. B.: Ruhe, Ausgeglichenheit, Glück ...). Dann gib diesen guten Gefühlen die Gelegenheit, sich in dir auszubreiten, die Freiheit, in dir zu fließen ... dich zu erfüllen, von Kopf bis Fuß, wenn das für dich angenehm ist ... vielleicht gibt es einzelne Körperbereiche, die davon besonders profitieren, von Glück, Ruhe etc. erfüllt zu sein ... dann lasse die guten Gefühle genau dorthin fließen ... und stelle dir vor, jede einzelne kleine Zelle in deinem Körper öffnet sich für ... z. B. Ruhe, Ausgeglichenheit und Glück ... legt einen Speicher an für die kommenden

Tage und Wochen, bis du diese kleine Übung erneut nutzt oder sich vielfältige andere Möglichkeiten für dich aufgetan haben, mit ... z. B. Ruhe und Glück in Kontakt zu kommen ...

Doch was geschieht überhaupt bei der Hypnose? Es verändert sich der Bewusstseinszustand. Wir sehen das etwa an den Gehirnwellen, diese gehen von Beta, das das Alltagsbewusstsein kennzeichnet, tiefer, etwa zu Alpha (Entspannungszustand) und Theta (ähnlich dem Traumschlaf). Gleichzeitig findet eine Aktivierung von Bereichen der Gehirnrinde und des Mittelhirns statt. Es werden Lern- und Erinnerungsprozesse außerhalb der bewussten Wahrnehmung angesprochen und die bildliche Verarbeitung gefördert. Die imaginierten Bilder werden zur inneren Realität.

Ein wenig zur Anatomie des Gehirns: Im präfrontalen Cortex (Hirnrinde) könnte man unseren Alltagsverstand bis hin zum wissenschaftlichen Verständnis verorten. Die zweite für die Hypnose wichtige Struktur heißt Präcuneus und liegt in der Mitte des Gehirns. Dieser tritt in Aktion, wenn das Denken um das eigene Ich kursiert. Beide Zentren, das des kritischen Verstandes und das des Ich-Bewusstseins, benötigen wir, weil wir ständig überlegen, ob etwas zu uns und zu unserem Selbstbild passt oder nicht sowie was „richtig“ ist und was „falsch“. Während der Trance sind beide Zentren in der Aktivität heruntergefahren. Weder das Ich noch unser kritischer Verstand sind dann im Denken und Fühlen ausschlaggebend. Was wie eine Schwächung klingt, ist das Gegenteil: Fantasie und Denken sind endlich frei! In Trance spreche ich als Therapeutin mit einem erweiterten Ich der Patient(inn)en, wodurch auch Suggestionen besser aufgenommen werden.<sup>3</sup> Der veränderte Bewusstseinszustand macht vieles möglich: Wir können ursachenbezogen in die Vergangenheit „reisen“ oder lösungsorientiert in die Zukunft. Zeit, Ort oder Raum sind kein Hindernis mehr. Wir können unsere alten Traumata auffinden, unsere unsinnigen und selbstdestruktiven Glaubenssätze oder aber in herrliche Entspannungszustände gleiten, um eine geistige Oase zu finden, in der wir dem Alltag entfliehen.

Über Hypnose gibt es viele missverständliche Anschauungen in der Bevölkerung. Die einen halten sie für eine Art Narkose, einen Verlust des Bewusstseins. Manche meinen, man wird unter Hypnose zur Belustigung

.....  
**3** Dirk Revenstorf (2018)