

4.1 Was ist Trance

Das Wort *Trance* stammt von dem lateinischen *transire*, was auf Deutsch mit *hinübergleiten* oder *überschreiten* übersetzt werden kann. Hieraus geht schon hervor, dass es sich nicht um einen einzigen Bewusstseinszustand handelt, sondern um unendlich viele. Vielleicht kann man es sich besser vorstellen, wenn man einen 100%-igen Wachzustand mit der Farbe Weiß beschreiben würde und ein tiefes Koma mit der Farbe Schwarz. Dann wäre die Trance, ähnlich wie der Schlaf, eine große Menge an Grautönen dazwischen. Anders als beim Schlaf, handelt es sich bei der Trance allerdings um einen höchst konzentrierten Bewusstseinszustand, bei dem man sich besonders intensiv mit einer Thematik beschäftigen kann.

Beim Übergang vom Wachzustand in einen Trancezustand verändert sich die sehr weit gefächerte Aufmerksamkeit in eine stark begrenzte, **fokussierte Aufmerksamkeit**. Der Schweizer Psychiater und Hypnose-therapeut J. Philip Zindel hat Trance einmal mit einem dunklen Raum verglichen, in dem man eine Taschenlampe einschaltet. Man kann jetzt sehr genau die Dinge wahrnehmen, die im Lichtkegel sind, ohne dabei von den Dingen abgelenkt zu werden, die sich außerhalb befinden. Diese starke Fokussierung kann in einer Trance dazu führen, dass bestimmte Situationen, Erlebnisse, Ressourcen oder Visionen so stark wahrgenommen werden, dass der **in Trance** befindliche Patient das **Gefühl** hat, diese Dinge **tatsächlich zu erleben**. Anders, als wenn er nur darüber reden würde, spürt er es so, als würde es gerade passieren. Und er spürt es mit allen Sinnen, mit seinen Emotionen, mit Körpersensationen wie Herzklopfen, Weitegefühlen oder z.B. einem Gefühl wohliger Wärme im Bauch. Er nimmt Impulse wahr, was er gerne als nächstes tun möchte und kann sich in diesen Situationen oftmals frei bewegen und agieren. Der Patient ist also mitten im Geschehen.

Prof. Dr. Walter Bongartz von der Universität Konstanz hat einmal versucht, die Wahrnehmung in Trance anhand eines Vergleiches mit dem Laufen darzustellen. Wenn man wach ist, kann man über das Laufen reden und sich vorstellen, wie schön es sein mag, durch den Wald zu joggen. Wenn man die Augen schließt und ein wenig vor sich hin träumt, kann man an das Laufen denken und sich daran erinnern,

wie man zuletzt durch den Wald gejoggt ist. Dies kann schon erste positive Gefühle auslösen. Wenn man dann in eine leichte Trance kommt, kann man sich bereits gut vorstellen, dass man läuft, sieht wieder die Situation vor Augen, wie man durch den Wald joggt und beginnt schon, erste Dinge wahrzunehmen, die zu diesem Lauf dazugehören. Wenn die Trance dann tiefer wird, kann man richtiggehend fühlen, wie man durch den Wald läuft. Man sieht die Bäume und die Blätter vor sich, spürt den Boden unter den Füßen, fühlt vielleicht sogar eine leichte Erschöpfung oder dieses wunderbare Glücksgefühl, an einem schönen Sommertag durch den Wald zu joggen. Bei einer sehr tiefen Trance ist das Laufen wie real. Man läuft durch diesen Wald und hat alle dazugehörigen Sinneswahrnehmungen und Emotionen.

Wenn man sich jetzt überlegt, was für Möglichkeiten das Arbeiten in Trance für die Psychotherapie mit sich bringen kann, dann muss man sich fast schon fragen, warum nicht jeder Psychotherapeut Hypnose-therapie erlernen muss. Ressourcen aus der Vergangenheit können intensiv wieder erlebt werden. Traumatische Erfahrungen können durchgearbeitet und damit in der Vergangenheit abgeschlossen werden. Psychosomatischen Symptomen kann relativ schnell und einfach auf den Grund gegangen werden und ihre Auslöser können dabei häufig auch noch in der Vergangenheit aufgearbeitet werden. Die Möglichkeiten, welche die Trance für psychotherapeutische Interventionen bietet, sind also ausgesprochen vielfältig.

Um eine Trance zu induzieren, ist es wichtig, die **weite Aufmerksamkeit des Patienten** zunächst einzuschränken und auf einen **kleinen Fokus zu begrenzen**.

Da unsere Augen die größte Menge Informationen aus der Umwelt für unser Gehirn aufnehmen, müssen wir in erster Linie diese visuellen Reize minimieren. Der Schweizer Neurologe und Vorsitzende der Schweizer Ärztlichen Gesellschaft für Hypnosetherapie, Prof. Dr. Peter Sandor, hat mir einmal erzählt, dass über 70% unserer Gehirnzellen direkt oder indirekt mit dem Sehen assoziiert sind. Das Sehen und die Verarbeitung des Gesehenen benötigt also immense Gehirnkapazität, was eine Fokussierung auf andere Dinge nahezu unmöglich macht. Wollen wir hohe kognitive Leistungen erbringen, wie z.B. eine schwere Rechenaufgabe lösen, dann schließen wir dazu entweder die Augen, oder starren mit weitem Blick zu Boden oder an die Decke, um den

Informationszufluss über die Augen zu minimieren. Wollen wir bestimmte andere Wahrnehmungen intensivieren, wie z.B. den Kuss des geliebten Partners, dann schließen wir ebenfalls ganz natürlich die Augen.

Insofern ist es ganz logisch, dass auch die Trance damit beginnt, dass die optischen Informationen minimiert werden, indem der Patient entweder die Augen schließt, oder einen Punkt fokussiert. Das Fokussieren oder „Anstarren“ eines einzelnen Punktes führt aufgrund physiologischer Effekte zur Ermüdung des Auges und der Augenlider, so dass man meist bereits nach wenigen Minuten die Augen schließt.

Sobald die Augen geschlossen sind und der Patient sich auf eine bestimmte Situation fokussiert, ist bereits der Zustand einer sehr leichten Trance, vergleichbar mit einem Tagtraum, erreicht. Von hier aus gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Trance zu vertiefen und einen Bewusstseinszustand zu erreichen, in welchem gut mit Hypnosetherapie gearbeitet werden kann.