

## Hypnotherapeutische und hypnosystemische Ansätze in einem buddhistischen Retreat

Martina Degonda Scheidegger und Paul Scheidegger

**Abstract:** *In einem Retreat des buddhistischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh wurden innerhalb des Programms auch Methoden vermittelt, die in einer hypnotherapeutischen oder hypnosystemischen Arbeit eingesetzt werden können. Ausgehend von einer, die Achtsamkeit fördernden Atemtechnik wurde u.a. eine Gehmeditation eingeübt, die eine erhöhte Wachheit auslöste. Neben einer klassisch-hypnotischen Tiefenentspannung wurde auch ein Ansatz dargeboten, der eine internale Klärung familiärer und anderer wichtiger Beziehungen ermöglichte sowie ein interaktiver Ansatz zur Klärung aktueller Beziehungen.*

Der aus Vietnam stammende, buddhistische Zen-Meister Thich Nhat Hanh, von seinen Schülern Thay (Lehrer) genannt, führt in Frankreich ein grosses Zentrum unter dem Namen Plum Village Meditation Practice Center. Unterstützt von seiner Weggefährtin Chan Khong und weiteren buddhistischen Nonnen und Mönchen bietet er mehrfach jährlich Retreats an. In diesen werden neben Meditationstechniken auch viele psychotherapeutische Methoden vermittelt. Aus unseren Erfahrungen des Sommerretreats 09 möchten wir über einige Ansätze im hypnotherapeutischen und hypnosystemischen Bereich berichten.

Grundlage aller Tätigkeiten und Nichttätigkeiten im Retreat ist Achtsamkeit (Mindfulness). Sie wird in vielfältigen Formen wie Atmen, Gehen, Sitzen, Arbeiten im Alltag usw. geübt. Die fünf Grundsätze von Buddha Shakyamuni werden in den fünf Mindfulness Trainings umgesetzt. Diese sind kurz zusammengefasst: 1. Alles Leben achten, 2. Zufriedenheit in sich selbst finden, ohne andere auszunützen oder Ressourcen zu missbrauchen, 3. Sexualität nur im Rahmen von Liebe und Bindung, 4. Tiefes Zuhören und liebevolles Sprechen, 5. Bewusst konsumieren ohne schädliche Stoffe zu sich zu nehmen. Der Tagesablauf beginnt jeweils mit einer halbstündigen Sitzmeditation. Im Anschluss findet entweder eine Übungssequenz oder eine

Unterweisung (Dharma talk) durch den Thay statt, welche mit einer Gehmeditation abgeschlossen wird. Der Nachmittag ist der Arbeitsmeditation gewidmet und danach findet nochmals eine Unterrichtssequenz statt. Die recht zahlreichen Kinder und Jugendlichen haben jeweils eigene Programme.

Wo bleibt jetzt die Hypnose? Wenn man Hypnose mit Utilisieren von Trancezuständen definiert und hohe Achtsamkeit als einen Wachtrancezustand, könnte man überspitzt sagen, sie sei überall präsent! Wir möchten dies natürlich nicht so stehen lassen, wobei etwas daran wahr ist und auch gezielt eingesetzt wird. Dies betrifft in besonderem Mass das **Atmen**. Thich Nhat Hanh steht in der Tradition des Vipassana, welche eine spirituelle Entwicklung innerhalb des alltäglichen Bereichs sucht. Förderliche Erfahrungen werden - vereinfacht gesagt - im achtsamen Beobachten von einfachen Abläufen gefunden. Dazu eignet sich das Atmen hervorragend, da wir es ständig tun. Als besondere Komponente kommt dabei hinzu, dass immer beim Einatem begonnen und dieser teilweise auch aktiv eingesetzt wird. Es ist erstaunlich, welche Wachheit erreicht werden kann, wenn man vor dem Ausatmen bewusst einatmet. Dies wird auf vielfältige Arten geübt, damit es sich automatisiert. Eine sehr effiziente Technik ist das Singen von Liedern, die im Text die Anweisungen enthalten. Eines der Lieder – es entstand in Zusammenarbeit mit Kindern – beginnt mit „Breating in, breathing out ...“ oder „J’inspire, j’expire ...“ (im Retreat wird meist englisch oder französisch geredet). Dazu kommt noch eine entsprechende Gestik. Wir können aus eigener Erfahrung sagen, dass diese Technik sehr wirkungsvoll ist und haben uns darum auch überlegt, sie in der Kindertherapie mit anderen Inhalten anzuwenden. Die Wachheit beim Atmen bildet gewissermassen die Grundlage aller Aktivitäten im Retreat.

Eine weitere Übung ist die **Walking Meditation** (Gehmeditation), die oft vor oder nach andern Übungssequenzen praktiziert wird. Es handelt sich dabei um ein bewusstes Gehen im Freien mit zwei bis drei Schritten pro Atemzug. Die Aufmerksamkeit ist beim Gehen, Atmen und der Umgebung, jedoch ohne zu fixieren. Dies löst nach kurzer Zeit einen Trancezustand mit erhöhter Wachheit aus. Thich Nhat Hanh führte jeweils nach seinem Unterricht eine Gehmeditation an, der mehrere hundert Personen folgten. Welch tiefen Trancezustand dies auslösen konnte, haben uns zwei Beispiele gezeigt: Kinder, insbesondere ein Knabe mit

starker ADHS-Struktur, gingen absolut ruhig neben dem Zug her. Eine Katze kreuzte gemächlich mitten im Wald den langsam gehenden Zug ohne die geringsten Anzeichen von Furcht.

Als heilsame Entspannungstechnik wurde die **Total Relaxation** (Tiefenentspannung) von Sister Chan Khong eingeführt. Es handelt sich dabei um eine im Liegen durchgeführte Entspannung (hier als Gruppentrance dargeboten), wie sie oft in der Hypnotherapie gemacht wird. Über den bewussten Atem wird jeder Körperteil angesprochen und mittels direkter Suggestionen unterstützt. Wie wir feststellen konnten, funktionierte die Technik sehr gut: Am Ende blieben etliche Teilnehmer liegen und waren kaum mehr zu wecken, da keine Rücknahme durchgeführt wurde. Wohl aus diesem Grund wird empfohlen, diese Entspannung vor allem vor dem Einschlafen zu machen (es gibt CDs in allen Sprachen dazu).

Die nächsten beiden in Plum Village verwendeten Praktiken zeigen hypnosystemische Ansätze. Während **Touching the Earth** (die Erde berühren) eine internale Klärung familiärer und anderer wichtiger Beziehungen ermöglicht, richtet sich **Beginning anew** (Ein neuer Anfang) auf die Klärung aktueller Beziehungen in der Aussenwelt.

Bei **Touching the Earth** (die Erde berühren) geht es darum, sich seiner Wurzeln bewusst zu werden. Wir sind keine separierten Lebewesen, sondern mit unseren Vorfahren und der Umgebung, in der wir leben, verbunden. Unser gesamtes Umfeld ist nicht einfach gut oder schlecht, sondern beinhaltet sowohl Positives wie Negatives. Damit ambivalente Beziehungen geklärt werden können, werden folgende Schritte durchgeführt: Zuerst wird den leiblichen Vorfahren (Eltern, Grosseltern, etc.) stehend für das Gute, das man von ihnen erhalten hat, gedankt. Anschliessend kniet man auf den Boden, berührt diesen mit den Händen und dem Kopf und übergibt alles, was man nicht mehr möchte der Erde. Das gleiche Ritual wird mit dem Umfeld wiederholt (jetzige und frühere Beziehungen, Freundschaften etc.). Abschliessend dankt man denjenigen, die einem im Leben geführt haben – dies kann Gott sein, aber auch spirituelle Führer oder Menschen, die uns speziell geholfen haben - und der Erde die einem trägt und erträgt. Neben dem von uns erfahrenen und dargestellten Ablauf gibt es noch verschiedene Varianten.

Im Retreat wird **Beginning anew** (Ein neuer Anfang) vor allem mit Familien aktiv praktiziert. In dieser, ursprünglich aus Vietnam stammenden Praxis, wird mittels eines fixen Rituals eine hoch emotionale Atmosphäre aufgebaut, in der berührende Erfahrungen zwischen Eltern und Kindern/ Jugendlichen möglich werden. Dieses Ritual wurde in unserem Retreat als einzige gemeinsame Aktion mit Eltern und Kindern durchgeführt. Der Ablauf erfolgt in drei Schritten: Zunächst teilt jeweils ein Familienmitglied einem anderen mit, was es an ihm besonders schätzt. In einem zweiten Schritt drückt es Bedauern für eigene unheilsame Handlungen der betreffenden Person gegenüber aus und entschuldigt sich bei ihr. Erst dann sagt man dem Zuhörenden, durch welche seiner Handlungen oder Worte man sich verletzt fühlte und bittet um Unterstützung für die Lösung des Problems. Beim Familienritual hält der Sprechende während seiner Redezeit eine Lotusblüte in der Hand, die er anschliessend dem nächsten Familienmitglied weitergibt. Das Ritual erzeugt eine starke Trance, die als sehr regenerativ und heilkräftig erlebt wird – ein wirklicher Neubeginn. Die Nonnen und Mönche von Plum Village unterziehen sich wöchentlich dem gleichen Ritual, um Konflikte zu klären und gute Beziehungen zu unterhalten.

Wovon können wir nun bei unserer praktischen Arbeit von den Erfahrungen in Plum Village profitieren? Eine grosse Hilfe ist uns das **bewusste Atmen**. Wir haben einige Jugendliche, die in einer Art Dauertrance dissoziativer oder autistischer Art leben. Sie werden mit dieser Technik sofort besser ansprechbar und können sich teilweise auch selbst in einen wacheren Zustand bringen. Die **Gehmeditation** hat sich bei einem depressiven Menschen bewährt, da sich die Konzentration auf etwas gegenwärtiges fokussierte und kein Platz mehr für das Grübeln war. Von der **Total Relaxation** waren wir nicht überzeugt. In der Hypnotherapie gibt es bessere Techniken.

**Touching the Earth** haben wir nur bei uns selbst ausprobiert. Im Retreat wurde empfohlen, diese Übung 21 Tage lang durchzuführen, was wir auch gemacht haben. Wir empfanden es als sehr befreiend, alten Ballast abzulegen und staunten, wie unsere Dankbarkeit über die Zeit wuchs. Der innere Suchprozess, der durch dieses Training angeregt wurde, empfanden wir analog dem Zeitrad zurückdrehen. So kamen uns viele Erinnerungen an Menschen, die einmal wichtig waren, an die wir aber seit Jahren nicht mehr gedacht hatten. Diese Technik haben wir auch mit Erfolg bei einigen Erwachsenen eingesetzt. Für Kinder scheint sie uns weniger geeignet.

Einiges von **Beginning anew** haben wir schon vor dem Retreat in unsere Gespräche mit Familien integriert, indem wir immer mit dem Positiven und einer Wertschätzung beginnen. Neu haben wir festgestellt, dass es hilfreich ist, wenn Eltern ihre eigenen Fehler darlegen, bevor sie die Probleme der Kinder erwähnen.

**Literaturliste (Auswahl von Büchern):**

Thich Nhat Hanh, Nguyen Anh-Huong (2008) Geh-Meditation. München: Arkana

Thich Nhat Hanh (2007). Ich pflanze ein Lächeln. München: Arkana

Thich Nhat Hanh (2007). Das Wunder des bewussten Atmens. Berlin: Theseus

Thich Nhat Hanh (2006). Im Hier und Jetzt Zuhause sein. Berlin: Theseus

Thich Nhat Hanh (2005). Achtsam leben – wie geht das denn? Berlin: Theseus

Beschreibung der praktischen Übungen von Plumvillage im Internet:

<http://www.plumvillage.org/mindfulness-practice.html>