

## Was ist selbstorganisatorische Hypnotherapie?

Moderne Hypnotherapie versteht sich als Anleitung zur Selbsttherapie unter Trancebedingungen. "Immer und zu jedem Zeitpunkt verfügt der Patient dabei über die Kontrolle seiner Trance und seines Lösungsprozesses" (G.Renartz).

Der Therapeut liefert nur die Methode, führt den Patienten an seine eigenen Ressourcen und hilft damit bei der Lösung. Letztendlich entscheiden die Lebensziele des Patienten, ob die Krankheit als Mittel, die gegenwärtige Existenz zu organisieren, beibehalten werden muss, vielleicht um Glaubenssysteme oder Beziehungen zur Gruppe zu schützen oder ob sich die Verstrickungen aller unbewussten Bewusstseinstteile sich nicht doch durch geschicktes (Ver-)Handeln lösen lassen.

C. G. Jung war derjenige, der Anfang des letzten Jahrhunderts schon im Umgang mit sich selbst und in erbitterten Widerstreit mit Freud erkannt hatte, dass das Bewusstsein mit dem Unbewussten kooperieren kann und zwar sinnausgerichtet auf die eigene Entwicklung (Individuationstendenz). Er war es, der schon damals alle wesentlichen theoretischen Instrumente der heutigen Hypnotherapie durch die Arbeit mit seinem eigenen Unbewussten (Imaginationstechniken und Traumarbeit) zur Verfügung hatte:

- Archetypen
  - Teilsymbole des Unbewussten
  - Vertrauen auf die Selbstheilungskräfte der Person,
  - Anspruch, dass der Therapeut sich deren Beziehung zu ihren eigenen Heilungstendenzen verpflichtet fühlen müsse.
- Aus heutiger Sicht war er der erste selbstorganisatorisch ausgerichtete Psychotherapeut.

"Im therapeutischen System wurde vielfach erwartet, dass der Patient sich dem Setting und damit dem Therapeuten anpasst. Bis der Hypnotherapeut Milton Erickson mit dieser Tradition brach und forderte, der Therapeut solle seine Therapie jeweils auf den Patienten maßschneidern" (Renartz). Erst heute ist das einigermaßen selbstverständlich, aber erst nachdem die Erforschung selbstorganisatorischer Systeme in Wirtschaft, Kybernetik, Biologie, Chemie und Physik ca. 1960 den Begriff der Innovativen Selbstorganisation hervorgebracht hatte, der klar machte: System und Umwelt evolutionieren als Einheit, d.h. hier Bewusstes und Unbewusstes oder auch Patient und Psychotherapeut stehen niemals in konfrontativen Gegensatz.

Die von Goetz Renartz entwickelten Autosystemhypnose besagt, dass man durch eine intelligente logischen Fragestruktur in relativ wenigen Schritten alle möglichen Ursachen psychischer Krankheiten herausfinden kann, sofern das Unterbewusste bereit ist, Antworten auf die Fragen zu geben.

Durch diese Fragen ans eigene Unbewusste werden Hinderungsgründe einer nötigen Entwicklung sehr schnell klar ebenso wie der Patient lernt, sich an seine eigenen Kraftquellen anzuschließen, um diese zu überwinden. Die Methode führt also teils zu einer kognitiven Selbsterfahrung, teils auch zu einer Neukonstruierung der Zukunftserwartungen im Sinne einer Neurolinguistischen Umprogrammierung.

Das Tempo dieses Prozesses wird von Unterbewussten bestimmt: Dieses wacht über die Inhalte, die es ans Ich preisgeben will. Es schüttelt manchmal verneinend den Kopf, was aber nicht heißt, dass es seinerseits nicht am Gesundwerden mitarbeiten will. Nur behält es sich auch vor, über die Einzelheiten zu schweigen. Der Patient sollte die Besserung seiner Gesundheit dann genießen und darauf vertrauen, dass das Unterbewusste vielleicht irgendwann die Inhalte ins Bewusstsein hebt.