

**„Suggestion“ von Bernd Schmid, 1999**

Von

Tina Götz, Frankfurt am Main, März 2012

---

**Zum Kontext**

Die vorliegende Audio-Datei ist im Download-Bereich des Instituts für systemische Beratung, Wiesloch unter der Rubrik „Audiothek/Seminarreferate“ zu finden. Die Dauer des Audio-Mitschnitts beträgt eine knappe Stunde.

Aus dem Kontext schließe ich, dass es sich bei der Aufnahme um ein Plenumsreferat im Rahmen eines Seminars am Institut handelt. Bernd Schmid gibt Impulse zum Thema „Suggestion“, berichtet über seine eigenen Erfahrungen und schildert Beispiele aus der Praxis. Zum Schluss gibt er eine Anleitung für eine Übung, bei der die Seminarteilnehmer versuchen werden, sich gegenseitig in Trance zu versetzen.

**Zum Inhalt**

*Vorbemerkung: Im vorliegenden Referat werden an unterschiedlichen Stellen wahlweise die Begriffe „Geleitete Fantasie“, „Trance“, „Hypnotherapie“ und „Suggestion“ verwendet, ohne dass diese zunächst im Sinne einer klassischen Definition erläutert und voneinander abgegrenzt werden. Gemäß meinem Verständnis ist für Bernd Schmid dabei „Suggestion“ der Oberbegriff, die anderen Begriffe stehen für mögliche Arten der Suggestion.*

Zu Beginn seines Referates verweist Bernd Schmid auf Milton Erickson - als dessen Schüler er sich versteht und der ihn sehr geprägt hat - und seine Art zu lehren, nämlich nicht durch das Erklären von Konzepten, sondern vielmehr durch das Erzählen von Geschichten und Beispielen. Schmid schildert seine eigenen Erfahrungen anlässlich einer Weiterbildung bei Erickson und wie er diesen erlebt und empfunden hat.

Das wichtigste bei der Hypnotherapie ist laut Schmid eine intuitive oder bewusste Kommunikationsfertigkeit, die es einem möglich macht, zu erfassen und zu verstehen, wie ein anderer Mensch sich in der Kommunikation organisiert, und dort anzukoppeln und Akzente zu setzen. Dadurch wird man gewissermaßen zum „Co-Dramaturgen“ der Erlebnissgenerierung und Kommunikationssteuerung des Anderen. Kommunikation meint also „Pacing & Leading“ (Konzept aus NLP), welches Schmid mit der anschaulichen Metapher der „Kutschenpferde“ verdeutlicht: „Wenn Gefahr droht und Du willst die Pferde stoppen, bringt es nichts, sich ihnen frontal in den Weg zu stellen. Vielmehr näherst Du dich ihnen von der Seite und gehst ein Stück mit ihnen und wenn sie sich an dich gewöhnt haben, dich als orientierungsgebend akzeptiert haben, kannst Du Einfluss nehmen auf das System und ihnen eine andere Richtung, einen anderen Weg suggerieren“.

Oft ist der Begriff der Suggestion im Sinne von „Manipulation“ negativ konnotiert; Bernd Schmid versteht unter Suggestieren jedoch, dem Anderen einen Wirklichkeitsvorschlag zu machen. Dies kann direkt erfolgen (ich empfehle dir, ich würde es so machen, etc.); ein Vorgehen, welches insbesondere in autorisierten Verhältnissen hilfreich sein kann. Indirekte Suggestion kann allerdings

oft viel wirksamer sein, da man beim anderen System ankoppelt und Ideen einstreut, die dann als Wirklichkeitsvorschläge adoptiert und selbstverwirklicht werden. Jemanden in Trance zu versetzen, heißt daher jemanden zur Eigensuggestion einzuladen; Trance ist gewissermaßen die Selbstsuggestion unter Anregung eines Kommunikationspartners.

Doch woher wissen wir, wie wir beim Anderen ankoppeln können? Laut Schmid ist es das Zusammenspiel von bewusst-methodischer und unbewusst-intuitiver Kommunikation („Das Pferd führen, aber ihm auch freien Lauf lassen“). Milton Erickson hat dafür die Begriffe „conscious mind“ und „unconscious mind“ geprägt. Jemanden hypnotisieren und beraten zu wollen, heißt, sich innerlich durchlässig zu machen, um wahrzunehmen (unconscious mind). Laut Erickson ist letzteres viel klüger als das „conscious mind“, da „alles in Dir ist und viel gescheiter, als das, was du dir mit dem Bewusstsein zusammen suchen kannst“. Oft ist das gezeigte Lösungsverhalten eines Menschen gleichzeitig auch Ursache des Problems. Die Idee bei der Trance oder Hypnotherapie ist daher, das gewohnte Lösungsverhalten (conscious mind) auszuschalten und das „unconscious mind“ die Regie übernehmen zu lassen, damit kreative Lösungen gefunden werden können. Schmid betont dabei, dass die Begriffe nicht mit „Bewusstsein“ und „Unbewusstem“ zu übersetzen sind, schon gar nicht im freudianischen Sinne, sondern eher mit „Gewohnheitswirklichkeit“ und „kreativem Umgang mit Wirklichkeit“.

Was genau ist also Trance? Gemäß Schmid gibt es keine randscharfe Definition, sondern es gibt praktische Phänomene, die mit Trance assoziiert werden. Zum Beispiel das Phänomen der „Handlevitation“: Dabei ist die Steuerung der Hand des Klienten dissoziiert, die Hebung ist außerhalb seiner üblichen Steuerung durch bestimmte Botschaften induziert, z.B. durch direkte Suggestion wie „Deine Hand wird leichter und leichter und Du siehst wie sie sich langsam hebt“. Das Problem mit der direkten Suggestion ist allerdings, dass sie bei „Nicht-Funktionieren“ schädlich für die Autorität des Beraters/Therapeuten ist. Sie sollte also nur da verwendet werden, wo eine gewisse Sicherheit besteht, dass sie wirksam ist. Ansonsten empfehlen sich indirekte Suggestionen. Auch diese funktionieren selbstverständlich nicht bei allen Menschen. Die Idee dabei ist jedoch: „Die Welt ist voller sich hebender Dinge, warum also nicht auch Deine Hand?“ Schlimmstenfalls kann der Klient bei Misserfolg denken, „Schade, dass bei mir nichts passiert ist“, aber er stellt nicht grundsätzlich die Autorität des Beraters in Frage.

Die meisten Menschen assoziieren Trance mit Ruhe und Entspannung, es gibt aber ebenso die andere Ausprägung der Aktivität. Bei Trance geht es um die Aufmerksamkeitsfokussierung, damit das System wach wird für andere Perspektiven von Wirklichkeit. Diese Fokussierung kann sowohl entstehen durch Entspannung (z. B. die inhaltsleere Meditation der Buddhisten), als auch über Aktivität (Tanz der Derwische), wobei es sich bei den genannten Beispielen um die zwei Extrempositionen handelt.

Anschließend geht Bernd Schmid - er selbst hat NLP-Ausbildungen gemacht und auch gelehrt - näher auf NLP ein und die Bedeutung für die Trance-Arbeit. Die Grundidee von NLP ist, dass es gut ist, wenn Erlebnisse aus Erlebniseinheiten entlang der fünf Sinne bestehen (also aus einem Bild, einem Ton, einem Geruch, einem Geschmack und einem körpergefühlshaften Eindruck). Zu einer vollständigen Erlebniseinheit - sofern es ein Erlebnis ist, das es tatsächlich gegeben hat - gehören immer zueinander gehörende Eindrücke aus allen fünf Kanälen. Dabei ist es als Berater wichtig, heraus zu finden, welches die bevorzugten Kanäle des Klienten sind, um dort anzudocken und die Trance hervor zu rufen. Wenn man dann neue Erlebnisse suggerieren möchte, ist es hilfreich, mehrere Kanäle anzusprechen (Überlappungstechnik). Den Hauptkanal des Klienten anzusprechen und überlappend zu den anderen Kanälen zu führen, fördert die Intensität und Vollständigkeit des Erlebnisbildes.

Sollte man daher also unbedingt eine NLP-Ausbildung haben, um mit Trance arbeiten zu können? Laut Bernd Schmid liefert NLP nützliche Erklärungsfiguren für die dramaturgische Arbeit mit Erlebnissen. Dennoch wird die handwerkliche „Technik“ seiner Meinung nach dabei überbewertet.

Das wichtigste beim Pacing & Leading sei die eigene Intuition und die Fähigkeit, beim Anderen etwas auszulösen, was dessen Seele anspricht und für ihn sinnhaft ist. Daher sein Fazit: Man muss nicht notwendigerweise NLP lernen, um mit Trance zu arbeiten - es sei denn, es interessiert einen.

Zusammenfassend kommt Bernd Schmid zu der Einschätzung, dass es bei allen Suggestionen - sei es Trance, geleitete Fantasie oder Hypnotherapie - vor Allem darum geht, eine Atmosphäre zu erzeugen, die beim Menschen Interesse weckt und ihn in die Haltung bringt, Beiläufiges aufnehmen zu können und zu wollen und daraus für sich Sinn zu holen. Didaktiken müssen sich also vor Allem daran orientieren, dass sie eine solche Haltung möglich machen.

Zum Schluss leitet Bernd Schmid über zu der anschließenden Übung, bei der die Seminarteilnehmer versuchen werden, sich gegenseitig in Trance zu versetzen. Er geht zunächst kurz auf den „technischen“ Ablauf ein (Hervorrufen der Trance, Erlebnisarbeit aufbauen durch Überlappungstechnik, Kernarbeit /Botschaft absetzen, Rückholung) und erläutert die Bedeutung der sogenannten Prozessprogrammierung (= Vorschau, was künftig passieren kann, nicht muss). Die Vorprogrammierung eines zu erwartenden Prozesses ist insbesondere dann gut, wenn sich der Berater unsicher fühlt. Eine Art gemeinsames Bild vom zu erwartenden Prozess zu generieren, hilft ihm für die Selbststeuerung, aber auch für die des Klienten.

Schmidts abschließende Empfehlung bei der Arbeit mit Trance ist, als Berater folgende Haltung einzunehmen: „Es kann selbst dann funktionieren, wenn man alle Fehler dieser Welt macht. Und das wichtigste ist nicht die Methodik, sondern die innere Bereitschaft, dass es geschehen kann. Die Methodik ist nur die Oberfläche, sie ist nicht das, was entscheidet.“

## **Meine Bewertung**

Ich habe dieses Referat als sehr anspruchsvoll empfunden und mir - um diese Rezension schreiben zu können - gewisse Passagen durchaus zwei bis dreimal angehört.

Das lag zum einen sicherlich daran, dass das Thema „Suggestion“ für mich relativ neu war und ich zunächst für mich selbst einen Zugang finden musste.

Zum anderen lag es auch an der Art und Weise, wie Bernd Schmid referierte, die mich stark an das sogenannte „fragmentarische Lernen“ erinnerte. So folgt das Referat meiner Ansicht nach keiner logischen Struktur im Sinne von „Einleitung - Input - Abschluss“, sondern besteht aus den verschiedensten, sich ergänzenden „Komponenten“ wie persönlichen Erlebnissen und Erfahrungen, Wissensimpulsen und Beispielen aus der Praxis.

Da eine klassische Einleitung und Begriffserklärung nicht vorkommt, haben mich zunächst auch die unterschiedlichen Begriffe Suggestion, Trance, geleitete Fantasie, Hypnotherapie etc. ziemlich verwirrt - was ist nun was und wie hängt alles zusammen? Im Verlaufe des Referats ergeben sich dann aber doch nach und nach die Zusammenhänge und das Ganze wird „rund“ - wenn man sich darauf einlässt und darauf vertraut. Darüber hinaus ist das Thema spannend und sehr ansprechend erzählt und durch zahlreiche persönliche Geschichten und Praxisbeispiele angereichert, so dass man Lust hat, zuzuhören.

Das Referat ist meiner Meinung nach vor allem für Berater und Coaches (oder solche die es werden wollen) zu empfehlen, die sich zum Thema Suggestion Impulse eines sehr erfahrenen Beraters wünschen.

Darüber hinaus ist es für alle Interessierten geeignet, die keinen durchstrukturierten Wissensinput erwarten, sondern sich durch die Impulse und Erfahrungen des Referenten anregen lassen und sich an anderer Stelle noch vertiefter mit dem Thema Suggestion beschäftigen wollen.