

**Handout zu Michael E. Harrer: Hypnose und Achtsamkeit – zwei Schwestern auf dem Tandem**

**Definition von Achtsamkeit:** Achtsamkeit kann als eine Gruppe von **Zuständen** beschrieben werden, in denen folgende **Prozesse** ablaufen:

- Wahrnehmen des Augenblicks, bemerken, was ist, ohne etwas vermeiden zu müssen,
- bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit, z.B. nach innen und außen, fokussiert, weit oder geteilt, bei einem Objekt verweilend oder als offenes Gewahrsein,
- Bewusstsein für den jeweiligen Fokus der Aufmerksamkeit; bemerken, dass/was man bemerkt,
- sich an die Intention erinnernd, z.B. den Atem zu beobachten oder umfassender
- Heilsames zu tun und Unheilsames möglichst zu unterlassen (ethische Komponente).
- Die Haltung gegenüber der Erfahrung ist wohlwollend, interessiert, freundlich und (unmittelbar wahrnehmend und daher) nicht bewertend.

Bei entsprechender Praxis können Zustände von Achtsamkeit verinnerlicht und zu einer überdauernden **Haltung** werden.

**Komponenten der Achtsamkeit:** Attention (Aufmerksamkeit), Intention (Gewahrsein der Absicht) und Attitude (Haltung).

Zwischen Hypnose und Achtsamkeit finden sich viele Überlappungen und Gemeinsamkeiten. In folgenden **Unterschieden** können sie einander auf optimale Weise **ergänzen**:

- Achtsamkeit bedeutet: **bemerkens was ist**. Hypnose und Trance bedeutet **verzerrte Wahrnehmung** (Trancephänomene, die genutzt werden können). In diese Richtung weist der Titel des Vortrags von Zoltan Dienes in Manchester 2017: „Hypnosis as self-deception, mediation as self-insight.“
- Achtsamkeit würde bedeuten, die **Welt wahrzunehmen, wie sie ist** („mindful“). Oft sind wir aber so beschäftigt, unser Geist ist so voll („mind full“), dass wir in Alltagstrancen, im Autopilotenmodus oder Simulationsmodus die **gegenwärtige Realität gar nicht wahrnehmen**.
- In der Hypnose kann man so von bestimmten Inhalten **absorbiert** sein, dass man Teile der Realität ausblendet. In der Achtsamkeit bleibt das **Bewusstsein über den Kontext** möglichst erhalten.
- In der Hypnose oder in Trancen wenden wir uns **Erinnerungen aus der Vergangenheit und Vorstellungen über die Zukunft** zu, in Alltagstrancen sind wir in diesen Vorstellungen oft gefangen. In der Achtsamkeit wenden wir uns der **Gegenwart**, dem Hier und Jetzt zu (3-5 Sekunden).
- **Wahlmöglichkeit:** Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft.
- In der Hypnose regen wir zu unterschiedlichen Wahrnehmungspositionen an: Bei Erwünschtem wird **assoziiertes Erleben** angeregt. **Dissoziiertes** Erleben wird etwa über die Bildschirm-Technik angeregt, um Distanz von unerwünschtem Erleben zu gewinnen. In der Achtsamkeit kultiviert man eine dritte Position: jene des teilhabenden Beobachtens, das **Disidentifikation** ermöglicht.
- In der Hypnose zielen wir auf eine **Neukonstruktion** von Erfahrungen, indem wir neue Bausteine einführen. In der Achtsamkeit zielen wir auf **Dekonstruktion** und **Einsicht**, indem wir Erfahrungen in ihre einzelnen Bausteine zerlegen, was ihnen vielfach ihre Übermacht nimmt und zu Einsichten in sich wiederholende Muster führt.
- Achtsamkeit dient der **Deautomatisierung**, wir halten inne, erlangen Bewusstheit über Automatismen, unterbrechen Muster, etwa indem wir den Aufmerksamkeitsfokus bewusst wählen. Hypnose dient der Entwicklung und **Automatisierung** neuer, heilsamer Automatismen.
- Hypnose dient dem **Ziel der Veränderung der Erfahrung**. Achtsamkeit dient dem Ziel der **Akzeptanz**. Man verändert die **Haltung** gegenüber der Erfahrung, nicht unbedingt die Erfahrung selbst, die sich aus einer akzeptierenden Haltung heraus allerdings häufig von selbst verändert (Veränderungsparadoxon).
- Hypnose und Achtsamkeit zielen darauf, **Zustände** (states) zu verändern, In der Hypnose laden wir ein, aus **Problemtrancen in Ressourcen- oder Lösungstrancen** zu wechseln. Auch die Selbsthypnose dient diesem Ziel. Die Achtsamkeitspraxis als Übungsweg zielt darauf ab, **Achtsamkeit im Alltag** zu leben. Das häufige

Einnehmen von Zuständen der Achtsamkeit wird verinnerlicht und zu einem „Persönlichkeitsmerkmal“ (trait). Sie werden flexibler, leichter und verlässlicher abrufbar.

- Zustände von Trance werden in **formalen Trancen** eingeladen oder treten während des Gesprächs spontan auf (Konversationstrancen), während **Selbsthypnose**, aber auch in **Alltagstrancen**. Als **Ressourcen- oder Lösungstrancen** können Sie das Leben mühelos und leichter machen oder als **Problem- oder Symptomtrancen** schwierig werden lassen. Zustände von Achtsamkeit finden sich während der **formalen Praxis**, bei entsprechender Absicht bei bestimmten Tätigkeiten und mit der Zeit immer kontinuierlicher auch **im Alltag**, der als **Übungsfeld** und als **Anwendungsfeld** dient.

**Wirkfaktoren** in der Hypnose sind u.a.: Regression und Progression; Assoziation und Dissoziation. In der Achtsamkeit kommen dazu: Aufwachen in die Gegenwart, Disidentifikation, die Weite des offenen Gewahrseins und die Meta-Aufmerksamkeit.

Die verschiedenen Wirkfaktoren der Achtsamkeit stehen in **achtsamkeitsbasierten Verfahren** oft störungsspezifisch in unterschiedlichem Ausmaß im Vordergrund:

- **Mindfulness-Based Stress Reducion (MBSR)**: Unspezifisches achtwöchiges Gruppenprogramm, keine Therapie; Achtsamkeitslehrer, kein Therapeut.
- **Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur Rückfall-Prävention bei Depression (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)**: Der Fokus liegt auf dem Umgang mit depressionsfördernden Gedanken im Sinne von: „Gedanken sind keine Fakten“. Der Wirkfaktor ist dabei die Disidentifikation.
- Aus MBSR und Elementen von MBCT wurden eine Unzahl von **störungsspezifischen Gruppenprogrammen** entwickelt z.B. bei Schmerz, onkologischen Erkrankungen, Schlafstörungen und Tinnitus.
- Ein weiteres Beispiel ist die **achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Alkoholsucht (Mindfulness-Based Relapse Prevention, MBRP)**: Ein zentraler Wirkfaktor ist die Nichtreaktivität, der als „Urge-Surfing“ zum beobachtenden Abreiten der Wellen des Alkoholverlangens zum Tragen kommt.
- **Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)** bei Störungen der Emotionsregulation (z.B. bei Borderline-Symptomen). Ein zentraler Wirkfaktor ist die „radikale Akzeptanz“, der Verzicht auf einen Kampf gegen unerwünschtes Erleben als „Weg aus der Hölle“.
- Die **Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** ist störungsunspezifisch und wird auch in der Einzeltherapie eingesetzt. Sie fokussiert auf Werte, deren Verwirklichung dabei unterstützt, auch unerwünschtes und unangenehmes Erleben nicht mehr zu vermeiden und zu akzeptieren.
- Die **Hakomi-Methode** ist eine Form der psychodynamischen Körperpsychotherapie, bei der in der Einzeltherapie eine Selbsterforschung in Achtsamkeit unterstützt wird. Dabei spielt der Körper eine wesentliche Rolle.
- Das **System der Inneren Familie** (R. Schwartz) ist ein Beispiel für Teile-Arbeit mit Achtsamkeit.
- Im **Focusing** (Gendlin) ähnelt das Vorgehen dem der Achtsamkeit.

### **Wirkfaktor Aufmerksamkeitslenkung**

- Fokussierung auf die **Gegenwart**, immer wieder Augenblicke von jeweils 3-5 Sekunden, jetzt, jetzt, jetzt, jetzt.
- Gegenwärtigkeit wird unter anderem erreicht durch **5-Sinne-Achtsamkeit**, in der man sich der Außenwelt zuwendet im achtsamen Sehen, Hören, Tasten, Schmecken, Riechen. In **innerer Achtsamkeit** beobachtet man innere Bilder und innere Filme, innere Stimmen und Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen.
- Achtsamkeit kultiviert den **Modus des Seins bzw. des Wahrnehmens**, einem erfahrungsbezogenen Sein in der Gegenwart, nicht bewertend, offen und neugierig, nirgendwohin wollend, in Frieden. Es geht um eine Balance bzw. um ein flexibles Pendeln zwischen diesem Modus des Seins und dem des Tuns. Im **Modus des Tuns bzw. des Nachdenkens** sind wir mit Worten, Konzepten und Geschichten beschäftigt, wir benennen, analysieren, bewerten, setzen Ziele, planen, vergleichen, erinnern und reflektieren.
- In der Übung der **Atembeobachtung** üben wir die Aufmerksamkeitslenkung, indem wir uns auf einen Fokus konzentrieren und bemerken, wenn die Gedanken auf Wanderschaft gehen (Meta-Aufmerksamkeit). Wir üben, Gedanken loszulassen. Die Atmung dient als Anker, durch die Fokussierung auf den Atem können wir

uns zentrieren. Wir können uns auf uns selbst einstimmen, indem wir uns unseren eigenen Rhythmus bewusst machen. Wir üben den Atem fließen zu lassen, ohne ihn zu beeinflussen. Spontan stellen sich heilsame Zustände von Kohärenz ein.

- Im **Bodyscan** üben wir ebenfalls die Aufmerksamkeitslenkung, uns selbst, unserem Körper die Aufmerksamkeit zu schenken, uns einzelnen Körperteilen freundlich zuzuwenden und die Aufmerksamkeit von anderen loszulassen. Wir üben eine differenzierte Körperwahrnehmung von Empfindungen und Gefühlen, erkennen dahinterstehende Bedürfnisse, wir verfeinern und intensivieren die Wahrnehmung, lernen zu genießen und fördern die Lebensqualität. Nicht zuletzt üben wir Akzeptanz, indem wir vermiedene Erfahrungen zulassen und sie sein lassen.
- **STOP-Übung:** Stop – Take a breath – Observe - Proceed
- Wir üben, aus unterschiedlichsten Zuständen immer wieder in den Zustand der Achtsamkeit zurückzukehren, gleichsam die **Reset-Taste** zu drücken.

### Wirkfaktor Disidentifikation

- Das Kultivieren einer **Beobachterhaltung**, die Aktivierung eines **inneren Beobachters** ermöglicht es, uns nicht mit Gedanken zu identifizieren,
- etwa den Gedanken „Ich bin dumm“ NICHT für Realität zu halten. Mir kann bewusst sein, ich habe den Gedanken: „Ich bin dumm“ und ich kann dabei wissen, das ist mein Gedanke. Beides bin aber irgendwie noch ich. Auf der Stufe der Disidentifikation bin ich mit dem Beobachter identifiziert, ich beobachte wie der Gedanke auftaucht: „Ich bin dumm.“
- Disidentifikation ermöglicht, **nicht alles zu glauben, was man denkt.**
- Die Beobachterhaltung ermöglicht **Nicht Reaktivität**, etwa im Umgang mit Süchten auf der Welle des Verlangens zu surfen - **Urge-Surfing** - statt sich von der Welle überrollen zu lassen.
- Wenn man das „**Ich als Kontext**“ erlebt, ist man nicht mehr mit den Gedanken verschmolzen ACT: (von der **Fusion zur kognitiven Defusion**). Man kann das eigene Bewusstsein als Gastgeber, als Raum, als Leere erleben, in dem die einzelnen Wahrnehmungsinhalte auftauchen und wieder verschwinden.
- Disidentifikation hilft auch, uns **von Bildern zu verabschieden**, wie wir sind oder wie wir sein sollten und uns selbst nicht so wichtig zu nehmen. Weite kann sich einstellen.

**Ursachen von Leiden aus buddhistischer Sicht:** Achtsamkeit kann auch über das Weltbild und das Menschenbild wirken, in das sie in ihrem Ursprung eingebettet ist. Danach gibt es drei Ursachen von selbstgemachtem Leiden: **Verblendung** als die Bilder, die wir uns von uns selbst und von der Welt machen, die uns einschränken und nie der Realität entsprechen; **Gier** als Tendenz, Dinge zu wollen, die nicht sind und **Hass** als Tendenz, Dinge nicht zu wollen, die sind. Als „Gegengift“ gegen Gier und Hass dient die Akzeptanz.

### Wirkfaktor Akzeptanz

Akzeptanz lässt sich über **mehrere Stufen** kultivieren: (1) Verzicht auf den Kampf gegen gewisse Erfahrungen; (2) einüben der Beobachterhaltung mit der aus ihr resultierenden Disidentifikation; (3) üben, nicht unmittelbar zu reagieren und Impulse nicht gleich in Handlung umzusetzen, indem man den Augenblick zwischen Impuls und Handlung als Raum menschlicher Freiheit nützt, (4) in der Beobachterhaltung übt man einfach nur wahrzunehmen, ohne reagieren zu müssen – Nicht-Reaktivität. Als Folge multiperspektivischer Betrachtung relativieren sich auch die Bewertungen.

Analogie zum **Bild des Odysseus:** Er hat sich am Mast festbinden lassen, um dem betörende Gesang der Sirenen lauschen zu können, ohne ihrem Ruf folgen zu müssen.

**Weitere Wirkfaktoren rund um Achtsamkeit:** Mitgefühl, Verbundenheit, Dankbarkeit und Einsicht u.a.

### **AutorInnen, die den Einsatz von Hypnose und Achtsamkeit im Tandem beschrieben haben**

- Wolinsky (1991) Trances people live: Achtsamkeit als Weg aus unseren Trancen, als De-Hypnose
- Tart (2001) Meditation a kind of self-hypnosis?
- Lynn et al (2006) Mindfulness, acceptance and hypnosis im Tandem
- Yapko (2011) Mindfulness and hypnosis. Betonung der Suggestionen in den Gruppen-Anleitungen zur Achtsamkeit
- Metten (2012) Bewusst Sein gestalten. Deautomatisierung durch Achtsamkeit, Neuautomatisierung durch Selbsthypnose. Bugs und Patches. Gruppenprogramm für onkologische PatientInnen
- Alman (2014) Finde deine Stimme. Betonung von Akzeptanz und teilhabendem Beobachten
- Raz & Lifshiz (2016) Hypnosis & Meditation. Versuch wissenschaftlich begründeter Vergleiche auch auf neurobiologischer Ebene
- Marich J, Dansiger S (2017) EMDR Therapy and Mindfulness for Trauma-Focused Care. New York: Springer

**Teilearbeit mit Achtsamkeit:** Geschichte von den zwei Wölfen - Achtsamkeit bedeutet zu bemerken, welchen Wolf man selbst bzw. der Kontext, in dem man sich gerade befindet, füttert.

### **Wirkfaktor therapeutische Beziehung: Achtsamkeit der Therapeut\_innen**

Eigene Praxis als Voraussetzung der Anwendung von Achtsamkeit in der Therapie. Achtsamkeit fördert über Gegenwärtigkeit und Wahrnehmung des eigenen Körpers „**verkörperte Präsenz**“. Präsenz ist der Ausgangspunkt für ein Gelingen von Beziehungen, für **Einstimmung** und **Resonanz**, wenn der andere diese Einstimmung bemerken kann. Achtsamkeit kann auch dabei unterstützen, zu bemerken, was Präsenz verhindert. Sie fördert **Mitgefühl**, **Selbstmitgefühl** und **Verbundenheit**.

### **Literatur**

- Harrer (2018) Hypnose und Achtsamkeit. Heidelberg: Carl Auer
- Harrer, Weiss (2016) Wirkfaktoren der Achtsamkeit. Stuttgart: Schattauer
- Weiss, Harrer, Dietz (2019) Das Achtsamkeits-Buch. Überarbeitete Neuauflage. Stuttgart: Klett-Cotta
- Weiss, Harrer, Dietz (2016) Das Achtsamkeits-Übungsbuch. 6. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta
- Harrer (2013) Burnout und Achtsamkeit. Stuttgart: Klett-Cotta
- Harrer (2010) Achtsamkeit und Hypnosepsychotherapie. *Imagination* 32 (1): 18–38
- Harrer (2009) Mindfulness and the Mindful Therapist: Possible Contributions to Hypnosis. *Contemporary Hypnosis* 26 (4) 234–244. DOI: 10.1002/ch.388

*Die letzten beiden Arbeiten können auf Wunsch zugesandt werden (Anforderung per email).*

### **Links**

- [www.achtsamleben.at](http://www.achtsamleben.at)
- [www.burnoutundachtsamkeit.at](http://www.burnoutundachtsamkeit.at)
- [www.achtsamkeitinderpsychotherapie.at](http://www.achtsamkeitinderpsychotherapie.at)
- [www.hypnosepsychotherapieausbildung.at](http://www.hypnosepsychotherapieausbildung.at) (Login über Gastzugang – Kennwort im Seminar bekanntgegeben) Möglichkeiten zum Download von Zusatzmaterial bis zum 7. Juli)

### **Referent**

*Dr. Michael E. Harrer, FA für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychotherapeut, Supervisor*

*Jahnstrasse 18, A-6020 Innsbruck, **Fragen möglich unter: michael.harrer@chello.at***