

TRANCEZUSTÄNDE

Dieses Modell arbeitet mit der dunklen Seite des inneren Kindes (Wolinsky) und hat zum Ziel, den Beobachter-Teil zu stärken, um die – meist durch traumatische Erfahrungen - festgefrorenen Ressourcen dem Handlungs-Ich wieder zur Verfügung zu stellen.



dienen dazu, schmerzliche, traumatische Situationen in den Griff zu bekommen, von denen wir meinen, sie nicht bewältigen oder verstehen zu können. Dies ist der Fall, wenn man Kind, Geisel oder Opfer anderer traumatischer Erlebnisse (Gewalterfahrungen, Krieg oder Naturkatastrophen) ist.

Folgende Trancezustände kommen häufig vor:

- ➔ abschalten, um emotionalen Schmerz zu tilgen
- führt oft zu Tagträumen und Ausblenden von Wirklichkeit bei Kindern
- Amnesie bzw. Vergeßlichkeit dominieren später auch das Arbeitsleben

➔ Taubheit des Unterleibs nach erfahrenem Inzest / sexuellem Mißbrauch

- Unfähigkeit, einen Orgasmus zu bekommen
- Ejakulationsstörungen

➔ das „gefällige Kind“

- gibt eigene Bedürfnisse auf, um Liebe und Zuneigung zu erhalten
- bildet eine falsche Identität von sich selbst

TRANCEZUSTÄNDE II

ALTERSREGRESSION

Die Altersregression ist ein grundsätzlicher Vorgang, bei dem sich der Beobachter von der Gegenwart weg zu dem eingefrorenen Bild des Kindes bewegt, das in der Vergangenheit mit einem Erwachsenen interagiert.

SICH DIE ZUKUNFT VORSTELLEN

Dies ist eine kreative Leistung des Bewußtseins, den Schmerz der imaginären Situation schon jetzt zu spüren, obwohl es die Phantasie einer katastrophalen Zukunft ist.

➔ sich Katastrophen vorstellen

➔ phantasieren

- Was wäre wenn ...

➔ planen

➔ rechtfertigen, erklären

➔ Trugschluß der Fairneß

- wenn ... dann ...

TRENNUNG

ist die Trance, die der Beobachter schafft, um dem Kind zu ermöglichen, sich von unangenehmen Situationen abzutrennen.

diese Dissoziationen können als „Ausklinken“ oder als Gefühl, nicht anwesend zu sein, erfahren werden.

- ➔ Trennung von Teilen seiner selbst (z.B. Ausdruck von Trauer oder Wut)
- ➔ Verschwinden aus der Situation, während der Körper „lächelt oder nickt“
- ➔ Trennung von Körperteilen, meist Geschlechtsteilen (häufig nach sexuellem Mißbrauch)

DER INNERE DIALOG

- ➔ das automatische „Schnattern des Geistes“ bestimmt, was getan werden *sollte*
 - *sollen* führt zu Frustration, *wollen* zum Gefühl von Schuld
- ➔ die inneren Stimmen sind die aufgezeichneten Duplikate der Elternstimmen, die im inneren Kind eingefrorenen sind
 - sie lösen Furcht, Angst oder Depression aus und sind hypnotische Suggestionen
- ➔ Verschmelzung („ich bin wie Vater“) oder Widerstand / Rebellion („ich bin ich“) blockieren sich gegenseitig und führen zur *Trance*-ferenz / Übertragung auf Autoritätsfiguren: Gegenwart wird zur Vergangenheit

ABBLOCKEN

- ➔ nicht sehen, was ist (visuell); nicht hören, was ist (auditiv); nicht fühlen, was ist (kinästhetisch); Abblocken durch „nicht wissen“ / Blackout (Amnesie, Verleugnung) : ein Teil des Kindes sah den Mißbrauch dennoch

- Nebel – auch in Form von Sucht – und Gefühle von Distanz dienen dazu, die reinszenierten Situationen und so z.B. Nähe in der Gegenwart abzublocken
- Ergebnis: sich angezogen fühlen von vertrauten Szenen: dem Verprügeln (Frauenhaus-Thematik) oder dem Chaos (Suchtfamilien)

ILLUSIONEN ERSCHAFFEN

Das innere Kind sieht die Vergangenheit, stellt sie sich in der Gegenwart vor und schafft so „Illusionen“:

- ➔ heute Dinge spüren, die damals gefühlt wurden, aber jetzt nicht wirklich geschehen
- ➔ heute Dinge hören, die damals gesagt wurden, aber jetzt nicht gesagt werden
- ➔ das, was da ist, wird nicht gesehen, oder (häufiger) das, was da ist, wird vergrößert

Die Illusion ähnelt dem Abblocken (seiner Ergänzung) durch Schrumpfen des Aufmerksamkeitsfokus und extremer Wahrnehmungsverzerrung (z.B. nur das Positive sehen).

VERWIRRUNG

ist die Trance, die der Beobachter erschafft, wenn (innerhalb der Familie) etwas passiert, dass das Kind nicht versteht. Jahre später ist das Kind im Erwachsenen automatisch verwirrt, wenn es Streit gibt.

4 Formen der Verwirrung

- ➔ Verwirrung hinsichtlich der Aufgabe
- ➔ Übergeneralisierung (jeder, alle, keiner, nie ...)
- ➔ Verwirrung in Beziehungen
- ➔ Kontrolle durch Verwirrung (wobei andere verwirrt werden)

Beispiel: Milton H. Erickson. Er nutzte seine eigenen Erfahrungen und verwirrte andere, um zu helfen.

TRANCETRÄUMEN

tritt auf, wenn der *Beobachter* das Kind von der Familie, seinem Körper oder der Welt abtrennt.

Der (Tag-) Traum hat den Zweck, eine bessere Welt im Innern zu schaffen, um den Schmerz der Außenwelt zu bewältigen und so zu überleben.

- ➔ Co-abhängige Menschen (meist Frauen) träumen z.B. davon, dass der Abhängige sich ändert und dass es ein schönes Leben mit ihm gibt.
- ➔ Oder das innere Kind träumt, ein Ritter in glänzender Rüstung zu sein, der die holde Maid aus der Not rettet.

AMNESIE

oder Vergessen bzw. Verleugnung ist eine eigenständig funktionierende Trance (bis hin zur dissoziativen oder multiplen Persönlichkeitsstörung).

- ➔ *Selbsttäuschende Amnesie* meint das Phänomen, wichtige Lebensgeschichtliche Ereignisse zu „vergessen“.
- ➔ *Auslöschung oder Tilgung* wichtiger Informationen im Gespräch läßt Interpretationen zu.
- ➔ *Vergessen* tritt auf, wenn jemand zustimmt, etwas zu tun, es dann aber „vergißt“ zu tun.

WAHRNEHMUNGSVERZERRUNG

ist ein Trancezustand der als Taubheit, Schmerz, Abgestumpftheit oder als das Gegenteil: Hyperaktivität, empfunden wird.

- *Emotionale Wahrnehmungsverzerrung* führt zur Taubheit (Mangel an sexuellem empfinden), beispielsweise nach Kindesmißbrauch.
- *Hypersensitivität* kann zu paranoiden Vorstellungen führen und damit Beziehungen belasten (alles persönlich nehmen).
- *Wahrnehmungsverzerrung und Schmerz* fokussieren auf ein Symptom und lassen die Aufmerksamkeit schrumpfen.

SPIRITUALISIEREN

meint hier das magische Denken des Kindes bzw. dessen Selbstüberschätzung, was im Erwachsenen später zu Kontrollversuchen, übermäßigem Verantwortungsgefühl oder Schuldzuweisungen führt.

- ➔ die infantile Trance basiert auf der vorsprachlichen Annahme, dass zwei Menschen verschmolzen sind und bildet im Erwachsenen Trennungs- und Verlustängste
- ➔ Idealisierung anderer, Herabsetzung der eigenen Person führt dazu, die eigene Macht abzugeben und anderen Macht zu verleihen („woman are the nigger of the world“, John Lennon)

ENT-TRANCE

Dieses Modell arbeitet mit der dunklen Seite des inneren Kindes (Wolinsky) und hat zum Ziel, den Beobachter-Teil zu stärken, um die – meist durch traumatische Erfahrungen - festgefrorenen Ressourcen dem Handlungs-Ich wieder zur Verfügung zu stellen.

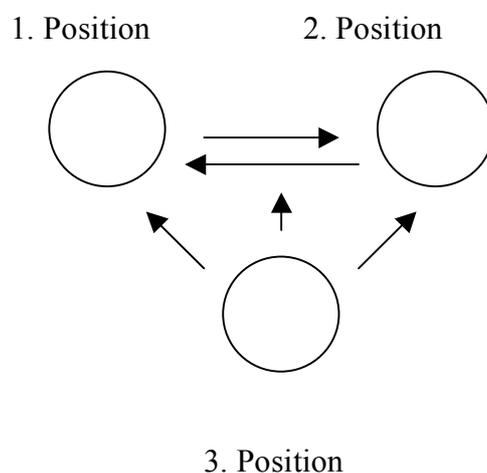
1.

A sucht sich ein Thema – in der Regel ein Beziehungsthema - , wo A fühlt, wahrnimmt oder weiß, dass er automatische Reaktionen zeigt / in Trance fällt, was A lähmt und was er in Richtung Handlung (weglaufen, Nein sagen etc.) verändern möchte.

2.

B legt zunächst drei Bodenanker aus 1. Position, 2. Position und die Meta-Position und führt A auf die 1. Position. A berichtet über seine Empfindungen, seine Gefühle, seine automatischen Reaktionen und vor allem Lähmungserscheinungen usw.

Beginn kann auch die Meta-Position sein, aus der heraus A zunächst die Situation schildert und erst danach die 1. Position einnimmt.

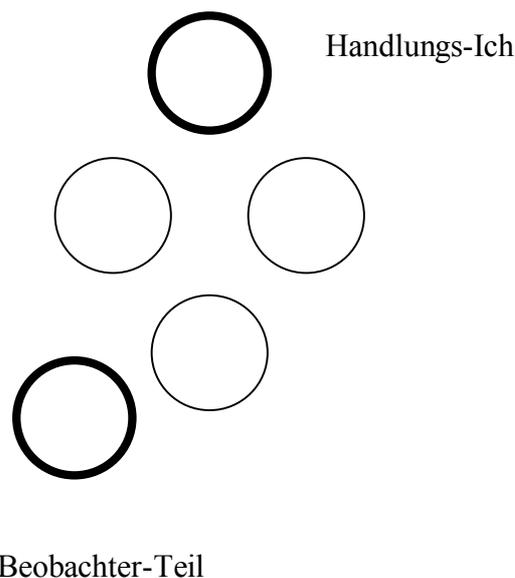


3.

B leidet A über die drei Positionen, so wie es im Prozess sinnvoll scheint, und arbeitet die Trance des inneren Kindes in dieser Situation heraus.

4.

Jetzt installiert B zwei weitere Positionen – den Beobachter-Teil und das Handlungs-Ich – und legt diese dazu. Eventuell die Meta-Position verlegen.



5.

B leidet auf den Beobachter-Platz. Dialog mit dem Beobachter-Teil:

- ➔ Was würde passieren, wenn du wacher wärst?
- ➔ Welche Auswirkung hätte es auf das innere Kind von (A), wenn du genauer wahrnehmen würdest?
- ➔ Welche Auswirkungen hätte es auf das Handlungs-Ich von (A), wenn du genauer wahrnehmen würdest?
- ➔ Welche Auswirkungen hätte es auf die Beziehung zu den anderen Teilen von (A) wenn du wacher wärest?
- ➔ Welche Auswirkung hätte es auf die Beziehung zwischen dem inneren Kind von (A), wenn du wacher wärst?
- ➔ Gibt es einen Einwand dagegen, dass du als Beobachter von (A) deinen Job machst und wahrnimmst, über welche Trigger das innere Kind von (A) das Handlungs-Ich von (A) in Trance setzt?
- ➔ In welcher Weise könntest du dem inneren Kind von (A) nützlich sein?
- ➔ Wann hast du das nächste Mal Gelegenheit, zu beobachten, was passiert?

6.

B leidet A auf den Platz des inneren Kindes. Dialog über das Gespräch mit dem Beobachter-Teil.

7.

B leaded auf den Platz des Handlungs-Ich. Dialog über das Gespräch mit dem Beobachter-Teil und dem inneren Kind.



8.

B leaded auf die Meta-Position. Abschlussfluff.