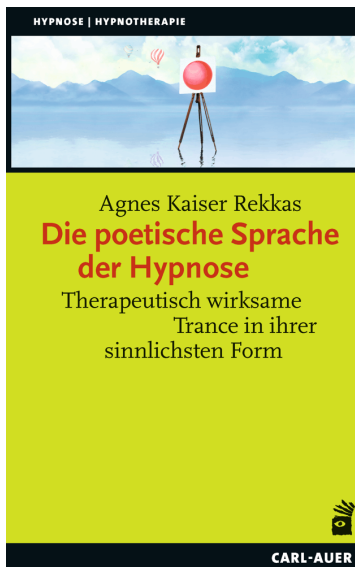


## Drei Buchempfehlungen von Peter Stimpfle Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Eichstätt

### **1. Agnes Kaiser Rekkas: Die poetische Sprache der Hypnose. Therapeutisch wirksame Trance in ihrer sinnlichsten Form.**



Agnes Kaiser Rekkas hat in vielen Büchern ausformulierte Tranceanleitungen veröffentlicht, wobei ihre besondere Form der Poesie, des kreativen Spiels mit Sprache, Bildern und Vorstellungen wohl gewiss ihr besonderes Markenzeichen ist.

Die Poesie der Texte unterstreicht deren inhaltliche Tiefe und ermöglicht Patient\*innen mit einer gewissen Leichtigkeit, die Trance zu vertiefen. Die Fokussierung auf sprachlichen Nuancen regt unbewusst kreative Such- und Lösungsprozesse an.

In diesem Buch zeigt die Autorin anhand von 95 Beispiel-Hypnoseanleitungen aus verschiedenen Anwendungsbereichen einen Blick in ihre Werkstatt und Zauberkiste und ermöglicht es so, daran teilzuhaben, wie sie mit Sprache umgeht: positiv wertschätzend, bildhaft, verständlich, bedacht und achtsam. Dies beginnt bereits mit der malerischen Kreation der Titel der Tranceanleitungen, einprägsamen wiederkehrenden Reimen, bewusst eingesetzten Wiederholungen und Refrains, Nutzung von Mehrdeutigkeiten, und magischen Erzählungen.

Die poetische Sprache fördert und ermöglicht nicht nur eine Tiefe in der Hypnose selbst, sondern auch darüber hinaus, wenn die generierten Bilder tief im Unbewussten lange nach- und weiterwirken. Die vorgestellten Texte können direkt oder leicht abgewandelt konkret in der Behandlung zur Anwendung genutzt werden. Sie stärken die körperliche und geistige Gesundheit, regen zur Vitalisierung an und verleiten zum Träumen – wie bereits Titel zeigen wie „Spaziergang in warmen Herbstfarben“, „Golden Beach – Freie Atmung, gute Stimmung“ oder „Helenas Reise durch den Kopf“.

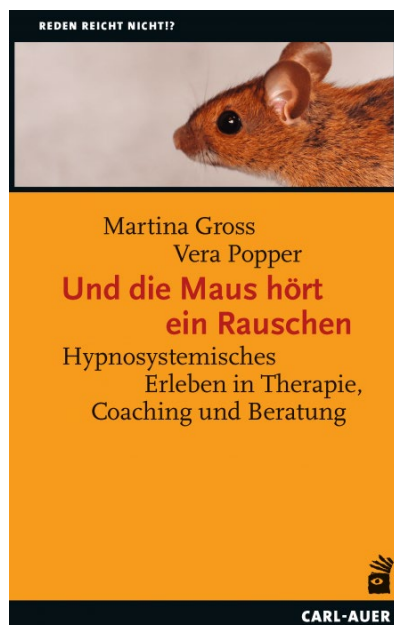
Schließlich gibt Agnes Kaiser-Rekkas auch didaktische Anleitungen und Erläuterungen, um es Leser\*innen zu ermöglichen, selbst solche poetischen Texte zu kreieren und ihre eigene Hypnosesprache zu entwickeln. Fazit: sehr empfehlenswert!

---

Das Buch: Agnes Kaiser Rekkas: Die poetische Sprache der Hypnose. Therapeutisch wirksame Trance in ihrer sinnlichsten Form. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag, 2020.

## 2. Martina Gross & Vera Popper: Und die Maus hört ein Rauschen. Hypnosystemisches Erleben in Therapie, Coaching und Beratung.

Eine Rezension von Peter Stimpfle, Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut,  
Eichstätt



Angesichts des Buchtitels könnte man meinen, es handle sich um ein Märchenbuch und nicht um ein Werk, das sich mit den aktuellen neuropsychologischen Erkenntnissen und deren Bedeutung für die praktische Umsetzung in der Psychotherapie auseinandersetzt. Im Buch findet man eine sehr kreativ und lebendig beschriebene Darstellung des hypnosystemischen Therapieansatzes, wie er von Gunther Schmidt begründet worden ist. Dabei wird sowohl Bezug genommen auf erfahrungsorientierte konkrete Interventionen, als auch auf aktuelle Ergebnisse der modernen Hirn-, Gedächtnis- und Primingforschung. Neue Forschungsergebnisse zeigen sehr deutlich, dass eine rein auf Einsichten ausgerichtete kognitive Psychotherapie wegen der hohen Bedeutung unwillkürlicher Prozesse nicht zu nachhaltigen Veränderungen führt: Deshalb reicht Reden nicht, es braucht andere Erfahrungen.

Die märchenhafte Protagonistin des Buches, die Maus, ist mit ihren alltäglichen äußeren Mäusedingen beschäftigt und hört plötzlich ein Rauschen aus ihrem Inneren, das nicht mehr nachlässt und dem sie schließlich voller gespannter Neugier nachgeht. Dabei geht sie auf eine erstaunlich heilsame Reise voller neuer Erfahrungen. Metaphorisch begleitet die Maus den Therapieprozess: eine Reise in verschiedene Erlebnis-, Wissens- und Begegnungsräume. Am Anfang der Reise erfährt man, dass der Körper unwillkürlich blitzschnell Informationen zur Stimmigkeit liefert, die über somatische Marker schnell unseren gesamten Erfahrungsschatz zugänglich machen. Dieses interne Bewertungssystem weist unbestechlich auf Veränderungsbedarf hin und dessen Rauschen gilt es – in einer wertschätzenden Haltung und in einem sicheren Begegnungsraum – lauschend und nachspürend zu erkunden.

Im Buch werden die verschiedenen Welten getrennt voneinander dargestellt: Die Ich-Welt, die Es-Welt und die Körper-Welt. In der Ich-Welt kann Erleben als Trancephänomene verstanden werden: als eine unwillkürliche Fokussierung von Aufmerksamkeit, wodurch unterschiedliches Erleben entsteht. Die Fähigkeit, sich selbst zu beobachten (Beobachtungsposition), ermöglicht es, bewusst gesteuerte Aufmerksamkeitsfokussierung zu erlernen. Im Raum der Begegnung kann man sich fragen, aus welcher Welt jemand gerade berichtet, welche Anliegen, Aufträge und Ziele vom Patienten verfolgt werden (Auftragsklärung)

In der Es-Welt werden unwillkürlich durch innere Bilder innere Wirklichkeiten generiert und es gilt das Prinzip der Wortwörtlichkeit, also der Ausdruck unbewussten Wissens durch den Körper. Trancephänomene treten hier spontan auf

und können metaphorisch willkürlich beeinflusst werden. Die Magie dieses Modells besteht darin, so Ambivalenzen anzunehmen, um eine situative Balance zu finden. In der

Ambivalenzen-Trance kann diese Erfahrung praktisch erlebt werden oder sie wird als Forschungsexperiment durchgeführt, um die unterschiedlichen eigenen Seiten zu erkunden.

In der Körper-Welt kann man erfahren, dass der Körper das gesammelte Wissen unserer Evolution beinhaltet und sich alle im Körper stattfindenden Prozesse wechselseitig beeinflussen. Erlebnismuster verändern sich über den Körper und er reagiert auf Wertschätzung und Liebe. Im Erlebnisraum kann von der Beobachtungsposition aus Zugang zu ihm gefunden werden.

Unser kluges Unbewusstes und die Natur sind kraftvolle Ressourcen. Die Autorinnen plädieren dafür, dass es eine neue ressourcenorientierte wertschätzende Sprache in der Therapie braucht. Im Erlebnisraum kann man dies mittels der „All-Eins-Sein-Trance“ unmittelbar erleben. Im Anschluss erfolgt die Integration des Gelernten, wobei Veränderungen ihr eigenes Tempo haben und einer eigenen Logik folgen. Wenn sich in uns etwas neu verbindet, können wir Herausforderungen annehmen; dazu brauchen wir Räume, in denen das Neue erlebbar werden kann. Es gilt: Find others with hearts like yours! Gemeinsam hören wir dann irgendwann gewiss wieder ein Rauschen!

Das Buch beschreibt im Grunde einen hypnosystemischen Therapieprozess nicht als statischen, sondern als dynamischen Prozess. Zusätzlich findet man auf der Website der Autorinnen interessante Hörbeispiele. Fazit: Sehr lesenswert!

---

Das Buch: Martina Gross & Vera Popper: Und die Maus hört ein Rauschen.  
Hypnosystemisches Erleben in Therapie, Coaching und Beratung.  
Heidelberg: Carl-Auer-Verlag, 2020. Aus der Reihe: Reden reicht nicht!?

### 3. Tianjun Liu & Bernhard Trenkle: Die Chinesische Truhe



Was soll das sein, eine chinesische Truhe? Und wozu soll so etwas in der Psychotherapie nützlich sein? Es handelt sich um eine sehr effektive, leicht erlernbare kreative Therapietechnik aus China, die sich dort und weltweit zunehmender Beliebtheit erfreut. In diesem Handbuch beschreibt Tianjun Liu, Direktor des Quigong-Forschungslabors an der Universität Peking, den Einsatz dieser Methode praxisnah für die Psychotherapie und erläutert die tragenden Wirkungsmechanismen. Auf seine Einladung hin hat der Hypnotherapeut Bernhard Trenkle, derzeitiger Präsident der International Society of Hypnosis (ISH), mit sichtlicher Freude an der überraschenden Wirkung der Methode, ein Kapitel beigesteuert. So ist ein kreatives, östlich-westliches Kooperationsprojekt entstanden. Die

Methode wurde von Liu 2008 erstmals auf dem 5. Internationalen Psychotherapiekongress in Peking als „die Truhe leeren“ oder „leere Truhe“ vorgestellt und ist 2012, unter einem anderen Namen, in einer chinesischen Fachzeitschrift beschrieben worden. Liu und seine Mitarbeiter haben die Technik im Klinikalltag sukzessive verfeinert und weiterentwickelt. Die chinesische Truhe wurzelt in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und geht von der Grundvoraussetzung des „Shen“ (Essenz, Geist, Seele, Psyche) für alle Behandlungen aus und integriert Kerntechniken wie „Cunxiang“ (vertiefende Imagination) und „Ruhem/Meditieren“ aus dem „Xiulian“ (Behälter, Befestigung, Werkzeug), dem mentalen Training des antiken China. Die Symptome werden dabei durch Anregung der Imaginationsfähigkeit symbolisiert und dann in einem dafür geschaffenen Behältnis (Truhe) gelegt. Dieses wird dann samt Inhalt in imaginäre Entfernungen bewegt und kann somit verändert oder eliminiert werden. Unter „Shen“ versteht man in der TCM die Essenz aller Lebensaktivitäten, wodurch die bei uns gängige Teilung von Körper und Psyche unbedeutend wird. Zwischen Therapeut und Patient wird dabei eine dynamische kooperative Beziehung gepflegt. Liu stellt die Technik in einer wohlthuenden poetischen Klarheit und Strukturiertheit dar, die das Erlernen und Anwenden durch eine klare Standardisierung des Ablaufs erleichtert.

Das Buch ist in einer Art schlichter ansprechender poetischer Klarheit geschrieben, wobei die Parallelen zur Erickson'schen Hypnotherapie mehr als augenfällig sind: Nutzung unbewussten Wissens und vertiefter Imagination und Externalisierung belastender Bewusstseinsinhalte. Bernhard Trenkle zeigt die ebenfalls offensichtlichen Parallelen zu Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR Methode) auf und entwickelt darauf aufbauend Kombinationen der beiden Methoden.

Heraus kommt ein Buch bei dem das wechselseitige Interesse an den unterschiedlichen Sichtweisen sich kreativ ergänzt: insofern ist die chinesische Truhe ein „gutes Beispiel

für die Begegnung und die Bereicherung unterschiedlicher Weltkulturen“, wovon es durchaus mehr geben darf.

Sind Ost und West vielleicht doch nicht so weit voneinander entfernt als man meinen könnte? Mehr soll aber nicht verraten werden, vielleicht sind Sie ja auf den Geschmack gekommen und wollen das Buch doch noch selber lesen?

---

Das Buch: Tianjun Liu & Bernhard Trenkle: Die Chinesische Truhe. Aus dem Chinesischen von Sheng CHEN unter Mitarbeit von Anna MÜLLER. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag. 2021