



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

**Fach-  
buch**   

---

**Klett-Cotta**

## **Zu diesem Buch**

Können »Grüße an die Seele« therapeutisch wirken? Und wenn ja, wie geht das? Auf den Spuren von Milton Erickson, dem Großmeister der Hypnose, entwickelte Stefan Hammel eine Fülle an »Aufträgen an das Unbewusste«, die er in seinem neuesten Buch zu den unterschiedlichsten psychischen und psychosomatischen Störungen vorstellt. Damit der Klient den Auftrag an sein Unbewusstes erfolgreich »ausrichten« kann, bedarf es stimmiger Kontextbedingungen, die hier ausführlich geschildert werden. Der Aufbau positiver Erwartungen, offene Such- und Lernhaltungen und vor allem eine vertrauensvolle Beziehung zum Therapeuten beschreiben den Rahmen, innerhalb dessen überraschende Interventionen überraschend wirksam sein können.

Klienten gelingt es oftmals gerade durch kurze und überraschende Interventionen in der Therapie, neue Perspektiven und Lösungsansätze für das eigene Problem zu finden. »kurz & wirksam« stellt in kompakter Form die effektivsten Kurzinterventionen praxisnah und bündig vor.

Stefan Hammel

# **Grüßen Sie Ihre Seele!**

**Therapeutische Interventionen  
in drei Sätzen**

Klett-Cotta

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2017 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © andrade/Adobe Stock

Gesetzt aus der Documenta von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-608-89187-4

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

# Inhalt

## **Einleitung: Naaman, oder:**

**So einfach darf es doch nicht sein!** ..... 7

## **I Wie man die Seele grüßen kann** ..... 11

Grüße als Ultrakurzhypnose ..... 13

Den Grüßen eine Bühne bauen ..... 16

Die Struktur der GrüÙe ..... 24

Herausgestellte und hereingeholte Leute ..... 25

Die Sprache der GrüÙe ..... 27

Probleme trennen, Lösungen verbinden ..... 28

Metaphern und Sprachbilder ..... 33

Die Nutzung des Nonverbalen ..... 34

Grußabsender ..... 36

Grußüberbringer ..... 37

Grußadressaten ..... 38

Die Reaktion auf GrüÙe erfragen ..... 41

Die Wirkung von GrüÙen testen ..... 42

GrüÙe zur Verbesserung der Therapiewirkung ..... 43

Die Selbstanwendung von GrüÙen ..... 49

Wenn die Seele zurückgrüÙt ..... 50

## **II Wann man die Seele grüßen kann** ..... 53

Effektivität der Therapie ..... 54

Trauma ..... 61

Manie ..... 70

Depression .....	72
Zwang, Tics, Stottern .....	78
Wahn und Psychose .....	84
Trauer .....	94
Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein .....	100
Auftritts- und Prüfungsangst .....	103
Schlaf .....	107
Essen, Sucht, Gewohnheit .....	113
Immunsystem .....	116
Muskulatur .....	122
Schmerz .....	124
Gehör .....	128
Andere somatische Anliegen .....	138
Paar- und Familientherapie .....	141
<b>Anhang</b> .....	147
Stichwortverzeichnis .....	149
Grüßeverzeichnis .....	152
Literatur .....	155

# Einleitung: Naaman, oder: So einfach darf es doch nicht sein!

In den Zeiten der alten Assyrer, so wird berichtet, hatte sich der Feldherr Naaman eine Hautkrankheit zugezogen. »Er hat die Lepra«, flüsterten seine Diener und hielten sich, so gut sie konnten, auf Abstand. Der Feldherr suchte Rat bei seinem Leibarzt, doch der richtete gegen die Erkrankung nichts aus. Immer größere Teile seiner Haut wurden befallen, und sein Äußeres wurde zunehmend entstellt. Einmal erwähnte eine Magd, dass im Land Juda der Prophet Elisa wohne, der mit göttlicher Kraft solche Krankheiten heilen könne. Diese Nachricht wurde dem Feldherrn überbracht. Da schöpfte er Hoffnung und machte sich auf den Weg. So kam er mit Rossen und Wagen und vielen Geschenken am Haus des Propheten an. An der Tür erschien einer der Prophetenschüler, der sagte: »Mein Meister lässt dich grüßen. Geh und wasche dich siebenmal im Jordan, dann wirst du gesund werden.« Als Naaman das hörte, wurde er wütend: »Ich dachte, der Meister könnte selbst zu mir herauskommen, vor mich treten, die Hand zum Heiligtum erheben, den Namen Gottes anrufen und mich so von der Lepra



befreien! Sind nicht die Flüsse von Damaskus größer und herrlicher als dieser armselige Bach, dass ich mich in ihnen waschen und gesund werden könnte?» So kehrte er um und zog im Zorn davon. Da wandten sich seine Diener an ihn und sagten: »Herr, wenn dir der Prophet etwas Großes aufgetragen hätte, hättest du es nicht getan? Wie viel mehr kannst du es tun, wenn er so etwas Geringes von dir erwartet...« Da stieg der Feldherr ab und tauchte siebenmal in den Jordan ein, wie der Mann Gottes es ihm hatte auftragen lassen. Und seine Haut wurde rein wie die eines jungen Mannes, und er wurde gesund<sup>1</sup>.

Warum wollte der Feldherr die Therapie zuerst nicht mitmachen? Wenn ich mir gestatte, die alte Geschichte aus einem modernen Blickwinkel zu betrachten, finde ich zwei mögliche Gründe:

Zum einen sah Naaman sich und sein Problem nicht genügend gewürdigt. Der Prophet schritt an ihm, seiner Biographie, seinem Leid vorbei gleich zur Lösung. Er machte sich noch nicht einmal die Mühe, seinen Besucher kennenzulernen und ihm zuzuhören. So etwas nehmen viele Menschen übel – obwohl das Befassen mit Lösungen statt mit Problemen an sich der schnellere Weg sein könnte. Manchmal machen wir es auch umgekehrt: Wir verbringen viel Zeit damit, Probleme von Klienten zu würdigen, bevor wir mit ihnen Lösungen suchen können, die es auch gleich gegeben hätte. Und manchmal scheinen Klienten eine Lösung oder Heilung gar als Missachtung ihrer Person anzusehen –

---

1 Bibel, erzählt nach 1. Kön. 16,9 ff.

als ob sie mit dem Problem gewissermaßen verheiratet wären.

Zum anderen hat der Prophet eine Lösung angeboten, die viel zu einfach und viel zu unlogisch klang. Der Feldherr sah sich in seiner Intelligenz missachtet. Er wollte etwas Anspruchsvolles, auf seinem Niveau oder allenfalls darüber.

Manchmal ist es schwer, Menschen für einfache Lösungen zu schwierigen Problemen zu gewinnen.

## KAPITEL I

# Wie man die Seele grüßen kann

Der Mensch, ob wir ihn nun als »Psyche« (»Identität«, »Persönlichkeit«, »Mentalität«) oder als »Körper« (»Stoffwechsel«, »Gehirn«, »Erbgut«) betrachten, ist zweifellos komplexer, als wir ihn je beschreiben können. Unser denkendes Bewusstsein ist ein winziger Teilaspekt davon, dem es nicht vergönnt ist, das Ganze zu verstehen und wirklich angemessen in die Funktion dieses Ganzen einzugreifen. Wie kann unser Bewusstsein in seiner offensichtlichen Begrenztheit dazu beitragen, Lösungen für einen komplexen Organismus zu finden, die dieser nicht von vornherein selbst findet?

Die Antwort müsste *einfach* genug sein, um der Begrenztheit des Geistes gerecht zu werden, und *komplex* genug, um der Komplexität des ganzen Organismus zu entsprechen.

Eine Möglichkeit wäre, den Körper zu bitten, bestimmte Unterscheidungen, Verknüpfungen, Umformungen, Regulationsmechanismen und Priorisierungen vorzunehmen, ohne ihm vorzuschreiben, wie er das tut, und ohne diese Bitten wie starr auszuführende Befehle vorzutragen.

Die Bilderwelt der Träume und die körperlichen und emotionalen Erfahrungen, die wir machen, könnten das Terrain sein, auf dem unser denkender Geist und der Rest unseres Gehirns und Körpers sich begegnen. Die Sprachen des Körpers, der Emotionen und der Träume könnten als Sphäre der Begegnung dienen, als Brücke zwischen der rätselhaften Tiefendimension von Körper und Seele und der wachen Bewusstheit unseres denkenden Geistes.

Man darf sich den Organismus wohl als eine Einheit vorstellen, in der *eine* Sprache gesprochen wird oder in der Übersetzer zwischen verschiedenen Teilsystemen operieren, um die Einheit des Ganzen zu ermöglichen. Das heißt dann auch, dass die Vorschläge, die der denkende Geist dem übrigen Organismus unterbreitet, dort verstanden werden und dass diese Vorschläge, wenn es dem Organismus förderlich und möglich ist, umgesetzt werden.

Die Grüße, von denen dieses Buch handelt, überlassen dem Organismus das »Wie« der Selbststeuerung und Selbstheilung und geben ihm doch mit den begrenzten Möglichkeiten des Denkens Impulse, wie er möglicherweise besser als zuvor für sich sorgen könnte.

Sie überlassen das, was der denkende Geist nicht zu tun vermag, der rätselhaften Innenwelt der Seele und des Körpers, die wir manchmal »das Unbewusste« nennen. Damit geben sie dem Denken ein Instrument an die Hand, mit dem es den Organismus in seiner Arbeit unterstützen kann.

## Grüße als Ultrakurzhypnose

Auch Milton Erickson hat gelegentlich Grußbotschaften von wenigen Sätzen an die Stelle einer erwarteten Hypnosebehandlung oder anderen Therapie gesetzt. Die Wirkungen seiner Interventionen ähnelten durchaus denen, die von Elisas Ansatz überliefert sind. Einmal kam eine Frau mit Schuppenflechte zu Erickson in die Praxis. Erickson sah sich die befallene Hautstelle an und sagte zu ihr: »Sie haben nur ein Drittel so viel Schuppenflechte, wie Sie glauben ... Sie haben ein wenig Schuppenflechte und viele Emotionen.« Die Frau war zwei Wochen wütend auf Erickson, bis sie bemerkte, dass ihre Schuppenflechte verschwunden war<sup>2</sup>.

Als eine Form selbsthypnotischer Konditionierung habe ich vor vielen Jahren angefangen, mit meinen Körperteilen zu reden, etwa, indem ich meinen Fuß, in welchem ich einen pulsierenden Schmerz spürte, bat: »Probiere einmal aus, die Phase des Schmerzes zeitlich sehr verkürzt zu erleben und die angenehmen Zwischenzeiten stark zu verlängern.«<sup>3</sup> Zu meinem Zahn, der nach einer Behandlung hypersensitiv geworden war, sagte ich: »Lieber Backenzahn, du hast recht, dass du dich meldest. Denn deine Aufgabe ist es, zu schmerzen, wenn du verletzt wirst. Aber die

---

2 Rosen 2000, 190 f. Erickson arbeitet viel mit Ablenkung. So bei einer Therapie von Akne durch das Entfernen von Spiegeln aus der Patientenumgebung und einer Warzentherapie mit Wechselbädern und der Aufforderung, Therapie und Warzen später zu vergessen. Ebd., 104 ff.

3 Vgl. Hammel 2009 a, 79 f.

Missempfindungen, die du jetzt erzeugst, gehören in eine frühere Zeit. Erinnerung dich noch einmal intensiv an jene Zahnbehandlung. Bringe den Schmerz, den du jetzt hast, dorthin ... und dann lass ihn dort, in jener Situation, die einmal war und jetzt vorüber ist.«<sup>4</sup> Beide Male endeten die seit Monaten bestehenden Schmerzen innerhalb von Minuten. In dieser Zeit experimentierte ich auch damit, gesunde und kranke Körperteile miteinander ins Gespräch zu bringen, damit die kranken von den gesunden lernen, wie »gesund« geht<sup>5</sup>. Auch diese Interventionen bewährten sich ausgezeichnet.

Die erste Klientin, bei der ich mich erinnere, im Stil der Grüße gearbeitet zu haben, war eine zehnjährige Schülerin, die so intensiv in ihren Träumen lebte, dass sie für Lehrer und Mitschüler nicht erreichbar war. Ich fragte sie, wie ihr Gehirn heiße, und schlug vor, es zu bitten: »Liebes Fräulein Gehirn, könntest du mir dabei helfen, mich immer zu konzentrieren, wenn meine Lehrerin mir die Hausaufgaben erklärt?« Fräulein Gehirn werde sicher antworten: »Natürlich kann ich das, liebe Anna, du hast mich nur noch nie danach gefragt.« Ich überlegte, Anna könnte dann sagen: »Dann bitte ich dich jetzt darum«, und Fräulein Gehirn werde antworten: »Aber selbstverständlich, liebe Anna!<sup>6</sup>«

Mit Grüßen im engeren Sinn experimentierte ich das erste Mal, als ich einen Klienten nach der Therapiestunde

---

4 Ibid., 78. Vgl. den Gebrauch mentaler Placebos 50 f., 59 ff., 64.

5 Wesentliche Impulse hierzu verdanke ich Rosemarie Dypka aus Hamburg. Vgl. Hammel 2011, 62 f., u. ö.

6 Hammel 2009 a, 165.

zur Tür begleitete. Der Patient litt unter der zwanghaften Vorstellung, jemand aus seiner Familie könne ernsthaft erkranken und er werde es nicht rechtzeitig bemerken, um helfen zu können. Beim Verabschieden sagte ich zu ihm: »Schöne Grüße auch an Ihre Angst. Ich finde, sie hat schon viel für Sie getan. Ich finde sogar, dass sich Ihre Angst in Anerkennung ihrer Verdienste einen Urlaub verdient hat. Vielleicht kann Ihre Angst diese Anerkennung von Ihnen annehmen? Sie kann ja vorsichtshalber ihr Handy mitnehmen, und Sie können sie anrufen, wenn Sie einen Rat von ihr brauchen.« In der darauffolgenden Stunde berichtete der Klient: »Seit der letzten Stunde ist es mir besser gegangen«, erklärte der Mann. »Wenn ich wieder Angst hatte, dann habe ich einfach an Ihre Grüße gedacht.« Ich verwendete nun bei diesem Klienten Interventionen dieser Art in größerer Dichte, und die Störung löste sich innerhalb weniger Sitzungen auf<sup>7</sup>.

Ich sammelte weitere Erfahrungen und kam zu dem Ergebnis, dass die Klienten im Wesentlichen alles, was ich ihrem Gehirn oder Körper, ihrer Seele oder Angst oder Allergie ausrichten ließ, mit erstaunlicher Präzision, Gründlichkeit und Nachhaltigkeit umsetzten<sup>8</sup>. Das Resultat solcher Grüße ist überwiegend das Gleiche, als hätte man den Klienten in tiefe Trance versetzt und ihm die Suggestion gegeben, mit dem im Gruß bezeichneten Verhalten und Erleben aufzuwachen und dieses zu behalten.

---

7 Hammel 2011, 135.

8 Einige dieser Grüße sowie Beobachtungen zu ihrem therapeutischen Einsatz sind in Hammel 2014 a, 289 ff. veröffentlicht.

Wozu nun hypnotisieren, wenn dasselbe Ergebnis anders schneller erreicht werden kann? Beobachtungen wie die oben beschriebenen führen mich dazu, insgesamt nur noch selten mit klassischer Hypnose im Sinne der Induktion einer Tiefentrance zu arbeiten. Dabei möchte ich keineswegs die Effektivität der Arbeit mit Hypnose in Abrede stellen. Ihrer Wirksamkeit nach stellen sich die »Grüße an die Seele« für mich nun vielmehr als eine Ultrakurzhypnose dar.

## Den Grüßen eine Bühne bauen

Natürlich benötigen solche Interventionen einen Kontext, in dem sie sich entfalten können, und eine Dramaturgie, die ihre Wirkung verstärkt.

Bildlich gesprochen: Sicher könnte man einen Kinofilm auf die Schlüsselszene reduzieren und dem geneigten Publikum kurz erklären, wie es dazu kam und was danach noch geschieht. Aber dieses Kinoerlebnis würde im Besucher weniger nachhallen, als wenn die zentrale Szene konsequent angebahnt und zielstrebig auf ein eindrucksvolles Ende hin weiterentwickelt wird.

In ein anderes Bild gefasst: Wie die Saat nicht auf den unbestellten Acker geworfen und dann ohne weitere Pflege ihrem Schicksal überlassen wird, so wird man den hier dargestellten Interventionen eine Umgebung bereiten wollen, in der sie gedeihen können. Ich möchte also skizzieren, womit der Ertrag von Kurzinterventionen gefördert werden kann.



Die meisten Maßnahmen, die dazu dienen, Kurzinterventionen wirksam zu machen, sind allerdings selbst Kurzinterventionen. Die Folgenden haben sich besonders bewährt.

1. Erfahrungsgemäß ist es nützlich, wenn beim Klienten eine Erwartungshaltung, verbunden mit Neugier und Spannung, aufgebaut wird. Man kann etwa
  - den Klienten darauf hinweisen, dass vom telefonischen Vorgespräch bis zur ersten Sitzung meist bereits signifikante Verbesserungen stattfinden, und ihn bitten, diese zu beobachten<sup>9</sup>,
  - einen »womöglich überraschend schnellen« Prozess ankündigen oder die Wirkung einer angekündigten Intervention vorher als »wahrscheinlich sehr verblüffend« bezeichnen,
  - bedauern, dass man »mit Ihnen nicht viel Geld verdienen« wird,
  - mit Mimik, Gestik, Atem und Stimme vor und während zentraler Interventionen Neugier und freudige Erwartung zeigen,
  - wahrnehmbare Unterschiede im spontanen Verhalten des Klienten beschreiben und dann erwartungsvolle Fragen stellen: »Ich sehe, Sie atmen jetzt viel tiefer. Was ist hier anders?«,
  - erleichtert ausatmen, um das Unbewusste des Klienten zum Miterleben von Erleichterung einzuladen.

---

9 Prior 2007, 82 ff.

2. In traumatisierenden Situationen erlernen Menschen in Sekunden neue, oft ungünstige Verhaltensmuster, die sie jahrzehntelang stabil aufrechterhalten, auch wenn sie vergessen haben, was der Auslöser des Verhaltens war. Warum sollte man nicht ebenso innerhalb von Sekunden hilfreiche neue Muster erlernen, die ein Leben lang halten? Die Effizienz von Kurzinterventionen steigert sich in dem Maß, in dem die Therapie
- emotional erfahrbar,
  - sinnlich wahrnehmbar (also sichtbar, hörbar, fühlbar),
  - räumlich erlebbar,
  - handlungsorientiert und
  - dramatisch inszeniert wird.

Diese Elemente treten bereits in der Geschichte Naamans deutlich hervor, sie sind zentrale Aspekte vieler Therapien Milton Ericksons und lassen sich in der therapeutischen Arbeit in vielfältiger Weise bestätigen.

Dass die Therapie emotional und dramatisch gestaltet sein darf, bedeutet nicht, dass die Therapie von schmerzlichen Erinnerungen auch schmerzhaft sein müsste, um zu wirken. Es ist nie hilfreich, die Klienten während der Therapie in eine Situation zu bringen, in der sie belastende Erfahrungen nochmals mit den Gefühlen von damals durchleben müssten, und es ist immer möglich, eine Traumatherapie so zu gestalten, dass der Klient nicht nochmals großem Schmerz ausgesetzt zu werden braucht.

3. Die Nachhaltigkeit der Therapiewirkung ist in der Regel proportional dazu, wie frei von Zweifeln der Klient am

Stundenende den Raum verlässt. Daher bewährt es sich, skeptische Seiten des Klienten interessiert und wertschätzend aufzugreifen und

- sie als »Leibwächter zum Schutz vor Enttäuschung«, als »inneren Wissenschaftler« oder »Qualitätsmanager« zu utilisieren,
- ihre gute Intention von den paradoxen Ergebnissen zu unterscheiden,
- sie als »bisherigen etwaigen inneren Skeptiker« in die Vergangenheit und Irrealität zu dissoziieren,
- dem »inneren Skeptiker« als einem »äußeren Beobachter« einen Platz im Raum außerhalb des Körpers des Klienten zuzuweisen,
- dem, »der noch Einwände hat«, einen Posten als »Minister für Zuversicht« oder »Wissenschaftsminister« anzubieten sowie
- skeptische Tendenzen durch Förderung von »Skepsis gegenüber der Skepsis« freundlich zu unterminieren<sup>10</sup>.

---

10 Weitere Möglichkeiten, skeptische Impulse des Klienten wertschätzend aufzugreifen und zu utilisieren, nennt Meiss 2016, 173 ff.