

Trance im Coaching Der persönliche Rückzugsort

Im Repertoire einiger Coachs hat die Methode der Trance einen festen Platz, in meinem auch. In meiner eigenen Coachinausbildung wurde grundlegendes Wissen zur Trance vermittelt und gepaart mit eigenen Erfahrungen aus verwandten Bereichen (Yoga, Meditation etc.) habe ich Trance im Coaching eingesetzt. Meiner persönlichen Erfahrung nach ist dieses Wissen aber nicht ausreichend, um den Klienten erfolgreich in eine Trance zu bringen und diese für ihn auch zu einem wertvollen Erlebnis zu gestalten. Klienten sind zwar in einer Art von Entspannung, aber längst nicht in dem Umfang, in dem sie es sein könnten, wenn man die Methode etwas verfeinert.

Ich habe mich mit dem Thema Trance intensiver beschäftigt und festgestellt, dass viele Klienten eine sehr vage und leider teilweise auch negative Vorstellung von dieser Methode haben und ihren Einsatz als unseriös empfinden. Zu Unrecht meiner Meinung nach, denn Trance ist nur eine von vielen Entspannungsmethoden. Andere Entspannungsmethoden wie Meditation oder Yoga sind anerkannt und mittlerweile mehr als etabliert. Umso wichtiger ist es daher, Klienten – und auch Kollegen – diese Methode und ihre Möglichkeiten näher zu erläutern. Dazu soll dieser Artikel beitragen.

Dabei möchte ich ausdrücklich betonen, dass es mir angebracht erscheint, Zusatzqualifikationen zu erwerben, um die Methode achtsam und erfolgreich durchführen zu können.

Was versteht man unter Trance?

Trance (aus dem Altfranzösischen transe – hinübergehen, vom Lateinischen transire) bezeichnet einen besonderen, kognitiv-emotionalen, in der Regel halbwachen Zustand. Die Trance ist somit ein gegenüber dem Wachzustand und dem Schlafzustand physiologisch abgrenzbarer Bewusstseinszustand (vgl. Mende, M. (2000), in: G. Stumm & A. Pritz: Wörterbuch der Psychotherapie, S. 708). Kennzeichnend für diesen Zustand ist eine Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die innere Erlebniswelt und eine herabgesetzte Außen- und Realitätsorientierung. Phänomenologisch zeigen sich Trancezustände in Veränderungen der zerebralen Aktivierung, sensorischen Wahrnehmung, der Informationsverarbeitung und des emotionalen Erlebens. Trancezustände können sowohl gezielt herbeigeführt werden als auch zufällig entstehen.

Im Alltag fallen wir nicht selten unbemerkt in einen Trancezustand, denn wir realisieren die Auslöser für diesen Zustand und den Zustand selber nicht. Eine Trance wird entweder durch länger andauernde Reduktion von Außenreizen oder aber durch die mehrfache Wiederholung eines Reizmusters eingeleitet. Das kann durch Geräusche geschehen (monotones Gebrumme beim Autofahren, Trommelrhythmen, Musik, Gesang), durch Bewegung (Tanzen) oder durch visuelle Reize (Lichtblitze). Dabei vertieft sich eine Trance durch die Anzahl der Wiederholungen.

Unbeabsichtigte Trancezustände entstehen z.B.:

- Beim Übergang in den Schlaf
- Beim Musikhören
- Beim Tanzen
- Beim Sport
- Beim Liebesspiel
- Beim Autofahren

Diese Möglichkeiten können auch bei der gezielten Herbeileitung eines Trancezustands genutzt werden. Durch Abwandlung und Wiederholung kann die Trance gesteuert werden.

Trancenarten

Bei den Trancezuständen unterscheidet man allgemein vier gezielt herbeiführende Trancen:

1. Drogeninduzierte Trance
Diese wird durch die bewusste Einnahme von Halluzinogenen ausgelöst (z.B. LSD, Meskalin, Magic Mushrooms etc.).
2. Schmerzinduzierte Trance
Diese Form der Trance kann durch plötzliche Schmerzen ausgelöst werden oder aber durch schmerzhaftes Riten bewusst eingeleitet werden.
3. Spirituelle Trance
In vielen Religionen wurde die Trance als Mittel angesehen einen Weg zu spirituellen Wesen oder Göttern zu erlangen. Vielfach wurde die Trance durch Gesänge und Tanz herbeigeführt.
4. Hypnotische Trance
Diese Form der Trance ist ein besonderer Wachzustand des Unbewussten, nicht vergleichbar mit dem normalen Wachsein oder dem

Zustand des Schlafes. In diesem Zustand ist unsere Wahrnehmung eingengt und wir können uns besser auf eine bestimmte Sache konzentrieren.

Trance im Coaching

Im Coaching wird nur die hypnotische Trance angewendet. Dabei spielen zwei wesentliche Ziele eine Rolle:

1. Klienten, die zu Beginn des Coaching sehr angespannt sind, z.B. durch die Anreise oder vorhergehende Termine und Arbeiten, zu entspannen und so nach der Trance in einer ruhigeren und gelösteren Atmosphäre arbeiten zu können. Der Klient gewinnt Abstand zu den Dingen, die ihn bis kurz vor dem Termin beschäftigt haben und kann sich auf die Fragestellungen im Coaching besser konzentrieren.
2. In einer Trance spielen Bilder eine zentrale Rolle. Durch diese Bilder können Klienten unbewusst einen Perspektivwechsel vornehmen, erhalten neue Impulse und betrachten Fragestellungen eher unter einem emotionalen Blickwinkel. Sie können so Zugang finden zu bisher ungenutzte Ressourcen.

Einstieg in eine Trance

Bevor man in Erwägung zieht, mit einem Klienten eine Trance zu machen, sollte zwischen Coach und Klient eine sehr stabile Vertrauensbasis bestehen. Der Klient begibt sich in einer Trance in die Hände des Coachs und muss sich sicher sein, dass er nichts zu befürchten hat. Der Coach sollte dem Klienten den Ablauf genau erklären und vor allem betonen, dass der Klient jederzeit die Trance beenden kann.

Als Einleitung zu einer Trance werden gerne Geschichten genutzt, die der Coach dem Klienten erzählt oder vorliest. Diese Geschichten beinhalten allgemein bekannte, teilweise sehr detaillierte Schilderungen von bestimmten Situationen oder Landschaften.

Bei den Entspannungsübungen ist vielen sicherlich die „Wolkenwiese“, die „Körperreise“ oder die „Aufzugsfahrt“ bekannt. Die Auswahl dieser Geschichten entspringt vielfach der persönlichen Präferenz des Coachs, sollte aber wesentlich stärker aus der Erlebnis- und Sprachwelt des Klienten stammen, um die notwendige Anschlussfähigkeit von Methode und Klientenerwartung zu berücksichtigen. Sonst kann es passieren, dass der Klient dem Erzählfaden überhaupt nicht folgen kann oder will und der beabsichtigte Zweck der Übung nicht erreicht wird.

Der Klient kann sich – warum auch immer – nicht auf diese Reise einlassen und schweift mit seinen Gedanken ab oder blockiert sogar völlig. Das kann daran liegen, dass der Klient zum Beispiel mit einer Blumenwiese nichts Positives verbindet, sondern eher für ihn etwas völlig Negatives, z.B. Heuschnupfen. Wenn er sich an diese für ihn körperlich anstrengende Zeit erinnert, wird er eher angespannt als entspannt reagieren. Vielleicht fühlt er sich auch in ihm unbekanntem Gegenden nicht wohl und reagiert eher verängstigt.

Der persönliche Rückzugsort

Das ist für den Fortgang eines Coaching nicht hilfreich und auch nicht vertrauensbildend, denn der Klient wird vom Coach in eine für den Klienten belastende Situation gebracht.

Eine aus der Hypnose – der großen Schwester der Trance – kommende Methode kann hier eine kleine, aber feine und überaus hilfreiche Unterstützung bieten. Anders als bei den festen Geschichten, schreibt hier der Klient sozusagen seine eigene Geschichte.

Der Coach fragt den Klienten, ob dieser für sich einen persönlichen Rückzugsort hat. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um reale oder virtuelle Räume handelt. Der Coach bittet den Klienten diesen Ort so genau wie möglich zu beschreiben. Für den Erfolg der Trance ist es sehr wichtig, dass der Coach wortwörtlich die Beschreibungen des Klienten notiert. Gerade die Beschreibungen der Sinneswahrnehmungen sind für den Klienten Schlüssel, die er zum Eintritt in diesen Rückzugsort benötigt.

Hier Auszüge aus einer Vorbereitung auf eine Trance:

C: Gibt es einen Ort, an dem du dich besonders wohl fühlst?

K: Ja, am Meer. Da fühle ich mich immer ganz leicht.

C: Wieso fühlst du dich ganz leicht?

K: Ich habe keine Probleme mehr bei der Bewegung.

C: Aha, und das ist ein gutes Gefühl?

K: Ja, ein sehr gutes Gefühl, ich habe dann nämlich keine Schmerzen mehr.

C: Kannst du mir beschreiben, wie das Meer aussieht?

K: Das Meer ist türkisblau, ganz klar. Ich kann bis auf den Grund sehen. Jede Muschel und jeden Fisch kann ich genau erkennen.

C: Ist das Meer ruhig oder gibt es Wellen?

K: Das Meer ist ganz ruhig, es gibt nur kleine Wellen, auf denen ich im Wasser hin und her schaukele.

C: Wie liegst du denn im Meer? Oder schwimmst du?

K: Ich liege auf dem Rücken und schaue in den blauen Himmel. Ich lasse mich nur treiben.

C: Und wie hört sich das Meer an?

K: Es gibt so kleine glucksende Geräusche von sich. Hört sich fröhlich an, wie ein Kichern.

K: Magst du selber auch gerne kichern?

C: Ja, ich kichere gerne mit meinen Freundinnen. Überhaupt lache ich gerne.

C: Scheint die Sonne?

K: Ja, und es ist nicht eine kleine Wolke zu sehen.

C: Kannst du auch den Strand sehen?

K: Oh ja, der Strand ist aus ganz hellem und feinem Sand. Und es steht eine große Palme am Strand

C: Und wie fühlt sich der Sand an?

K: Der Sand ist ganz warm und weich. Ich kann mich dort hinein schmiegen und reinkuscheln, es ist gemütlich in einer Sandkuhle.

C: Wenn du so schön warm im Sand liegst, kannst du denn auch etwas schmecken?

K: Ja, das Salz auf meinen Lippen vom Wasser.

Usw.

Wenn der Klient alles was ihm wichtig ist beschrieben hat, bittet der Coach ihn eine bequeme Position einzunehmen (es ist unerheblich, ob der Klient sitzt oder liegt) und beginnt die Trance einzuleiten. Der Coach bringt den Klienten an den von ihm beschriebenen Ort und erzählt mit ruhiger Stimme ganz genau das, was er zuvor vom Klienten gehört hat.

Nach dem der Klient eine Weile in der Trance verbracht und sich entspannt hat, kann der Coach mit dem Klienten sprechen und sich nach seinem Befinden erkundigen. Er kann Fragen stellen und mit dem Klienten in einen Dialog treten.

Die Trance wird umso erfolgreicher sein, wenn der Klient selber bestimmen kann, wann er seinen persönlichen Rückzugsort verlassen möchte. Das kann der Coach von ihm erfragen oder ein Zeichen mit ihm vereinbaren, damit der Coach weiß, wann er die Trance beenden darf. Das ist besonders wichtig für den Klienten, denn er fühlt sich so nicht ausgeliefert, sondern kann jederzeit selber das Ende der Übung bestimmen. In der Regel meldet sich der Klient, falls aber nicht, kann der Coach nachfragen und ankündigen, dass er den Klienten nun bald zurückholen möchte. Das Ende der Trance kann dann durch zurückzählen von 1 – 5 erreicht werden, „fünf, du bist wieder hier in diesem Raum“.

Das Besondere an dieser Übung

Der Vorteil dieser Übung für eine Trance liegt eindeutig in der hundertprozentigen Stimmigkeit für den Klienten. Es gibt an seinem selbst gewählten Ort nichts, was den Klienten einengt, stört oder bedroht. Es ist sein Platz des Friedens und der Erholung. Und diesen kann er in der kurzen Zeit völlig genießen, sich erholen und neue Kraft schöpfen.

Da in der Trance vornehmlich die rechte Gehirnhälfte angesprochen wird, verliert die linke Gehirnhälfte vorübergehend ihre „Macht“. Unsere stetig vorhandene Kritikfähigkeit wird zeitweise außer Kraft gesetzt und das Unterbewusstsein hört intensiver zu und wird parallel auch angesprochen. Das was gesagt wird, geht über die intellektuellen Grenzen hinaus und verwirklicht sich auch außerhalb der intellektuellen Möglichkeiten. Dadurch wird ein neuer, größerer Rahmen abgesteckt.

Ziele der Trance

Trancen ermöglichen dem Klienten sowohl ein assoziiertes als auch eine dissoziiertes Erleben.

Beim intensiven Eintauchen in seine Welt erlebt der Klient sich selber und seine Empfindungen sehr assoziiert. Er kann sich fallen lassen und intensiv seine Eindrücke und Gefühle empfinden sowie Ideen und Eingebungen ohne Einschränkungen aussprechen.

Andererseits hat er aber auch die Möglichkeit, seine Erlebnisse, Gefühle und persönlichen Eigenschaften in der Trance dissoziiert zu betrachten. Der Coach kann den Klienten dabei unterstützen, eine Metaposition einzunehmen und so mit mehr Abstand sich und seine Fragestellung zu betrachten. Dies hilft Grenzen, Blockaden und Hemmungen zu reduzieren oder sogar aufzuheben und versteckte Emotionen frei zu setzen. Gerade besonders logische, strukturierte Klienten finden neue – oder verschüttete – Zugänge zu ihren Gefühlsressourcen.

Ergebnisse einer Trance

Die Erfahrungen in einer Trance können zu einem Perspektivwechsel führen, der im Gespräch mit dem Coach analysiert und vertieft werden kann. Hat der Klient Bilder gesehen, so können diese Ansätze für die weitere Bearbeitung der Fragestellung des Klienten sein, die gemeinsam analysiert und gedeutet werden.

Voraussetzungen für eine Trance

Für die Intervention Trance muss ein sehr gutes Vertrauensverhältnis zwischen Klient und Coach bestehen. Auch wenn der Klient in dieser Übung wach und ansprechbar ist, sollte der Coach sich jedoch jederzeit seiner Verantwortung gegenüber dem Klienten bewusst sein. Höchste Achtsamkeit ist hier geboten, sowohl beim Eintritt, beim Verlauf wie auch beim Ende der Trance. Der Klient speichert jedes Wort, erfühlt jedes Unbehagen und jede Unsicherheit des Coaches.

Jeder Mensch kann in eine Trance versetzt werden, wobei die Trancetiefe abhängig ist vom Kontext und der Fähigkeit des Klienten, sich fallen zu lassen.

Vorteile für den Klienten

Zu den schon beschriebenen Vorteilen dieser Methode kommt noch ein weiterer Pluspunkt für den Klienten dazu. Dem Klienten wird bewusst oder offenbart, dass er einen ganz persönlichen und individuellen Rückzugsort hat. Diesen kann er jederzeit und so oft er möchte besuchen, auch ohne fremde Hilfe. Im Alltag kann dies für einen Klienten eine unglaubliche Erleichterung und Entlastung sein, denn er muss körperlich nirgendwo hin, um sich zurückzuziehen und entspannen zu können und er braucht auch nicht unbedingt einen Begleiter dazu. Er kann in sich in vielen stressigen Situationen eine kleine Auszeit genehmigen und sich selber an seinen persönlichen Rückzugsort begeben, um dort neue Kraft und Energie zu tanken.

Vorteile für den Coach

Meiner Erfahrung nach sind die Trancen zu vom Klienten beschriebenen Orten wesentlich tiefer und effektiver. Die Klienten lassen sich mehr fallen und fühlen sich nach der Trance gestärkt und wohl.

Für den Coach verringert sich das Risiko, den falschen Ort oder die falsche Landschaft ausgewählt zu haben und so den Prozess ins Stocken oder Stolpern gebracht zu haben.

Chancen

Durch eine Trance kann sehr viel Nähe zwischen Coach und Klient entstehen, da nicht selten in Trancen sehr emotionale Bilder entstehen, die Coach und Klient dann gemeinsam erlebt haben.

Eine Trance zu Beginn eines Coaching kann zu einem von beiden Seiten geschätzten Ritual werden und einen sehr entspannten Einstieg in das eigentliche Thema fördern. Zudem können sich auch neue Anregungen für Lösungen ergeben.

Und nicht zuletzt macht der Coach seinem Klienten mit dem Rückzugsort ein wunderbares Geschenk. Ein Geschenk, das diesen ein Leben lang begleiten kann.

und Risiken

Bei ausreichender Qualifizierung des Coachs sind die Risiken sehr gering. Es gibt drei kritische Situationen:

1. Zu Beginn der Trance, wenn der Klient nicht in die Trance hinüber gleiten kann oder will. Dann wird sich der Klient mit entsprechender Information melden oder aber der Coach registriert die Unruhe des Klienten, die auch auf Nachfrage nicht abgestellt werden kann.
2. Während der Trance, wenn sich der Klient oder der Coach selber in der Trancesituation nicht wohl fühlen.
3. Am Ende der Trance, wenn der Klient die Trance bzw. den Rückzugsort nicht verlassen möchte.

In den Situationen 1 und 2 kann der Coach jederzeit die Trance vorzeitig beenden. Hierfür kann er sich auch die Zustimmung des Klienten einholen. In der Situation 3 kann dem Klienten eine erneute „Frist“ gesetzt werden, will er auch dann nicht zurückkommen, kann der Coach mit sanfter Gewalt die Trance beenden.

Erfolgsmessung

Nach dem Ende der Trance sollte der Coach den Klienten immer nach seinem Befinden befragen. Hat der Klient die Trance als angenehm und bereichernd empfunden, so ist dies ein Zeichen für eine gelungene Trance. Hat er darüber hinaus auch neue Erkenntnisse oder Einsichten gewonnen und ist bereit, diese mit dem Coach zu bearbeiten, so ist das Ziel der Trance erreicht.

Gabriele Gesche-Franzen

lernen + entscheiden, online Ausgabe 07-2007