

# **Vocal Meditation mittel individueller therapeutischer Mantras**

**von Dr. med. Rüdiger Mende**

## 1. Trance, Hypnose und Meditation

Trance ist ein Zustand eingeeengten, aber wachen Bewusstseins. Während Trance gelangt man durch suggestive Techniken in eine Hypnose, die neben der besonderen Aufmerksamkeit auf den Hypnotiseur oder seine Suggestionen (Fokussierung) gleichzeitig einen verbesserten Zugang zum Unbewussten erlaubt. In eine Trance kommt man auf vielerlei Wegen, eben auch durch Suggestionen. Schamanen, Heiler und Ärzte nutzen seit Generationen diesen besonderen Zustand des Geistes und des Vegetativums (autonomes Nervensystem und hormonelles System) zum Heilen. Hypnotherapie (1) ist ein anerkanntes psychotherapeutisches Verfahren zur Behandlung von psychosomatischen, psychischen und körperlichen Erkrankungen.

Vocal Meditation (VM) beschreibt in diesem Aufsatz ein einfaches hypnotherapeutisches Verfahren.

Die Klienten mit all ihren Stärken und Schwächen empfangen Wertschätzung und Empathie durch den Therapeuten wie bei allen anderen psychotherapeutischen Behandlungen. Das therapeutische Handeln richtet sich nach den Erickson'schen Prinzipien des pacing, leading und utilisation (2). Vor allem Klienten mit auditiv ausgerichtetem Repräsentationssystem (2) eignen sich gut für VM. Mehr visuell oder kinaesthetisch orientierte Klienten können jedoch suggestiv auf die VM vorbereitet werden (prehypnosis).

## 2. Klänge, Trance und die Empfindung von Vokalen

Klänge und Gesänge dienen seit Jahrtausenden als ein Weg, Trance einzuleiten und aufrecht zu halten („Die Welt ist Klang“). Klänge entstehen durch natürliche Phänomene wie Pfeifen des Windes, mittels Musik-Instrumenten oder durch die menschliche Stimme. Reine Töne werden erzeugt durch das Singen von Vokalen (1) wie U, O, A, E, UE, OE, I. Als harmonische Klänge gelten auch die Diphthonge AU, EU, AI. Die Wahrnehmung der Vokale, Umlaute und Diphthonge (alle hier als vocals bezeichnet) wird im auditiven Bewusstsein (1) normalerweise als angenehm und harmonisch empfunden. Das bereits ist das Ergebnis der emotionalen Bearbeitung des Gehörten im sog. Mandelkern des Gehirns (Corpus amygdale). Gleichzeitig werden Neurohormone freigesetzt und vegetative

Reaktionen ausgelöst. Assoziationen (1) entstehen ebenfalls, die das Gefühl der Harmonie modulieren können. Es kommt zu einer „neurophysiologische Resonanz“. Dies alles geschieht im Unbewussten (1).

### 3. Die Realität des Mantra

Die sinnfreie Verbindung und Ergänzung von zwei oder mehr vocals mittels Konsonanten (Mitlaute) erzeugt ein Kunstwort. Dieses ist definitionsgemäß bedeutungslos und aktiviert nicht das bewusste logische Denken. Es kann aber im Unbewussten genauso wirken wie ein einzelnes vocal, also Emotionen auslösen.

#### **Nennen wir dieses geschaffene Kunstwort Individual Therapeutic Mantra (ITM) !**

Mantra (1) im altindischen Sanskrit etwa als „Instrument des Denkens“ gemeint, dient in östlicher und jetzt auch in westlicher Mystik als Mittel und Weg von Meditationen und Gebeten. Es besteht dort aus Silben, Worten oder Wortfolgen. Mantras in den östlichen Religionen gelten als „heilig“, weil sie auf geheimnisvolle Weise spirituelle Energien freisetzen sollen.

**Die Realität eines Mantra schafft sich das Unbewusste eines jeden Menschen immer selbst, sei es ein religiös überliefertes, ein vom „Guru“ oder Initiator verliehenes oder ein im eigenen Unbewussten geschaffenes. Entscheidend ist die Wirkung.**

### 4. Die Wirkung des Mantra

Das Rezitieren (betontes und monotones Wiederholen oder Singen) eines Mantra laut, leise oder in Gedanken (imaginativ) wirkt also im Unbewussten. Ebenso geschieht dies mit einem ITM. So kann mehr oder weniger schnell eine Einengung des Bewusstseins auf die Wahrnehmung des Mantra eintreten, also eine Trance. Das ist eine Trance mit meist angenehmen Emotionen.

Diese Trance kann man hypnotisch vertiefen und für therapeutische Veränderungen (Trancearbeit) nutzen oder auch dem Unbewussten des Klienten überlassen. Dabei ist die Trancetiefe nicht so wichtig für therapeutische Veränderungen.

## 5. Das Finden des individuellen Mantra

Wird der Klient gebeten, **in sich hinein zu hören**, um zwei vocals zu suchen, die ihm gefallen, wird er wahrscheinlich die Vokale mit seinem „inneren Ohr“ hören, unbewusst abwägen und sich dann subjektiv entscheiden. Dann werden die erwählten Vokale in verschiedenen Variationen verbunden und auf die Brauchbarkeit als Meditationsobjekt getestet. Bereits diese Vorgänge, die durchaus eine gewisse Zeit beanspruchen sollen, erzeugen eine **Suchtrance**.

## 6. Das Ritual der Initiation

Schließlich teilt der Klient dem Therapeuten seine vocals mit, die von diesem zu einem ITM kreiert werden und dem Klienten ritualisiert präsentiert werden.

Die passende Umgebung, suggestive Symbole und Sprechweise nach dem Milton-Modell (1) spielen dabei eine große Rolle. Zusätzlich kann das ITM musikalisch begleitet werden. Natürlicherweise befindet sich der Therapeut dabei auch in einer Trance, die von Gilligan „interpersonal“ genannt wird (3).

So wird die Suchtrance zur **Initiationstrance**. Diese wird vom Therapeuten weiter vertieft durch Einbeziehen auch des visuellen und kinaesthetischen Repräsentationssystems (2) des Klienten. Dazu ist es erforderlich, dass dieser mit dem Klienten durch Vorgespräche eine gute therapeutische Beziehung aufgebaut hat. In der Erickson'schen Hypnotherapie (6), und nicht nur dort, ist das eine Vorbedingung. Ständiges Feedback während des gesamten Settings ist zum guten Führen des Klienten in die und während der Hypnose erforderlich. Außerdem dient die therapeutische Begleitung des Klienten dem Vermeiden von Angst und Fehldeutungen.

## 7. Die Verankerung

Hält der Therapeut die Trancequalität und den Zustand des Klienten zu einem bestimmten Zeitpunkt für gut geeignet (*point of excellence*), verankert er das ITM. Nur wenn dies als Ritual (1) erfolgt, ist das Verankern des ITM (*anchoring of the individual therapeutic mantra*) nachhaltig und letztlich erfolgreich. Natürlich muss die Initiationstrance wie jede Hypnose professionell beendet werden. Das Erleben der Initiationstrance erzeugt beim Klienten sehr angenehme Gefühle, vor allem auch das Gefühl trancefähig zu sein. Initiation ist hier also ein Übergang vom Bewusstsein mit

seinen kognitiven Einschränkungen in das Unbewusste mit seinen vielen Möglichkeiten.

**Du begegnest dir in dieser Trance selbst  
auf einer anderen Ebene des Bewusstseins.  
Du entdeckst deine eigenen Möglichkeiten.**

#### 8. Die Festigung des Mantra

Die anschließende erstmalig zielgerichtete Trance ist eine **Festigungstrance**. Dabei eignet sich eine zuvor mit dem Klienten eingeübte und auf ihn zugeschnittene Atemtechnik besonders, das ITM rhythmisch und synchron mit den Atemzügen zu imaginieren. Störungen oder vermeintliche Störungen der Meditation werden erkannt, abgestellt oder für den Prozess der Induktion neu bewertet und genutzt (*reframing* (2)).

#### 9. Die Meditationstrance

Indem der Klient regelmäßig die geeignete rhythmische Atemtechnik übt und sein ITM einsetzt, gelangt er in eine **Meditationstrance**. Diese ist letztlich immer eine (selbst-)hypnotische Trance. In therapeutischer hypnotischer Trance findet der Klient die Ressourcen und Möglichkeiten (3), die er für wesentliche therapeutische Veränderungen nutzen kann. Das Ziel sollte vom Klienten am Beginn definiert worden sein, wie in allen moderneren Psychotherapierichtungen. Zunächst übt man unter Anleitung des Therapeuten, dann selbsthypnotisch als VM.

Suchen, Finden, Verankern, Festigen des Mantras und Durchführen der dadurch erzeugten Trance, Fühlen des Mantras in Trance stellen gleichsam einen **circle of trance** oder **hypnotic circle of mantra** dar.

#### 10. Diskussion und Resumee

Wesentliche Vorteile der VM liegen in der oft recht schnellen Tranceinduktion. Gerade Jugendliche sind für das nicht autoritäre, also zulassende Vorgehen leicht zu gewinnen. Das Ritual der Initiation („ritualisierte“ Unterweisung) erzeugt die notwendige Neugier und verhilft so zum Rapport. VM kann leicht erlernt werden und eignet sich gut zur Selbsthypnose.

Gerade für Klienten, die mit klassischen Fixationsmethoden oder Visualisierungen zur Hypnoseinduktion Probleme haben, muss eben eine andere Methode gesucht werden, so die

einfache Konsequenz Ericksons (6). Das trifft oft zu bei Aufmerksamkeits- und Impulskontroll-gestörten Jugendlichen (ADHS), weil dabei eine nicht erbringbare Konzentrationsleistung abverlangt wird. Ebenso bei Angststörungen. VM benötigt dagegen keine besondere Konzentration und scheint deswegen zur Induktion besonders geeignet. Natürlich kann durch Pacing der motorischen Aktivitäten des ADHS-Patienten eine Induktion beschleunigt werden. Ängstliche Klienten fühlen sich sicherer, weil sie selbst den Fortschritt der Trance bestimmen. Im Gegensatz zur „Transzendentalen Meditation“ (1), die einen besonderen Bewusstseinszustand erzeugt (12) und zur „Erleuchtung“ führen will \*, wird VM wesentlich vom Klienten (Patienten) selbst bestimmt und professionell vom Therapeuten begleitet.

Das Vorgehen der individuellen Vocal Meditation mittels eines persönlich geschaffenen Mantras mag recht banal wirken - *eindrucksvoll sind die Wirkungen*. Hypnotische Trance (4) und meditative Trance buddhistischer Mönche (5) sind in jüngeren neurophysiologischen Forschungen durch bildgebende Hirnuntersuchungen sichtbar gemacht worden (PET, fMRT (1)). Welche neurophysiologischen Prozesse und morphologische Veränderungen die VM im Gehirn auslösen kann, muss trotz umfangreicher Erkenntnisse von M. Ricard u.a. (15,17) über Veränderungen bei Langzeitmeditierenden weiter untersucht werden. Vielleicht ist VM nicht nur ein Weg in eine Trance, sondern sie schafft auch als „Leertrance“ im Emotionsnetzwerk des Gehirns positive Veränderungen (11). In diesem Zusammenhang ist auf die Meditationsforschung als einen neuen Zweig der Neurowissenschaften hinzuweisen. Prof. Singer u.a. entdeckten in den Hirnströmen bei Meditierenden bemerkenswerte synchrone Frequenzaktivitäten (14).

Hypnotherapie führt unter anderem zu Dissoziationen in der Reizverarbeitung (9) und andererseits zu assoziativen Vorgängen bei der Wirkung von Suggestionen. Einen Weg zur Intuition als eine Eigenschaft v.a. der Netzwerke der rechten Hirnhälfte kann man ebenfalls erwarten. Vermutlich kann VM den Klienten neurophysiologisch auf therapeutisches Arbeiten vorbereiten, indem es die üblichen hypnospezifischen Prozesse im Gehirn auslöst. Somit ist es vielleicht ein Katalysator für eine sogenannte lösungsfokussierte Kurztherapie nach De Shazer (7) oder für hypnosystemisches Arbeiten nach G. Schmidt (8, 9)). Diese beiden Therapieverfahren verzichten eigentlich auf eine formelle Tranceinduktion. Trance erleben ist nach Schmidt unwillkürlich und geschieht wie von selbst, so auch die Problemtrance und

die unbewusste Fokussierung der Aufmerksamkeit auf vergebliche Änderungsversuche.

Trotzdem sollte die Idee einer Kombination mit VM weiter untersucht werden. Weil der Klient ja durch VM seine besondere Kompetenz entdeckt, positive Trance zu erleben. Auch die Integration von Verhaltenstherapie mit hypnotischer Trance (13) kann in diesem Sinne erforscht werden.

Spannend ist die Vorstellung, ob und inwieweit VM nach der Induktion ohne weitere therapeutische Suggestionen oder analytisches Arbeiten nicht nur vegetative, sondern auch psychotherapeutische Wirkungen zeigt. Dies muss und wird weiter untersucht werden.

So berichtete Herbert Benson, emerit. Professor an der Harvard Medicine School und Gründer des Mind Body Medical Institute, über Trance-Erfahrungen und Heilwirkungen nach „Wort-Meditationen“ (16).

### **Der Klang ist ein Weg ...?**

Eine weiter entwickelte permissive Hypnotherapie im Sinne Ericksons (10) hat Zukunft, weil sie „humanistisch“ und relativ einfach durchführbar ist. Jedoch: Das genaue Setting und die praktische Durchführung von VM sind psychotherapeutisch Erfahrenen vorbehalten. Es sollte nur durch persönliche Instruktion erlernt werden.

\*Aus eigenen Erfahrungen mit TM kann ich berichten, dass es sich nicht um eine Selbsthypnose handelt und keine zielgerichteten Suggestionen verwendet werden. Leider wird dieses interessante Verfahren von einer Organisation pseudoreligiös vermarktet.

\*\* Der Begriff „vocal meditation“ in englischsprachigen Beiträgen bedeutet „meditative Gesänge oder stimmliche Rezitationen“

Erklärende Links und Literatur

1. suche in [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de) unter den einschlägigen Stichwörtern
2. suche in <https://nlportal.org/nlpedia/wiki/NLP> Stichwörter pacing, leading usw., Repräsentationssystem
3. Gilligan S.G.: Therapeutische Trance. Carl-Auer-Verlag. Heidelberg (2005)
4. Halsband, U. Mechanismen des Lernens in Trance: funktionelle Bildgebung und Neuropsychologie. Hypnose und Kognition (HyKog), Zeitschrift für Hypnose und Hypnotherapie, 21 (2004): 11-39
5. Kraft U. : Die neuronale Erleuchtung. Gehirn und Geist. Zeitschr. f. Psychologie u. Hirnforschung, 10 (2005), 12-17
6. Erickson M.H. und Rossi E.L.: Hypnotherapie. Klett-Cotta-Verlag Stuttgart (2004)
7. DeShazer S.: Wege der erfolgreichen Kurztherapie. Klett-Cotta-Verlag Stuttgart (2003)
8. Schmidt G.: Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Carl-Auer-Verlag Heidelberg (2005)
9. Halsband U.: Hirn und Hypnose. Hypnose und Kognition (HyKog), Zeitschrift für Hypnose und Hypnotherapie, 21 (2004): 1-274
10. Revenstorf D. und Peter B.:Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Springer, Berlin (2000)
11. LeDoux J.E.: Das Netz der Gefühle. DTV, München (2001)
12. Russell P.: Der direkte Weg. Kamphausen-Verlag, Bielefeld (2003)
13. Batra A., Wasserman u. Buchkremer.: Hypnotherapie und Verhaltenstherapie. Verhaltenstherapie, Kapitel 39. Thieme-Verlag, Stuttgart (2005)
14. Links zur Meditationsforschung von Hirnforschern: [www.frequenz-der-stille.de/](http://www.frequenz-der-stille.de/)
15. Lutz A., Greischar L.L., Rawlings N.B., Ricard M., and Davidson R.L.: Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. PNAS 2004 101: 16369-16373
16. Benson, H.: Your Maximum Mind. Times, New York (1985)
17. Singer W. Und Ricard M.:Hirnforschung und Meditation. Suhrkamp (2008)

Anhang:

### **Vocal Meditation – Vorgehen in der Praxis für Therapeuten**

„Initiations-Ritual“ für das individuelle therapeutische Mantra (ITM)

1. Schaffe eine ruhige und reizarme Umgebung.
2. Lasse den Klienten (K) bequem hinsetzen.
3. Bitte ihn, evtl. verschränkte Arme und Beine zu öffnen.
4. „Wir suchen jetzt Dein Zauberwort – Dein Mantra!“
5. Lasse ihn betont und langsam die Vokale/Umlaute nachsprechen:  
U - AU - O – A – AI – EU – E – UE – OE – I
5. Bitte ihn, zwei der Vokale auszusuchen, und zwar die, welche ihm am besten gefallen.
6. Lasse dem K dafür ausreichend Zeit. Dabei begibt sich der Therapeut (T) in Trance.
7. Der K flüstert die ausgesuchten Vokale.
8. Der T schlägt Mantras vor, die diese Vokale enthalten. Er verwendet hypnotische Sprechweise.
9. Wenn der T die Augen öffnet und ihn fixiert, nennt der K sein erwähltes Mantra.
10. Beide rezitieren das ITM gemeinsam. Dabei „pacet“ der T den K (vor allem die Atmung) und sagt schließlich „Du kannst jetzt die Augen schließen.“
11. T: „Indem Du Dein Mantra nur noch denkst und nicht mehr laut aussprichst, wird es zum geheimen Schlüssel für Dein Unbewusstes...“  
„Genau so ...“  
„Du kannst Dein Mantra mit Deinem inneren Ohr hören, Du kannst es sehen, Du kannst beim Atmen seine Schwingung fühlen ... Du kannst...“  
„Immer wenn Du dich so hinsetzt und Dein Mantra herbeiholst, wirst Du seine Wirkung spüren, früher oder später...“  
„Du sprichst Dein Mantra ab sofort nicht mehr laut...es ist Dein eigenes Zauberwort.“
12. T: „Ich zähle jetzt von 5 bis 1 rückwärts. Bei 1 bist Du zurück im Hier und Jetzt!“
13. T lässt K aufstehen und beobachtet seinen Blick und achtet auf evtl. Kreislaufprobleme. Dann schüttelt er K etwas länger die Hand: „Gut gemacht, Glückwunsch!“



14. Gelingen kann die Initiation des Mantras nur, wenn der T „hypnotische Sprechweise nach Erickson“ verwendet. Das Ritual kann durch **meditative Klänge bereichert** werden.
15. **Beim Meditieren darf der K zunächst nicht sich selbst überlassen bleiben, weil er sonst wie bei der „Transzendentalen Meditation“ in andere Bewusstseinsstadien „transzendieren“ und der Rapport verloren gehen kann, also keine therapeutische Arbeit mehr möglich ist. Deswegen ist eine „Festigungstrance“ zum Etablieren des Ablaufs der VM unbedingt nötig.**

©2005-2018 Dr. med. Rüdiger Mende