

Einführung in sinosomatics

Ostasiatische Heilkunde trifft Hypnotherapie

Prof. Dr. Florian Beißner



Was ist sinosomatics?



sinosomatics

sinosomatics ist eine integrative Therapiemethode, die neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit jahrtausendealtem Wissen über körperliche und leibliche Zusammenhänge verbindet.

sino – Einflüsse aus dem ost-asiatischen Kulturkreis, der sogenannten Sinosphäre.

somatics – Oberbegriff für therapeutische Ansätze, welche das leibliche (somatische) Spüren des Menschen betonen.



Einflüsse

sinosomatics ist eine eklektische Therapie, die Elemente aus vielen verschiedenen Therapierichtungen verwendet.

Sie verwendet sowohl **somatische** als auch **psychotherapeutische** Ansätze und legt dabei besonderen Fokus auf den **gespürten Leib**.

Man könnte dies Art von Therapie daher als **Leibtherapie** charakterisieren.



Einflüsse

Traditionelle
ostasiatische Medizin

Tiefenpsychologie

Ericksonsche
Hypnotherapie

Kognitions- und
Neurowissenschaft



sinosomatics

Achtsamkeitsbasierte
Ansätze

Elemente
anderer Richtungen
Psychodrama, Clean Language,
Katathymes Bilderleben,
Körperpsychotherapie,
Manuelle Therapie



Ericksonsche Hypnotherapie

- Therapieformen, die das Wissen über die **Wirkung von Trance und Suggestionen** therapeutisch nutzen.
- Ziel: Heilungs-, Such- und Lernprozesse fördern.
- Hypnose wird entweder formalen Sinn praktiziert oder es werden alltägliche Tranceprozesse für die therapeutische Arbeit genutzt.



Designed by Freepik



Trance

(lat.: transire „hinübergehen, überschreiten“)

Sammelbezeichnung für veränderte Bewusstseinszustände mit einem intensiven mentalen Erleben.

In Abgrenzung zum gewöhnlichen Wachbewusstsein durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

- hochfokussierte Konzentration auf einen Vorgang
- sehr tiefe Entspannung
- Ausschaltung des logisch-reflektierenden Verstandes



Auslösung von Trancezuständen

Trancezustände können auf verschiedene Weise ausgelöst werden

- willentlich (z.B. visuelle Imagination im Tagtraum, Selbsthypnose, schamanische Techniken)
- durch (zugelassene) Fremd-Suggestion (Hypnose)
- durch andauernde Aufmerksamkeit auf eintönige Reize (beispielsweise Vigilanz, mentale Vertiefung, Orgasmus)
- durch Erkrankungen (pathologische Trance- und Besessenheitszustände) und Drogen

Sinosomatics verwendet vor allem einen bestimmten Trance-Zustand, der durch Innenfokussierung erreicht wird.



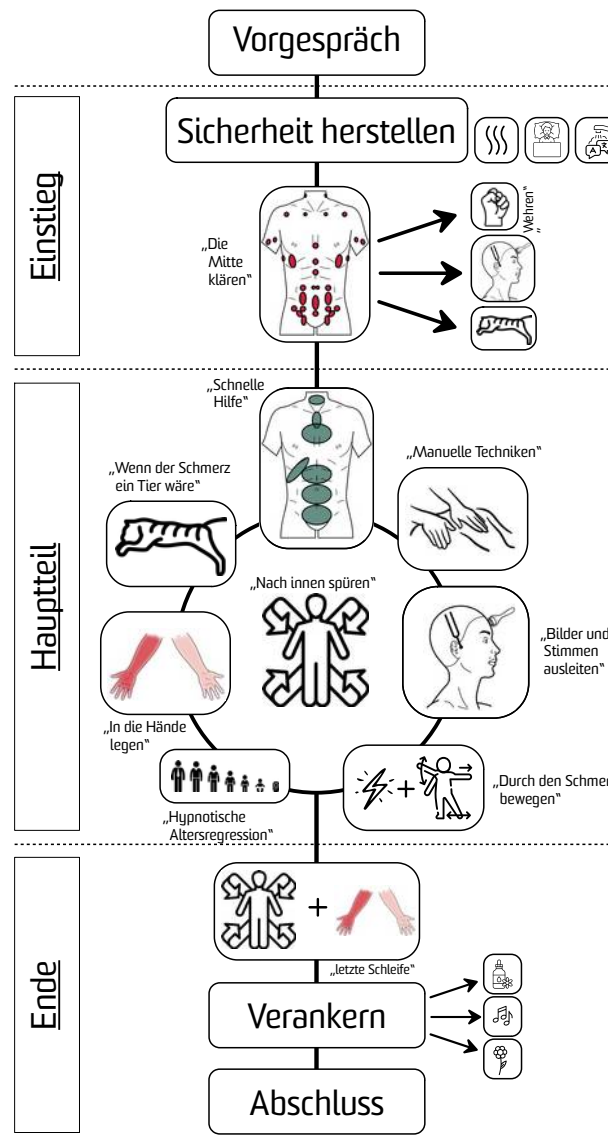
Wie alles begann...

- 1990er:** Annemarie kombiniert Ansätze aus der Hypnotherapie mit Elementen der altchinesischen Medizin zur systemischen Autoregulationstherapie (SART).
- 2000er:** Beginn der Kooperation mit dem Neurowissenschaftler Fritz Sommer (damals Uni Ulm).
- 2006:** Beginn der Kooperation mit der Placeboforscherin Karin Meißner (damals LMU, jetzt Hochschule Coburg).
- 2010:** Die erste retrospektive Studie zu SART erscheint.
- 2010:** Beginn der Kooperation mit Florian Beißner (damals Goethe-Uni. FFM, heute MHH/ Insula-Institut Hannover). Zusammen mit Roxana Popovici und Christine Preibisch startet die erste prospektive Studie zu SART.
- 2016:** Publikation der klinischen Ergebnisse der Studie.
- 2018:** Publikation der Bildgebungs-Ergebnisse der Studie.
- 2020:** Florian kündigt seine Professur an der MHH. Annemarie und Florian entscheiden sich, eine Fortbildung zu entwickeln. Aus SART wird **sinosomatics**.





Ablauf einer typischen Sitzung



Ablauf einer typischen Sitzung

- Dauer: ~ 30-60 Minuten.
- Vorgespräch
 - Anamnese
- Wichtige Informationen (am besten über Fragebogen)
 - Lebensgeschichte und aktuelle Situation
 - familiäres Umfeld (Verhältnis zu Eltern und Geschwistern)
 - aktuelle Partnerschaft
 - Lebensereignisse, über die die Person nur schwer hinweggekommen ist

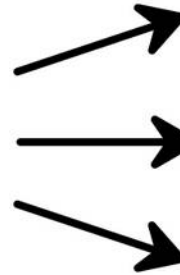
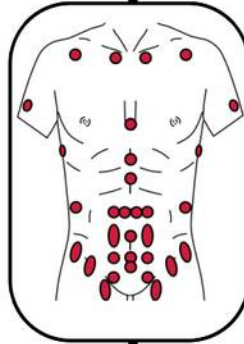


Vorgespräch

Wichtige Themen

- Aktuelle Lebenssituation
- Familiäres Umfeld
- Lebensgeschichte
- Traumata

Sicherheit herstellen



Ziele:

- Körperliche Sicherheit herstellen
- Interozeption fördern
- Prediction error auslösen
- Vertrauen aufbauen
- Abwehrmuster auflösen
- Trance einleiten



Start der Behandlung

- Unser Gegenüber legt sich auf die Liege
- Herstellen von **Sicherheit und Wohlbefinden**
 - Zudecken mit einer Decke
 - Auf bequemes Liegen achten
 - ggf. Lagerungshilfen verwenden
 - ggf. kalte Füße wärmen
- Falls gewünscht: Chinesische Diagnostik

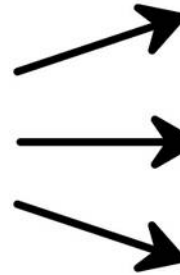
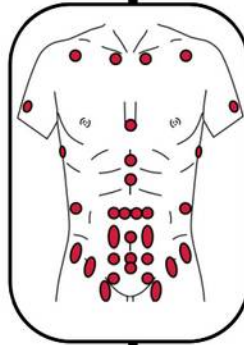


Vorgespräch

Wichtige Themen

- Aktuelle Lebenssituation
- Familiäres Umfeld
- Lebensgeschichte
- Traumata

Sicherheit herstellen



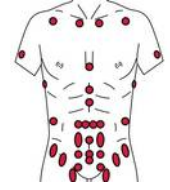
Ziele:

- Körperliche Sicherheit herstellen
- Interozeption fördern
- Prediction error auslösen
- Vertrauen aufbauen
- Abwehrmuster auflösen
- Trance einleiten





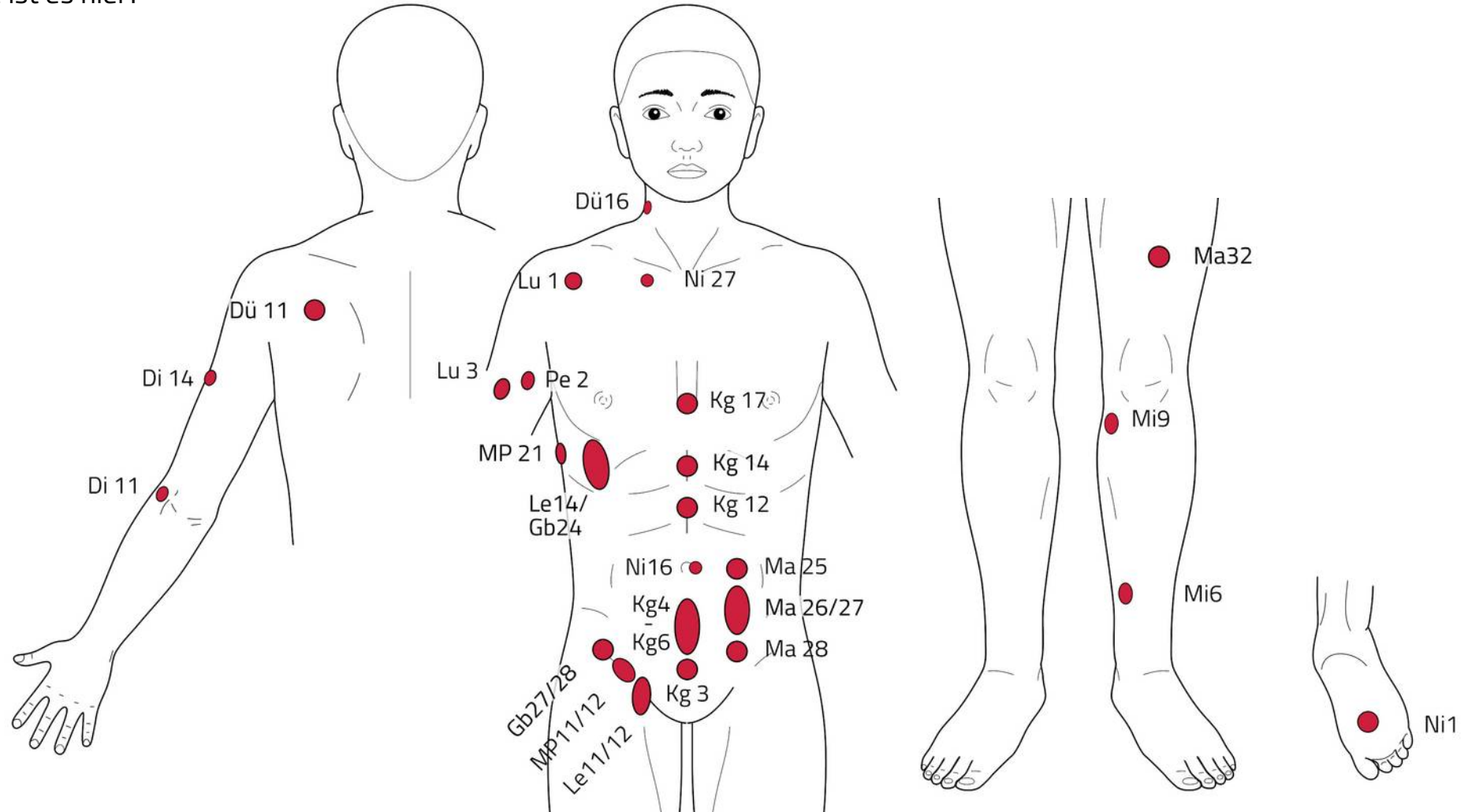
Einstieg

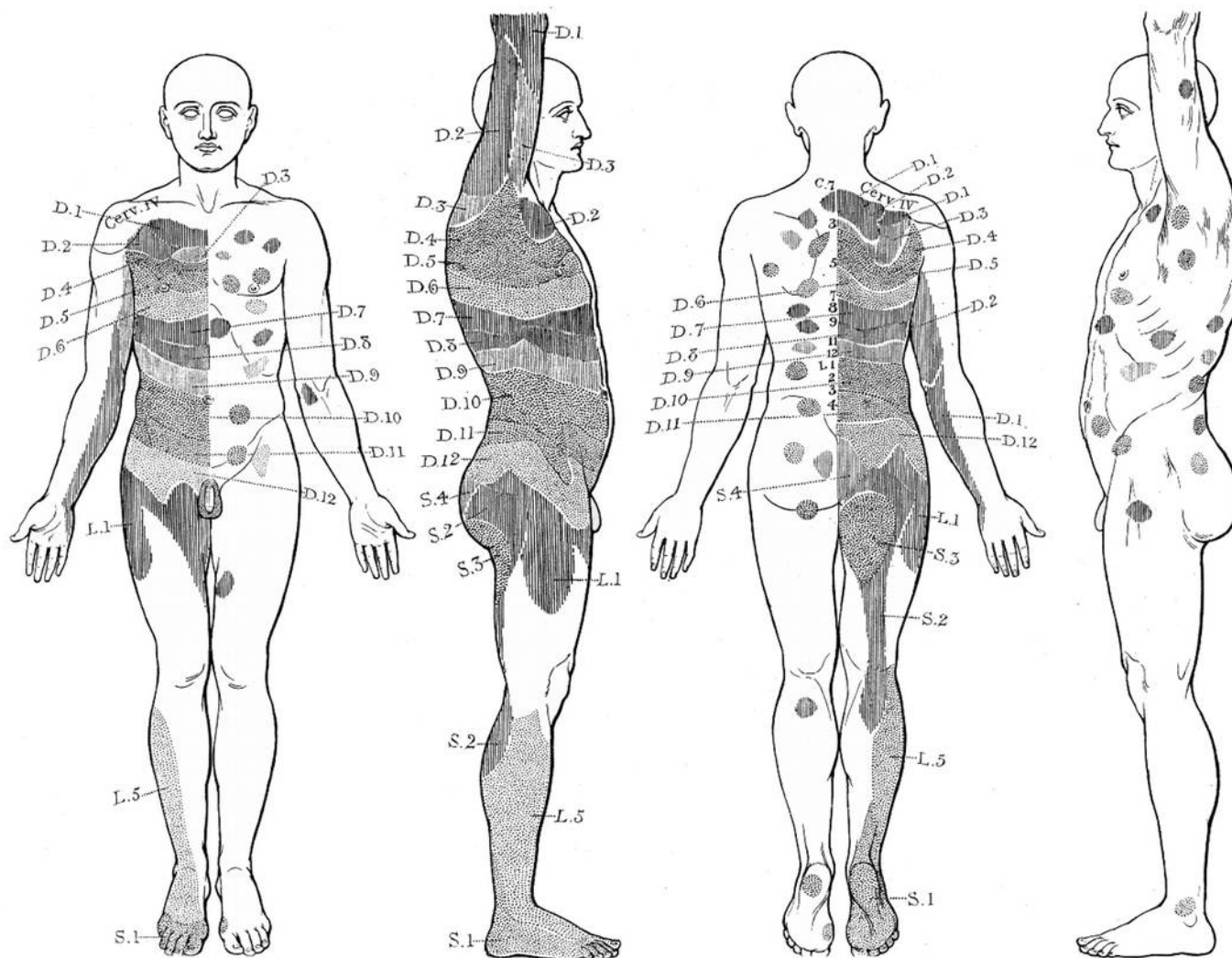


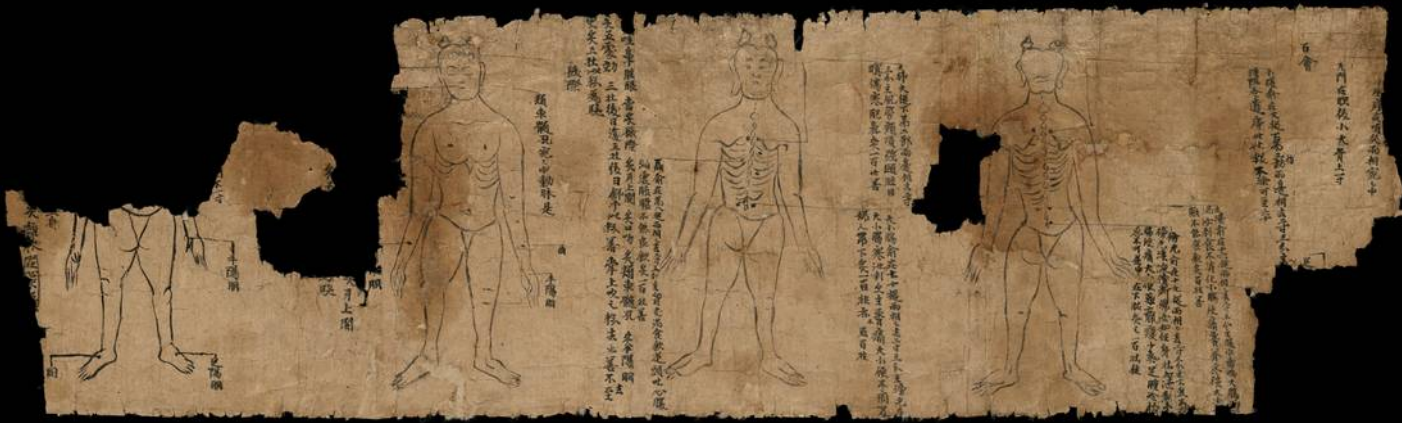
- “Die Mitte klären”
 - Palpation der Bauchdecke und Brustwand auf druckschmerzhaft Punkte.
 - Druck, Spannung, Schmerz oder andere leibliche Empfindungen werden iterativ durch Akupunktur entlastet.
 - Der ritualisierte Prozess und die wiederholte Einladung, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, ist der erste Schritt zu einer leichten bis mitteltiefen Trance.



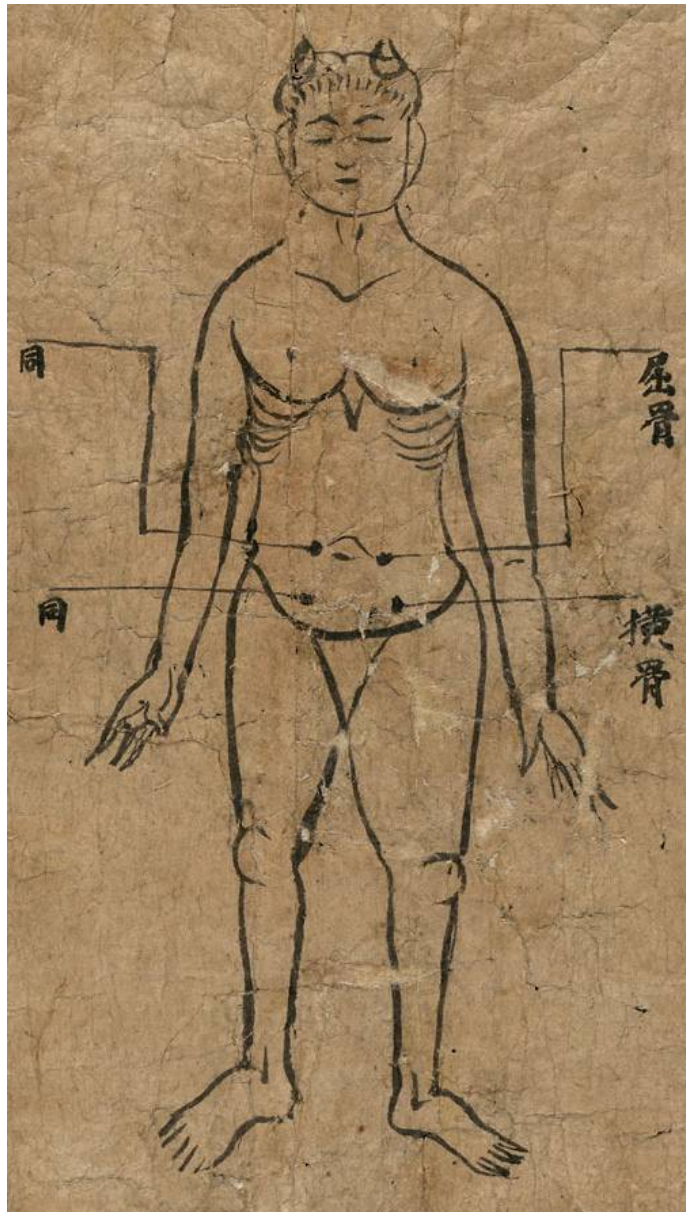
„Ich taste jetzt Ihren Bauch ab und Sie sagen mir, ob es sich irgendwo komisch/unangenehm/schmerzhaft anfühlt.“
„Ist es jetzt besser, schlechter oder gleich?“
„Wie ist es hier?“



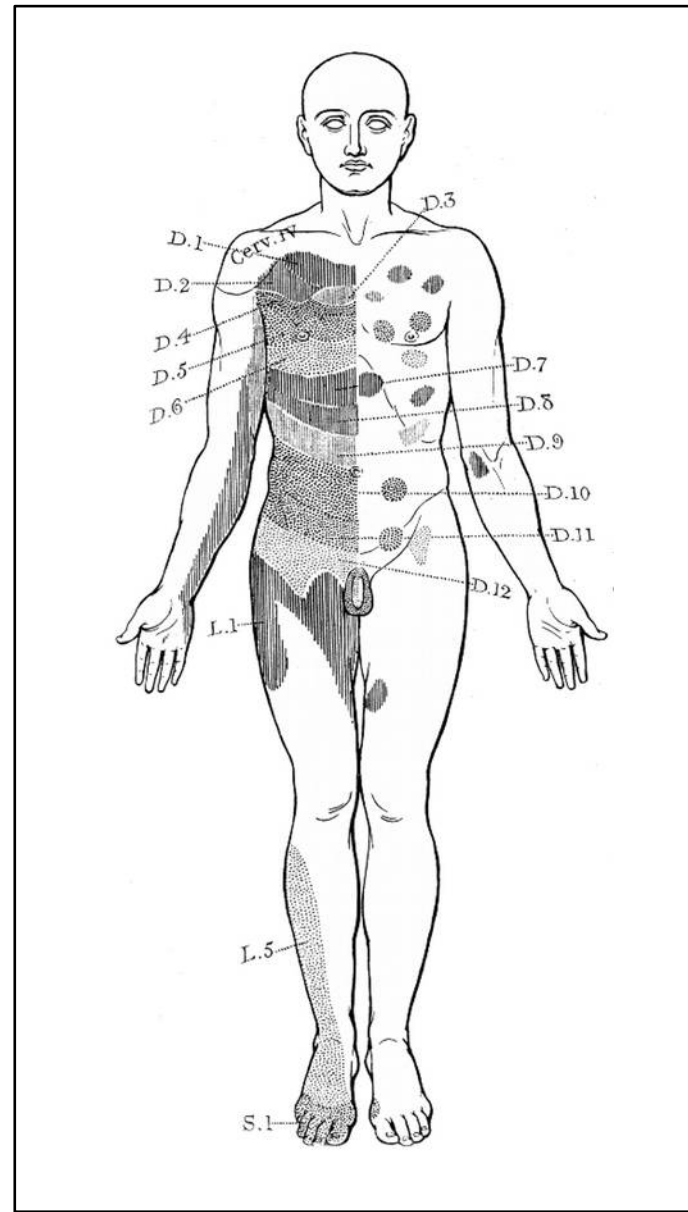




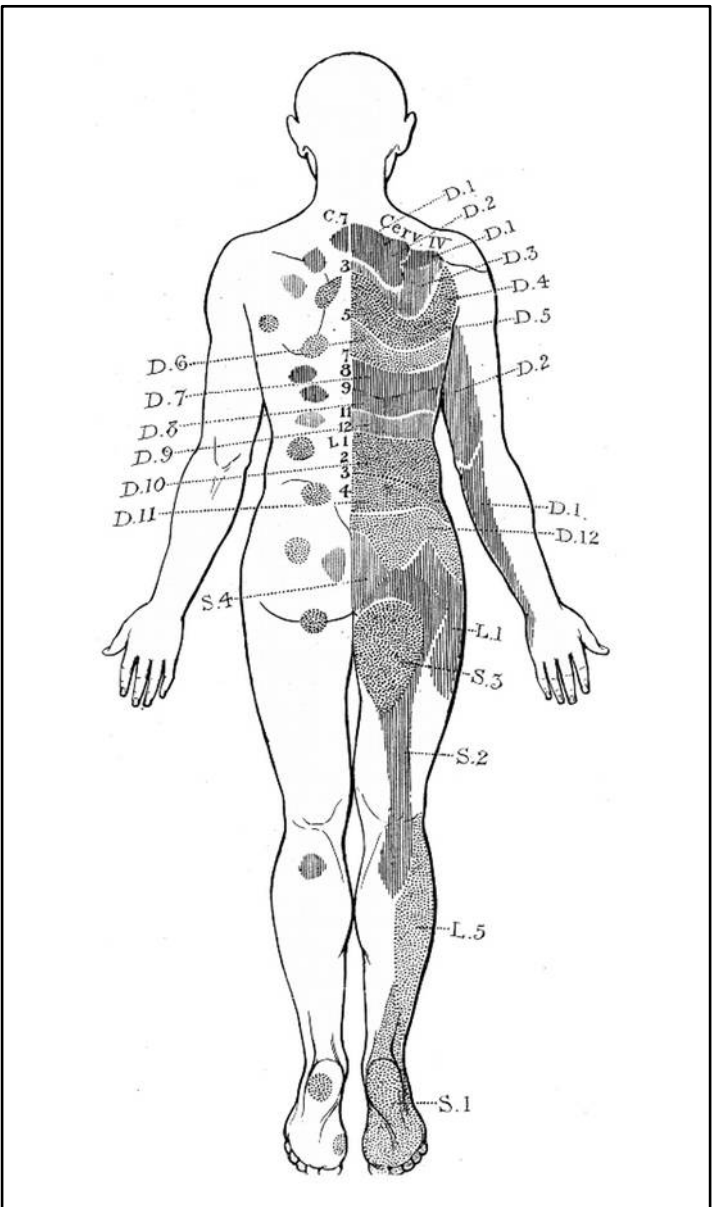
Dunhuang Scrolls, ca. 1000 CE



© International Dunhuang Project



Head (1893). Brain, 16(1-2):1-133.

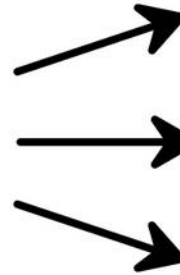
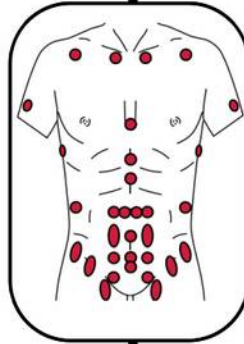
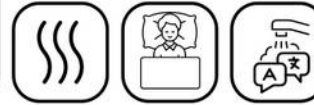


Vorgespräch

Wichtige Themen

- Aktuelle Lebenssituation
- Familiäres Umfeld
- Lebensgeschichte
- Traumata

Sicherheit herstellen

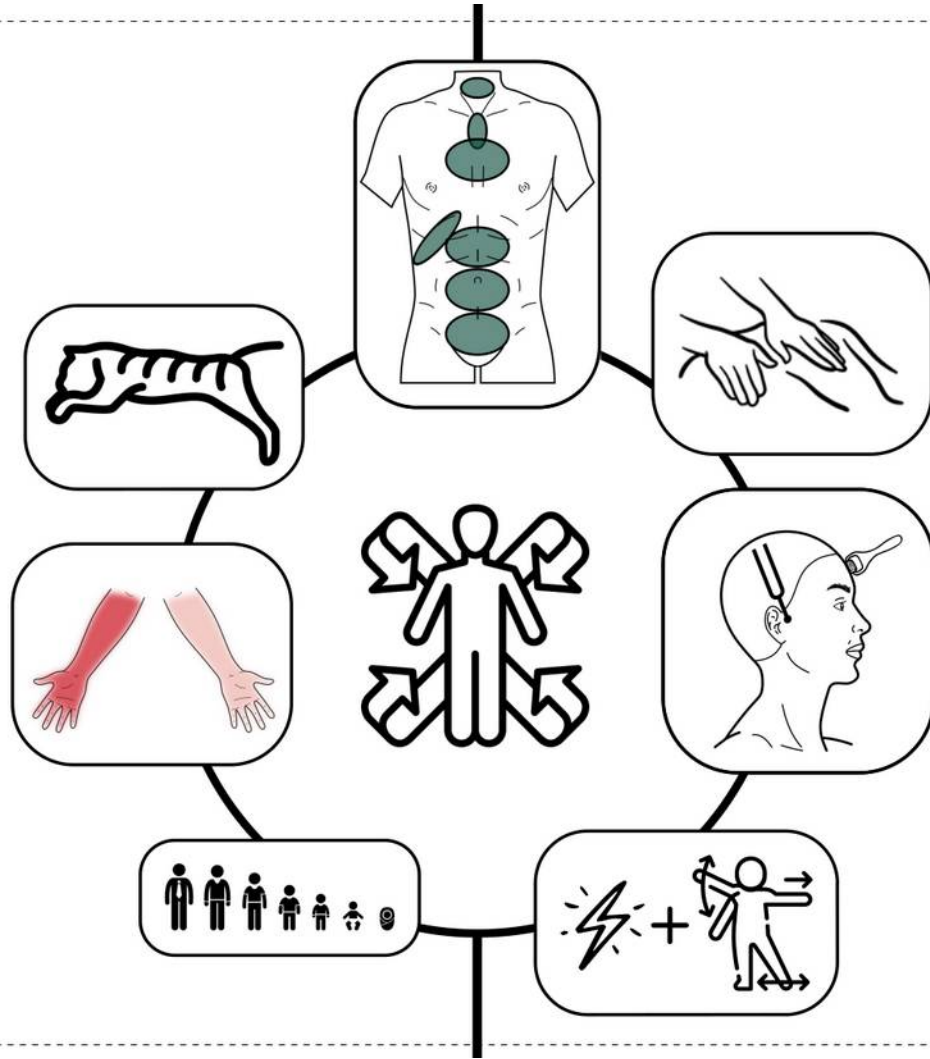


Ziele:

- Körperliche Sicherheit herstellen
- Interozeption fördern
- Prediction error auslösen
- Vertrauen aufbauen
- Abwehrmuster auflösen
- Trance einleiten



Hauptteil



Ziele:

- Probleme/Konflikte/Ambivalenzen bearbeiten auf leiblicher, emotionaler, bildlicher oder motorischer Ebene
- Emotionale Erinnerungen auflösen
- Vertrauen zum eigenen Körper fördern



Hauptteil

- Nach dem Mitte klären stehen uns eine Reihe von Techniken zur Verfügung, die je nach Situation angewendet werden.



In die Hände legen (Modul I)



Nach innen spüren (Modul I)



Schnelle Hilfe (Modul I)



Wenn der Schmerz ein Tier wäre (Modul II)



Bilder und Stimmen ausleiten (Modul II)



Hypnotische Altersregression (Modul II)



Manuelle Techniken (Modul III)



Durch den Schmerz bewegen (Modul III)

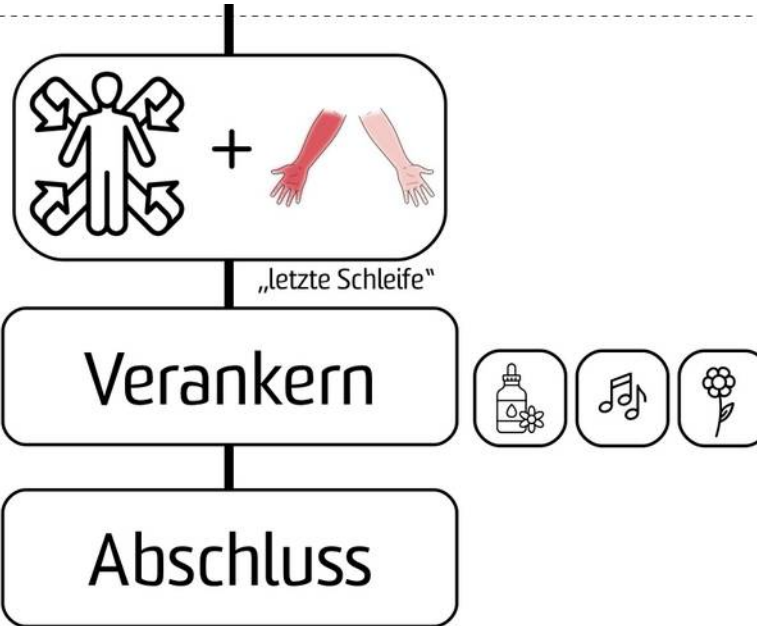


Abschluss

- Die Sitzung endet in tiefer Entspannung und Wohlbefinden
- Typische Sätze: "Können wir Sie so gehen lassen?", "Möchten Sie das Gefühl mit nach Hause nehmen?"
- Zur Verankerung werden positive Bilder, Gerüche oder Musik eingesetzt (Modul III)



Ende

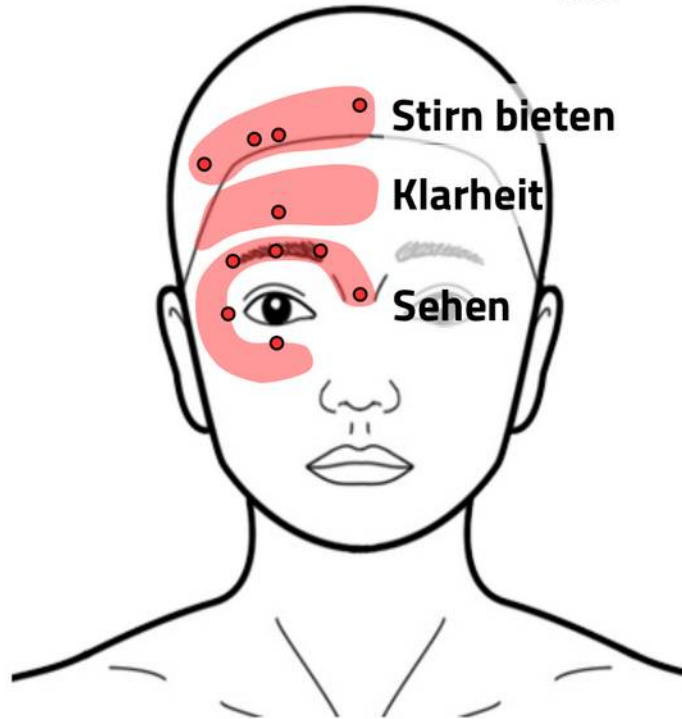
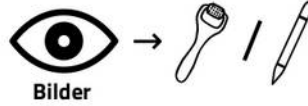


Ziele:

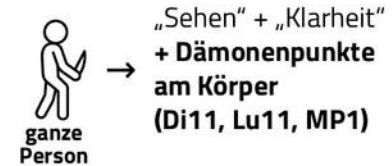
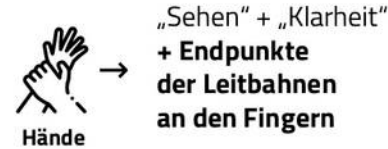
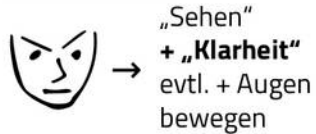
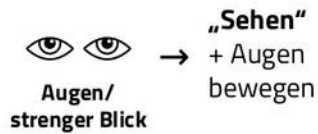
- Patient:in im Wohlbefinden entlassen
- Sicherheit und Wohlfühl als neue emotionale Erinnerung verankern



Materialien



Was genau sieht der/die Behandelte?



Materialien

Technik

Einfache Berührung



Bewusstes Halten



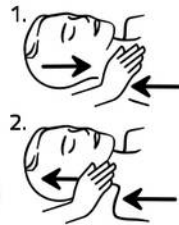
Drücken ohne Widerstand



Drücken gegen aktiven Widerstand (+Empfindungen spüren) (+Situation vorstellen)



Recoil-Technik: Drücken gegen aktiven Widerstand mit plötzl. Loslassen (+Empfindungen spüren) (+Situation vorstellen)



Intention

- **Sicherheit herstellen** und Entspannung fördern.
- Beziehung zu unserem Gegenüber vertiefen.
- **Halt geben**; Trost spenden; unterstützen; ermutigen.
- Aufmerksamkeit auf den berührten Körperbereich lenken.
- Unterstützung in emotional herausforderndem Moment geben.
- Kindliche Erfahrungen nachholen/Bedürfnisse befriedigen, z.B. **Gehaltenwerden bei Regression** ins Kleinkind-/Babyalter 
- Leiblichen Anker setzen (gegen Dissoziationen).
- Spannungen bewusst machen.
- **Emotionale Erinnerungen reaktivieren.**
- **Leiblichen Anker** setzen (gegen Dissoziationen).
- Unserem Gegenüber Widerstand anbieten.
- **Aktives Coping fördern.**
- Regionen mit leiblich gespürter Leere/Schwäche beleben.
- Druck als **somatische Brücke für belastende Erlebnisse** nutzen.
- Wahrnehmung der **eigenen Grenzen** beim Gegenüber stärken.
- Wahrnehmung der **eigenen Stärke** dem Gegenüber bewusst machen.
- **Widerstände** unseres Gegenübers **ins Leere laufen lassen.**
- Aktives Coping fördern.
- Druck als somatische Brücke für belastende Erlebnisse.
- **Loslassen als leiblich gespürte Problemlösung.**
- Verspannungen lösen, Muskeltonus reduzieren.
- **Blockaden lösen.**



Location



Akademie für sinosomatics, Hannover



Die Prinzipien von sinosomatics

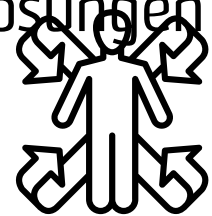
Prinzipien - Vor allem: Sicherheit

- Wir wissen um die Bedeutung gespürter Sicherheit für Heilung und Wachstum.
- Daher achten wir bei jeder Behandlung auf eine Atmosphäre, in der unser Gegenüber sich sicher fühlen kann.



Prinzipien - Leibliches Erleben im Hier und Jetzt

- Der gespürte Leib ist für uns nicht bloß Träger von Symptomen, sondern Ausdruck des lebendigen Selbst. Er ist der Ausgangspunkt jeglicher Therapie.
- Unser Gegenüber hat auf leiblicher Ebene unmittelbaren Zugang zu problematischen Themen und inneren Konflikten.
- Anstatt Probleme sprachlich zu analysieren, streben wir Lösungen auf der leiblichen, motorischen oder bildlich-metaphorischen Ebene an.



Prinzipien - Wohlbefinden als Weg und Ziel

- Bevor wir zu tieferliegenden Konflikten vorstoßen, schaffen wir stets ein Gefühl des Wohlbefindens als Basis für nachhaltige und sichere Veränderung.
- Wohlbefinden als positiver ganzleiblicher Zustand ist auch das Ziel am Ende jeder Sitzung, bevor wir unser Gegenüber entlassen.



Prinzipien - Berühren und Halten

- Berührung ist integraler Teil unserer Therapie und sollte stets achtsam und respektvoll geschehen.
- Durch bewusstes Berühren vermitteln wir Sicherheit und Geborgenheit und schaffen eine tiefgreifende, non-verbale Verbindung zu unserem Gegenüber.



Die manuellen Techniken in sinosomatics umfassen ein **Kontinuum** von Einzeltechniken:

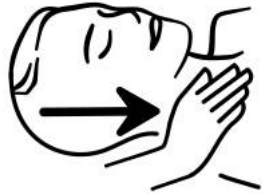
Einfache Berührung



Bewusstes Halten



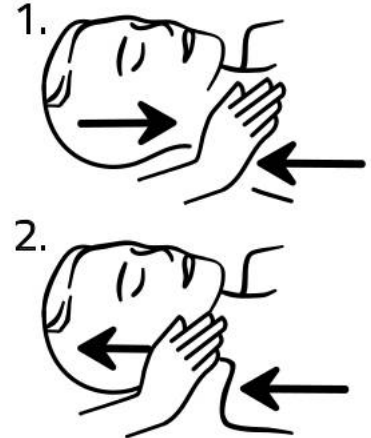
Drücken ohne
Widerstand



Drücken gegen
aktiven Widerstand
(+Empfindungen spüren)
(+Situation vorstellen)



Recoil-Technik:
Drücken gegen
aktiven Widerstand
mit plötzl. Loslassen
(+Empfindungen spüren)
(+Situation vorstellen)



Die manuellen Techniken in sinosomatics umfassen ein **Kontinuum** von Einzeltechniken:

Technik

Einfache Berührung



Intention

- **Sicherheit herstellen** und Entspannung fördern.
- Beziehung zu unserem Gegenüber vertiefen.
- **Halt geben**; Trost spenden; unterstützen; ermutigen.
- Aufmerksamkeit auf den berührten Körperbereich lenken.

Bewusstes Halten



- Unterstützung in emotional herausforderndem Moment geben.
- Kindliche Erfahrungen nachholen/Bedürfnisse befriedigen, z.B. **Gehaltenwerden bei Regression** ins Kleinkind-/Babyalter
- Leiblichen Anker setzen (gegen Dissoziationen).



Drücken ohne Widerstand



- Spannungen bewusst machen.
- **Emotionale Erinnerungen reaktivieren.**
- **Leiblichen Anker** setzen (gegen Dissoziationen).



Prinzipien - Vielfalt der Modalitäten

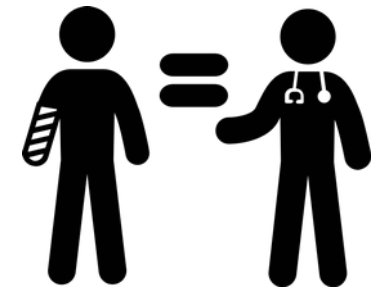
- Wir nutzen gezielte Stimulation, um bei unserem Gegenüber leibliche Impulse zu setzen. Dabei passen wir die Wahl unserer Modalität kontinuierlich an dessen leibliche Bedürfnisse an.
- Führt eine Modalität nicht zum gewünschten Effekt, wählen wir eine andere.





Prinzipien - Gemeinsam auf Augenhöhe

- Unser Gegenüber ist Experte für den eigenen Leib, den eigenen Körper und die eigene Lebensgeschichte.
- Gemeinsam forschen wir nach den Lösungen und lassen uns dabei von den Empfindungen, Worten und Bedürfnissen unseres Gegenübers leiten.



Prinzipien - Keine Bewertung, keine Suggestionen

- Wir begleiten den Prozess unseres Gegenübers achtsam und ohne das Bedürfnis nach Analyse oder Kategorisierung.
- Insbesondere vermeiden wir jegliche Form der Bewertung oder Suggestion.
- Unser Gegenüber ist nicht Schuld und kann trotzdem etwas ändern.



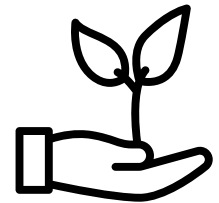
Prinzipien - Trance und Regression

- Wir nutzen Trancezustände, um es unserem Gegenüber zu ermöglichen, tief in sich selbst einzutauchen, zu reflektieren und Veränderungen anzustoßen.
- Wenn angemessen, führen wir unser Gegenüber zu früheren Lebensereignissen zurück, um traumatische oder problematische Erfahrungen zu verarbeiten und zu reintegrieren.



Prinzipien - Persönliche Entfaltung

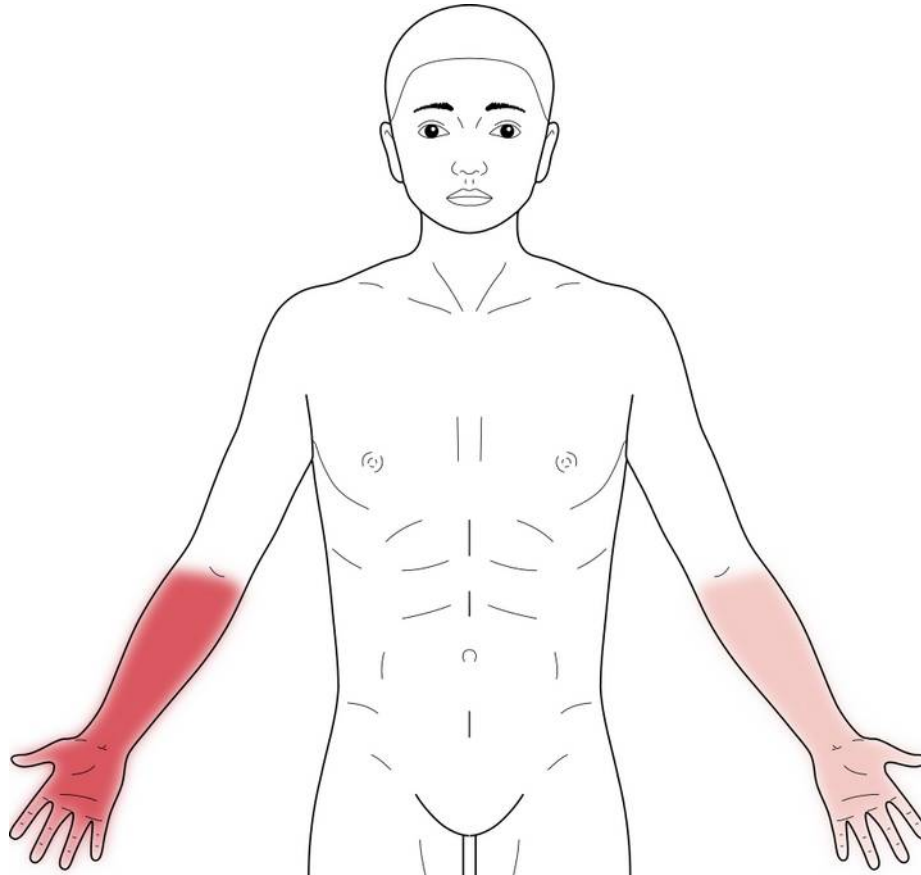
- Wir unterstützen unser Gegenüber dabei, hilfreiche Bilder, Ideen und Einstellungen zu entwickeln, die ihm helfen, das Leben nach den eigenen Wünschen zu gestalten.
- Nach und nach entdeckt unser Gegenüber die eigene leiblichen Präsenz wieder, was den Selbstwert und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärkt.



Therapeutische Technik „in die Hände legen“



„Wenn Sie jetzt einmal (symbolisch) ... in die eine Hand legen und ... in die andere.
Was spüren Sie dann (in Ihren Händen/Armen) ?“



Schritt 1:

Legen Sie beide Hände auf Ihren Bauch, in etwa auf Höhe Ihres Bauchnabels.
Wenn Sie möchten, können Sie die Augen schließen und ruhig ein- und ausatmen.

Schritt 2:

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und spüren Sie, wie Ihr Bauch sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.
Versuchen Sie, einige Momente lang Ihren Atem zu beobachten, ohne ihn zu verändern.

Schritt 3:

Strecken Sie nun Ihre Hände vor sich aus, als würden Sie etwas mit ihnen tragen wollen.

Schritt 4:

Denken Sie zunächst an eine schöne Erinnerung aus der vergangenen Woche und legen Sie diese symbolisch in eine Ihrer Hände.
Denken Sie nun an eine schlechte Erinnerung aus der vergangenen Woche und legen Sie diese symbolisch in die andere Hand.

Schritt 5:

Was bemerken Sie in Ihren Händen? Wie fühlen sie sich an?
Vielleicht können Sie einen Unterschied in Wärme, Gewicht, Präsenz oder Spannung spüren?



Schritt 6:

Nun, wenn sich eine ihrer Hände...

leer / weniger präsent anfühlt

kalt anfühlt

angespannt anfühlt

schwer oder unangenehm anfühlt

→ Massieren Sie die Hand.

→ Reiben Sie die Hand.

→ Schütteln Sie die Hand aus.

→ Nehmen Sie die andere Hand und drücken mit ihren Fingern Ihre Ohrmuschel fest zusammen. Führen Sie dabei Box-Bewegungen mit der unangenehmen Hand aus.

Spüren Sie danach erneut in beide Hände hinein.

Wie fühlen sich Ihre Hände jetzt an? Haben Sie sich angeglichen? Gibt es noch Unterschiede?

Wiederholen Sie gegebenenfalls die Bewegung.

Schritt 7:

Öffnen Sie nun Ihre Augen und legen Sie Ihre Hände wieder auf Ihren Bauch.

Atmen Sie tief ein und strecken Sie dann Ihre Arme aus.



Mögliche Inhalte

- Ambivalente Gefühle, Wünsche, Impulse
- Gefühlter Zustand vor vs. nach der Therapie
- frühere Fähigkeit (z.B. Potenz) vs. Derzeitige Unfähigkeit (z.B. Impotenz)
- Seiten eines ungelösten Konflikts
- Entscheidungsmöglichkeiten
- Erwartung vs. tatsächlich gemachte Erfahrung
- Bei Träumen: Tag vs. Nacht



Motivation

- **Neue Phänomenologie:** Widersprüchliche Gefühle als ergossene Atmosphären können nicht nebeneinander existieren, die durch sie ausgelöste leibliche Ergriffenheit hingegen schon.
- **Neurowissenschaft:** Nutzung der größtmöglichen kortikalen Fläche im Homunculus des somatosensorischen Kortex.





Weitere Erklärungsansätze

- Einbeziehen der Hände → „Begreifen“ / „in den Griff bekommen“ / „Handeln“.
- Patient:in wird einbezogen und ist Expert:in.
- Umgehung von Bewertungen oder Scham.
- Problemfixiertheit und Absolutheit wird aufgelockert
- Problem ist nur noch auf einer Seite / in einer Hand
- Arbeiten auf der Symbolebene mit den eigenen Bildern der Behandelten.



Beobachtung

- Welche Seite tritt leiblich stärker hervor?
- Welche Empfindungen beschreibt der/die Behandelte?
 - Frei antworten lassen
 - ggf. Möglichkeiten vorgeben: schwerer/leichter, größer/kleiner, wärmer/kälter, länger/kürzer



Exploration

- Wird eine Hand bzw. ein Arm als hart oder kalt gespürt → Möglichkeit zur weiteren Exploration
- „Sie sagen die Hand fühlt sich hart an. Ist sie eher hart wie Holz oder hart wie Metall?“
- alternativ: „kalt wie Stein oder kalt wie Metall“, etc.



Intervention

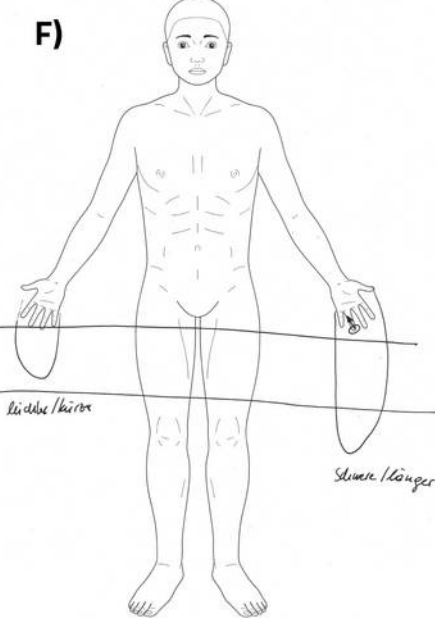
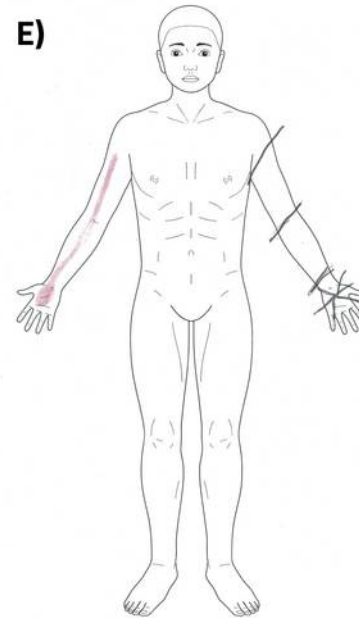
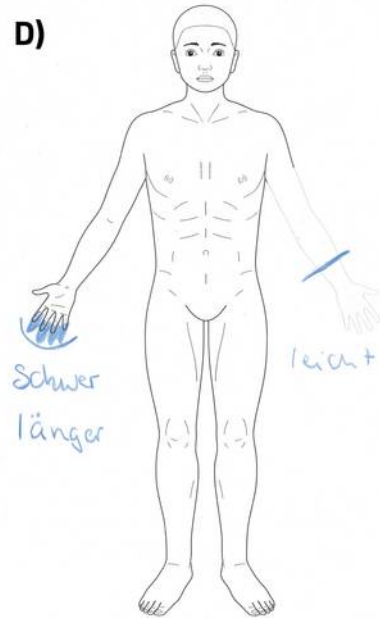
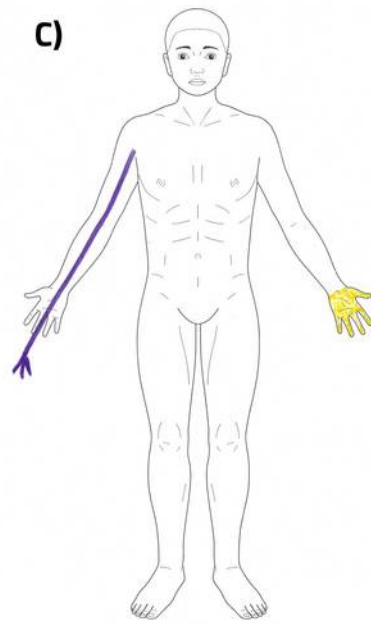
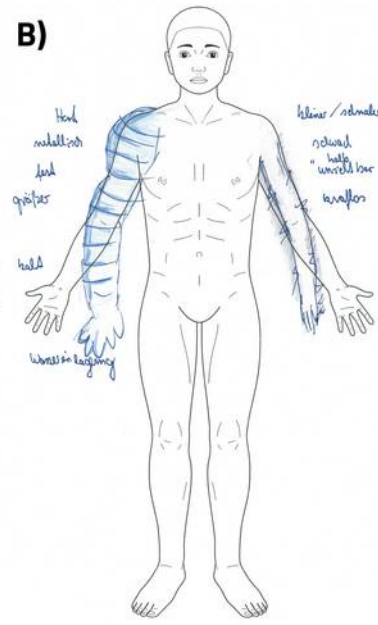
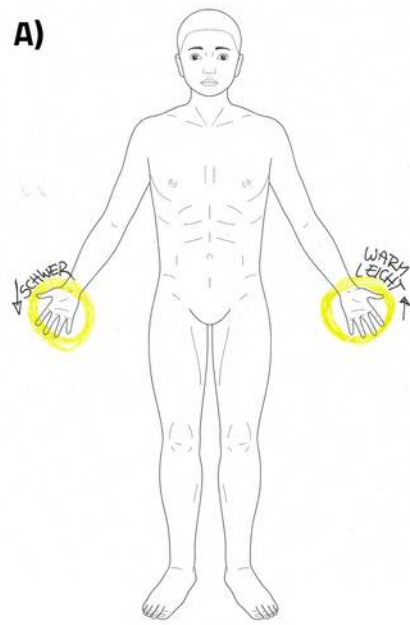
- Stimulation der leiblich stärker hervortretenden bzw. stärker belastenden Seite gemäß der Art der Empfindungen.
- Erneute Rückfrage und ggf. Stimulation, bis sich die Hände ausgeglichen anfühlen.
- Nach der Exploration: Übergang auf die Metapher-/Bildebene und Suchen nach bildlichen Lösungen:
- „Was wollen Sie mit dem Metall/Stein/Holz tun?“ (z. B. Stein wegschleudern, Haus bauen, Holz verbrennen, ins Wasser legen, Metall schmelzen).



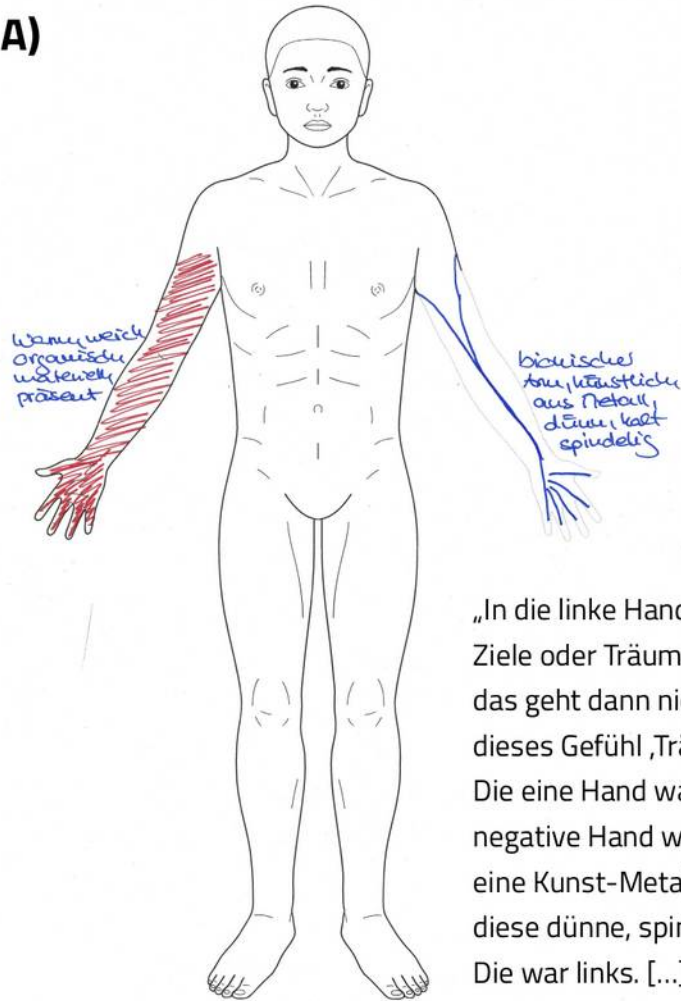
Abschluss

- Am Ende können die Hände in einer rituellen Geste vor der Körper zusammengeführt werden.
- Hierbei kann ggf. eine Hand die andere massieren.

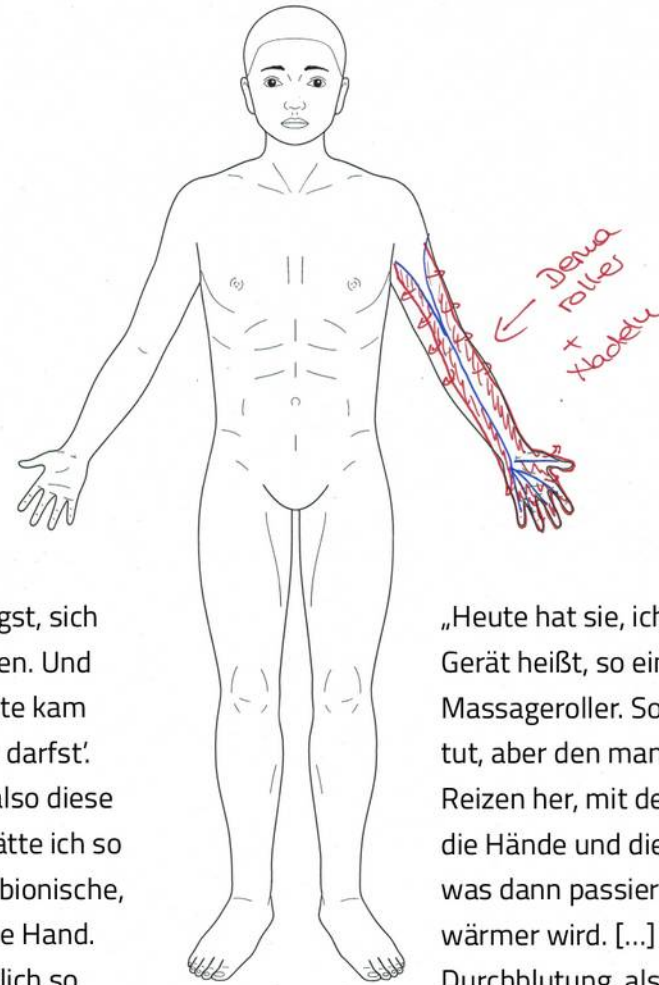




A)



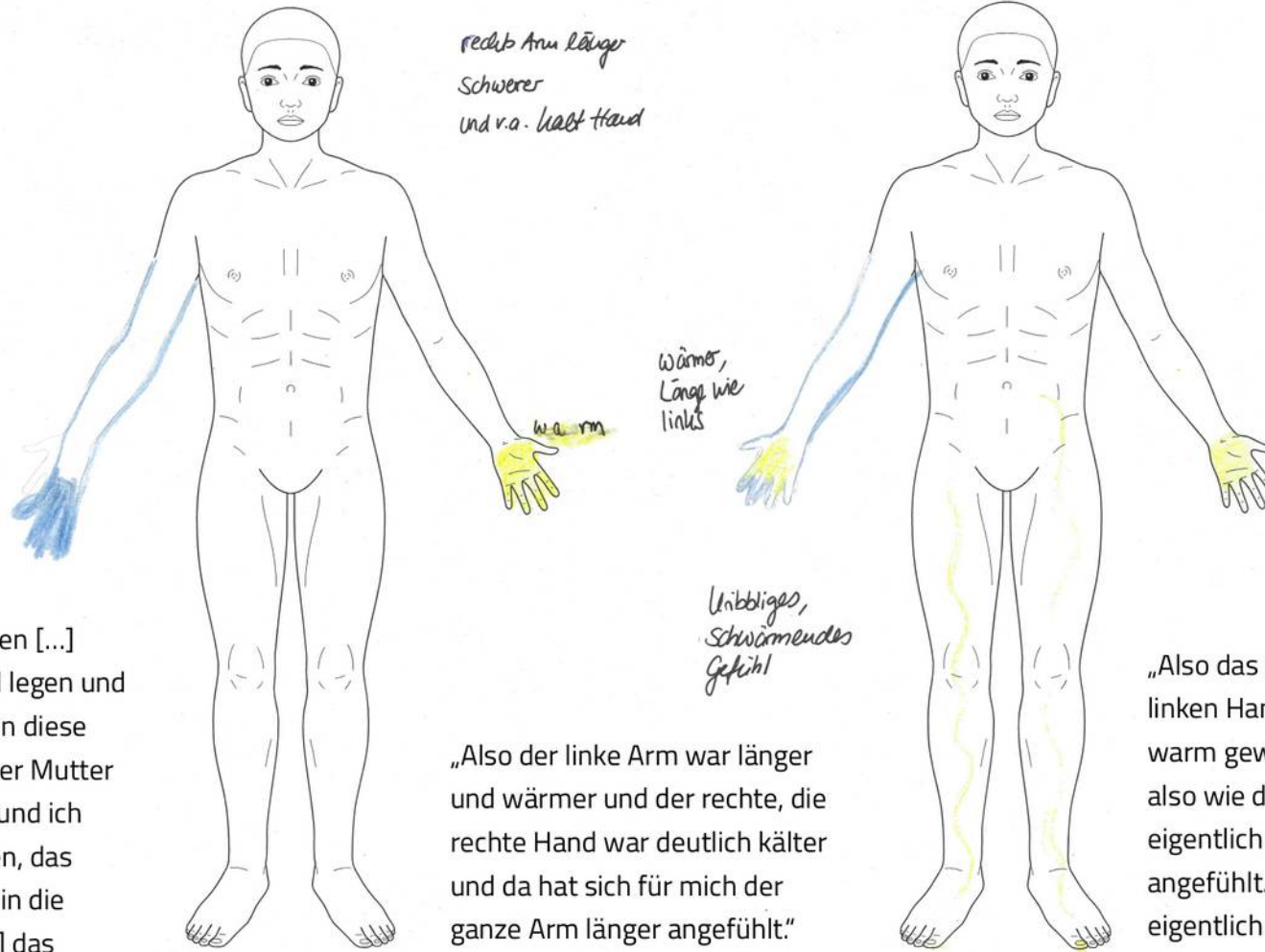
„In die linke Hand kam diese Angst, sich Ziele oder Träume zu visualisieren. Und das geht dann nicht. In die Rechte kam dieses Gefühl ‚Träume‘, oder ‚Du darfst‘. Die eine Hand war so so dann, also diese negative Hand war so wie als hätte ich so eine Kunst-Metall-Hand. Diese bionische, diese dünne, spindelige, schmale Hand. Die war links. [...] Dass das wirklich so eine Art wie so eine Kunsthand bekommt, weil der Arm amputiert ist.“



„Heute hat sie, ich weiß [nicht] genau wie das Gerät heißt, so eine Art ganz massiver Massageroller. So eine Rolle, also der nicht wehtut, aber den man schon deutlich spürt von den Reizen her, mit dem ist sie über den Arm und die Hände und die Finger gefahren [...]. Und was dann passiert, ist tatsächlich das, dass es wärmer wird. [...] und dann fängt die Durchblutung, also man hat das Gefühl, es ist jetzt wieder mehr Blut mehr. Es fließt mehr. Der ist dann auch wärmer geworden.“



B)



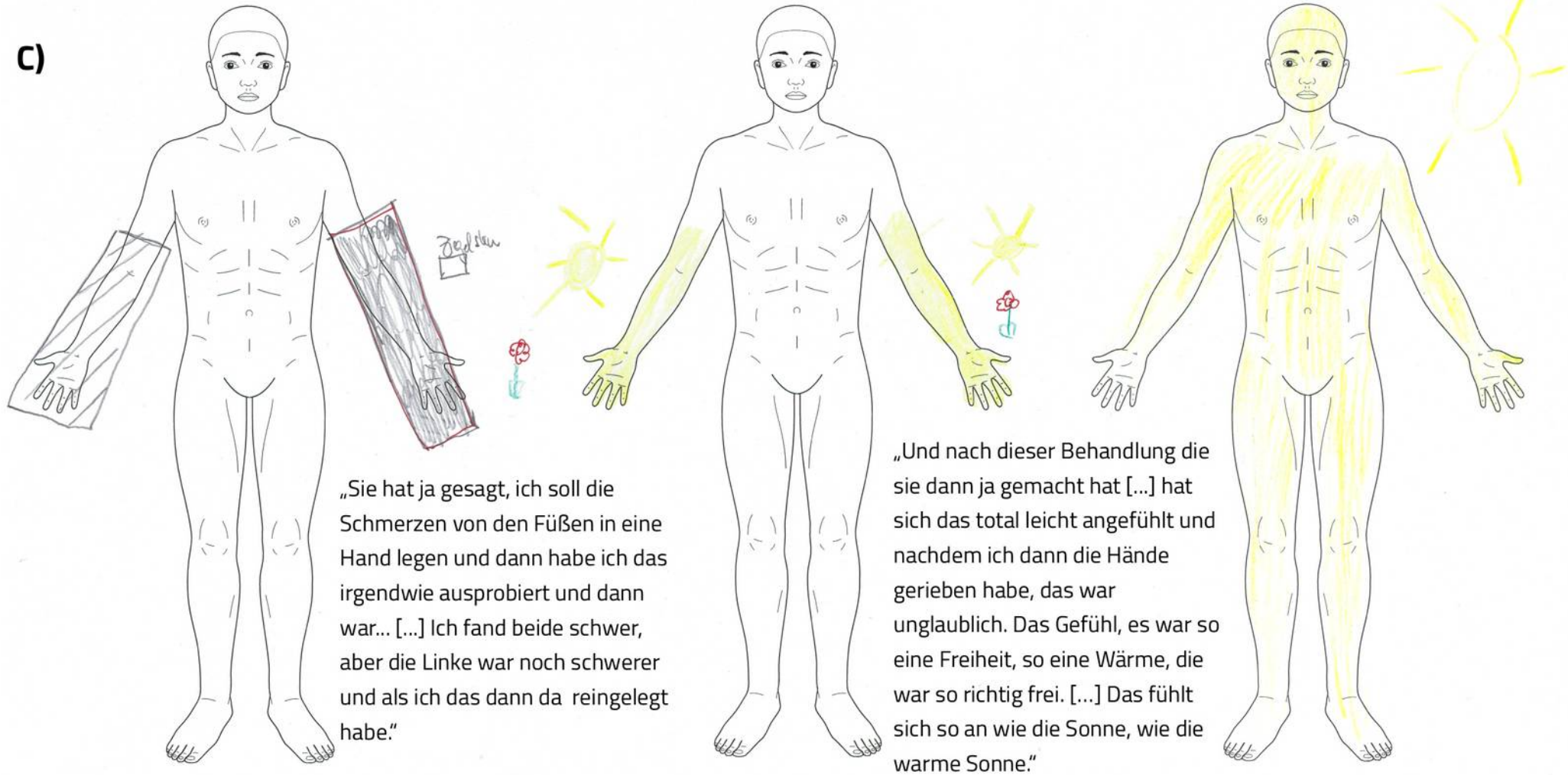
„Positive Empfindungen [...] sollte ich in eine Hand legen und Angst Traurigkeit, dann diese Konstellation zu meiner Mutter in der anderen Hand, und ich habe mich entschieden, das positive gute Gefühle in die Linke zu legen und [...] das schlechte, negative in die Rechte.“

„Also der linke Arm war länger und wärmer und der rechte, die rechte Hand war deutlich kälter und da hat sich für mich der ganze Arm länger angefühlt.“

„Also das ist gleich geblieben an der linken Hand. [...] Die ist jetzt statt kalt, warm geworden. Und ist eigentlich auch also wie die. Also die Länge hat sich eigentlich nicht mehr so als Unterschied angefühlt. [...] Und dann ging das eigentlich auch schon irgendwie mit diesen kribbligen, wärmenden Gefühlen weiter.“



c)



„Ich habe da immer so, also wenn es so ist [...] fast so ein Glücksgefühl hier und da. Ich habe jetzt nicht bewusst an einer anderen Stelle gespürt, sondern ich habe das Gefühl gehabt, das habe ich immer, das habe ich oft das Gefühl, wenn so etwas Schönes ist, das das dann einfach den ganzen Körper durchflutet.“

