



Tetralemma

(Tetra = Vier, LEMMA = Annahme)

Wir alle kennen jene Momente, in denen sich unser Aufmerksamkeitsfokus massiv verengt. Wir fühlen uns „gefangen“ in einem Dilemma, wie in einer Zwickmühle, in der jede Option schmerzhaft Konsequenzen zu haben scheint. In der Hypnosystemik nennen wir das eine Problemtrance: Der Blick starrt auf das „Entweder-Oder“, der Körper spannt sich an, und der Zugang zu unseren inneren Schätzen scheint wie versiegelt. Es fühlt sich an, als müsse man zwischen „Pest und Pocken“ wählen. Eine Wahl, die eher lähmt als belebt.

Die Weisheit des Esels: Ein Trilemma der Erstarrung

Das Gleichnis von Buridans Esel illustriert dies perfekt: Er verhungert zwischen zwei Heuhaufen. Systemisch betrachtet ist das bereits ein Trilemma. Der Esel wählt unbewusst eine dritte, leidvolle Option: das Verharren im Nicht-Handeln. Oft übersehen wir in der Intensität des Problems, dass die Erstarrung selbst eine (meist ungewollte) Entscheidung ist. Doch genau hier liegt die Chance: Wenn es drei Möglichkeiten gibt, warum nicht auch vier, fünf oder unendlich viele?



Den Horizont weiten

Häufig stecken wir fest, weil unser „Beobachter-Selbst“ nur einen winzigen Ausschnitt der Wirklichkeit scannt. Eine Lösung kann jedoch dann „aufblitzen“, wenn wir den physiologischen Zustand der Enge verlassen. Das Tetralemma fungiert hier als Unterbrecher. Es ist eine Einladung, spielerisch mit Perspektiven zu jonglieren und dem Unbewussten Raum zu geben, neue neuronale Bahnen zu feuern.

Die Choreografie der Möglichkeiten

Das Tetralemma nutzt die Logik der indischen Philosophie, um den Verstand zu lockern und das Körperwissen (Embodiment) zu aktivieren. Anstatt nur darüber nachzudenken, laden wir Sie ein, die Optionen im Raum zu „ergehen“:

1. **Das Eine:** Die erste Position (z.B. „Ich gehe ins Ausland“). Spüren Sie nach: Wie fühlt sich das an?
2. **Das Andere:** Der Gegenpol (z.B. „Ich bleibe hier“). Welche Resonanz erzeugt das in Ihnen?

3. **Beides (Sowohl-als-auch):** Hier verbinden wir die Gegensätze. Gibt es eine Synthese? Eine zeitliche Abfolge? Eine innere Haltung, die beides ehrt?
4. **Keines von beidem:** Die radikale Unterbrechung. Diese Position wirkt oft irritierend und genau das ist das Ziel! Sie löst die alte Logik auf. Vielleicht ist die Frage „Gehen oder Bleiben“ gar nicht die relevante? Vielleicht geht es um eine ganz andere Sehnsucht?
5. **All das nicht (und selbst das nicht):** Die fünfte Position liegt etwas abseits. Sie ist der Ort der vollkommenen Freiheit, der Bereich, in dem das „Ganz Andere“ auftauchen darf, das wir mit dem rationalen Verstand noch gar nicht greifen können.

Das Unbewusste arbeiten lassen

Indem wir diese Positionen körperlich einnehmen (Bodenanker), nutzen wir die Wechselwirkung zwischen Körperhaltung und mentalem Erleben. Wir verlassen den Kopf und gehen ins Erfahren. Wer weiß, welches neue Gespür, welche Intuition Ihnen auf der fünften Position begegnet?

Leitfaden: Das Tetralemma als hypnosystemische Raum-Choreografie

Wir nutzen das Tetralemma nicht als logisches Rätsel, sondern als **Erlebnisraum**. Es soll die unbewussten Suchprozesse Ihres Systems einladen, während der kritische Verstand eine Pause bekommt.

1. Vorbereitung: Den Raum der Möglichkeiten schaffen

Wählen Sie einen Ort, an dem Sie sich frei bewegen können. Beschriften Sie fünf Karten (Bodenanker) mit den unten stehenden Begriffen. Legen Sie die ersten vier Karten in einer Kreuzform auf den Boden. Die fünfte Karte legen Sie mit etwas Abstand, den Sie für passend empfinden dazu.

- **Position 1:** Das Eine (Option A)
- **Position 2:** Das Andere (Option B)
- **Position 3:** Beides (Sowohl-als-auch)
- **Position 4:** Keines von beidem (Weder-noch)
- **Position 5:** All das nicht (Das ganz Andere)

2. Die Durchführung: Den Fokus „ergehen“

Gehen Sie die Positionen nacheinander ab. Verweilen Sie jeweils einen Moment, schließen Sie die Augen und achten Sie weniger auf Ihre Gedanken als vielmehr auf Ihre Körperresonanz. Das kann sich direkt gut oder weniger gut anfühlen, aber auch ein paar Minuten dauern. Lassen Sie sich gerne ausreichend Zeit.

Schritt I: Die Polarität (1 & 2)

- Stellen Sie sich auf „**Das Eine**“. Spüren Sie: Wie ist Ihre Atmung hier? Wie sicher stehen Sie? Welche Bilder tauchen auf?
- Wechseln Sie zu „**Das Andere**“. Was verändert sich in Ihrer Physiologie? Gibt es einen Teil in Ihnen, der sich hier wohler fühlt oder entsteht eher Spannung?
- *Hinweis:* Es geht hier noch nicht um eine Entscheidung, sondern nur um das Sammeln von Zustands-Informationen.

Schritt II: Die Verbindung (3)

- Stellen Sie sich auf „**Beides**“. Erlauben Sie sich den (vielleicht unlogischen) Gedanken, dass beides gleichzeitig wahr oder möglich ist.
- Frage an das System: „Wie müsste die Welt beschaffen sein, damit beides Platz hat?“ Achten Sie auf Impulse von Entspannung, Anspannung, Enge oder Weite.

Schritt III: Die Befreiung (4)

- Stellen Sie sich auf „**Keines von beidem**“. Dies ist der Ort der Musterunterbrechung. Lassen Sie die ursprüngliche Frage bewusst los.
- Spüren Sie die Leere in diesem Zwischenraum. Oft taucht hier eine Erleichterung auf, weil der Druck des „Müssens“ wegfällt. Was wird sichtbar, wenn das Problem plötzlich keine Rolle mehr spielt?

Schritt IV: Die Meta-Ebene (5)

- Treten Sie auf die fünfte Position: „**All das nicht**“. Dies ist der Bereich jenseits der bekannten Logik.
- Blicken Sie von hier aus mit einer wohlwollenden Distanz auf die anderen vier Positionen zurück. Was verändert sich in Ihrer Bewertung der Situation? Welche intuitive Botschaft taucht hier auf?

3. Integration: Das neue Gespür verankern

Verlassen Sie den Parcours und kehren Sie in Ihre normale Alltagshaltung zurück.

Reflektieren Sie kurz:

- Welche Position hat sich körperlich am stimmigsten („stimm-ig“) angefühlt?
- Welcher kleine, erste Schritt in Richtung dieser Stimmigkeit wäre möglich?

Hinweis: Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Unbewusstes die Informationen aus den verschiedenen Positionen bereits verarbeitet. Oft zeigt sich die Wirkung nicht sofort im Denken, sondern zeitversetzt in einem veränderten Gefühl gegenüber der Situation. Viel Spaß beim Erkunden Ihres Parcours!

①



DAS EINE
(Option A)

③



BEIDES
(Sowohl-als-auch)
(SYSTEMISCHE SYNTHESE)

②



DAS ANDERE
(Option B)

④



KEINES VON BEIDEN
(Weder-noch)

⑤



ALL DAS NICHT
(Das ganz Andere)