
SMSH

Schweizerische Ärztegesellschaft für Hypnose



**Grundausbildung
für medizinische Hypnose**



G3 / G4

Hotel Edelweiss, Rigi Staffelhöhe

Wehrli, Hans Dr. med.

Stein, Ute med. dent.

Schmid, Martin Dr. med.

Schmid, Gary Bruno Ph.D.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Überblick | 4 |
| Erster Tag: G3 | 5 |
| 11:30-12:00: Plenum | 5 |
| 12:00-13:45 Hypnotische Phänomene: Hypnose und Körper (G.B. Schmid) | 5 |
| • Diskussion: Hypnotische Phänomene..... | 6 |
| Hypnotische Phänomene in der Definition der Hypnose | 6 |
| Die medizinische Hypnose | 6 |
| Die zahnärztliche Hypnose | 6 |
| Definition Gary Bruno Schmid..... | 7 |
| Ablauf einer Hypnose-Sitzung..... | 8 |
| Schritte zur Einleitung der Trance | 8 |
| Hypnotische Phänomene in der Praxis | 9 |
| Hypnotische Phänomene als Zeichen der Tiefe der Trance oder des Stadiums der Hypnose..... | 10 |
| Tiefe der Trance | 10 |
| Vertiefung der Trance | 13 |
| Hypnotische Phänomene bei den verschiedenen Induktionsformen | 14 |
| • Demonstration mit einer freiwilligen TeilnehmerIn..... | 14 |
| • Plenum (Hypnotische Phänomene)..... | 22 |
| • Kleingruppenübungen (Hypnotische Phänomene)..... | 23 |
| • Feedback und Schlussrunde im Plenum | 24 |
| Theorie II / Hypnose und Zeit – fakultatives Addendum für Fortgeschrittene (G.B. Schmid) | 25 |
| • Diskussion..... | 25 |
| Zeitverzerrung | 25 |
| Gedächtnis (Mystery man from Berlin)..... | 25 |
| Altersregression: Prinzipien und Techniken..... | 25 |
| Altersprogression: Prinzipien und Techniken | 25 |
| • Demonstration mit einer freiwilligen TeilnehmerIn..... | 25 |
| • Kleingruppenübungen..... | 25 |
| • Feedback und Schlussrunde im Plenum | 25 |
| 13:45-14:15 Lunchpause | 25 |
| 14:15-16:00 Compliance, Widerstand, Reaktionserwartung (G.B. Schmid) | 26 |
| • Einführung: Compliance, Widerstände und Reaktanz im Alltag | 28 |
| Rapport – siehe G1/G2 – ist der Nährboden der Compliance | 28 |
| Die Sprache – siehe G1/G2 – ist die Fauna und Flora der Compliance | 29 |
| Die wichtigsten Aspekte der Hypnosesprache in Bezug auf Compliance und Widerstand | 30 |
| Eine Ja-Haltung herstellen: Binsenwahrheiten, Gemeinplätze, Tautologien, Truismen usw. | 30 |
| Bindungen und Doppelbindungen in Anspruch nehmen | 30 |
| Indirekte Suggestionen anwenden | 31 |
| Widerstände des Hypnotisanden mindern durch offene, allumfassende Formulierungen..... | 32 |
| Utilisation – siehe G1/G2 – baut Widerstände ab | 32 |
| Suggestion – siehe G1/G2 – kann Widerstände verfremden, distanzieren oder reduzieren..... | 33 |
| Der Weg zur Trance gabelt sich an der Reaktionserwartung in 2 Richtungen: Compliance und Widerstand..... | 33 |
| Der Umgang mit Widerständen und ironischen Mentationen in der Praxis..... | 34 |
| Entsprechende Induktionen für den Umgang mit Widerständen..... | 36 |
| • Demonstration mit einer freiwilligen TeilnehmerIn..... | 36 |
| • Kleingruppenübungen (Compliance, Widerstand und Reaktionserwartung)..... | 42 |
| • Feedback und Schlussrunde im Plenum | 42 |
| Theorie II / Ich-Stärkung – fakultatives Addendum für Fortgeschrittene (G.B. Schmid) | 43 |
| • Diskussion..... | 43 |
| Strategien für die Behandlung von Schmerzen | 43 |
| Strategien für die Bearbeitung von Traumata..... | 43 |
| • Demonstration mit einer freiwilligen TeilnehmerIn..... | 43 |
| • Kleingruppenübungen..... | 43 |
| • Feedback und Schlussrunde im Plenum | 43 |
| 16:00-16:15 Kaffeepause | 43 |
| 16:15-18:00 Selbsthypnose für uns und unsere Patienten (M. Schmid) | 43 |
| 18:00-18:30 Plenum (alle) | 43 |
| 19:00-open end Abendessen | 43 |

| | |
|--|-----------|
| Zweiter Tag: G4 / Rapport-Phänomene | 44 |
| 08:15-08:45 Plenum | 44 |
| 08:45-10:30 Über das Ressource- Prozess- und Lösungsorientierte Gespräch in Trance gehen (H). | 44 |
| 10:30-11:00 Kaffeepause | 44 |
| 11:00-12:45 Einfache Prüfung der Suszeptibilität, bewährte Induktionen, Tricks, Übungen (U)..... | 44 |
| 12:45-13:45 Lunchpause..... | 44 |
| 13:45-15:30 Analgesie, Anästhesie etc. beim Zahnarzt (U)..... | 44 |
| 15:30-16:00 Plenum (alle)..... | 44 |
| Literatur | 45 |

Überblick

Grundkurse 3/4 **Hotel Edelweiss, Rigi Staffelhöhe**

Gary Bruno Schmid, Martin Schmid, Ute Stein, Hans Wehrli

Erster Tag

| | |
|--------------------|---|
| 11.30-12.00 | Plenum: Eingangstrance (H), Feedback (alle) |
| 12.00-13.45 | 1.Arbeit in Gruppen (G) |
| 13.45-14.15 | <i>Lunchpause mit grösserem Angebot</i> |
| 14.15-16.00 | 2.Arbeit in Gruppen (G) |
| 16.00-16.15 | <i>Kaffeepause</i> |
| 16.15-18.00 | 3.Arbeit in Gruppen (M) |
| 18.00-18.30 | Plenum (alle) |
| 19.00 | <i>Abendessen</i> |

Gary: Hypnotische Phänomene, z.B. Katalepsie, Ideomotorik, Zeitverzerrung, Altersregression etc.
Hypnose & Gedächtnis - fakultativ

Gary: Widerstand, Reaktanz, Compliance
Ich-Stärkung (Trauma-Bearbeitung) - fakultativ

Martin: Selbsthypnose für uns und für unsere Patienten

Zweiter Tag

| | |
|--------------------|--------------------------------|
| 08.15-08.45 | Einstimmung, Gruppentrance |
| 08.45-10.30 | 1.Arbeit in Gruppen (H) |
| 10.30-11.00 | <i>Kaffeepause</i> |
| 11.00-12.45 | 2.Arbeit in Gruppen (U) |
| 12.45-13.45 | <i>Mittagessen</i> |
| 13.45-15.30 | 4.Arbeit in Gruppen (U) |
| 15.30-16.00 | Plenum (alle) |

Hans: Das ressourcen-, prozess- und lösungsorientierte suggestive Gespräch mit Übergang in Trance
Positive und negative Suggestionen im Alltag - fakultativ
Pacing & Leading mit sich selbst - fakultativ

Ute: einfache Prüfung der Susceptibilität, bewährte Induktionen, Tricks

Ute: Analgesie, Anästhesie etc. beim Zahnarzt

Erster Tag: G3

11:30-12:00: Plenum

- Begrüssung und Orientierung (H)
- Vorstellung der Referenten: Wer bin ich? Arbeitskontext (U, H, M, G)
- Vorstellung der TeilnehmerInnen (je ca. 1 Min/Person)
- Hypnotischer Sprung in die Arbeit! (U / H / M / G)
 - *Gruppentrance (H)*
 - *Feedback (alle)*

12:00-13:45 Hypnotische Phänomene: Hypnose und Körper (G.B. Schmid)

- Lustiger Sprung ins Thema!

Hypnose-Witz zum Thema: Hypnotische Phänomene

Es war Unterhaltungsabend im Seniorenheim und "Der fantastische Claude" war die Hauptattraktion. Leute sind sogar aus der ferneren Umgebung gekommen, um den weltberühmten Hypnotiseur "live" bei seinen Künsten zu erleben.

Als Claude vorne auf die Bühne trat, verkündete er selbstsicher: "Die die üblichen Hypnotiseure setzen zwei oder drei Leute hier oben auf der Bühne in Trance. Aber ich, ich werde heute Abend jeden einzelnen von Ihnen hypnotisieren! Ohne Ausnahme!"

Das Publikum stand geradezu unter Hochspannung, als Claude eine wunderschöne antike Taschenuhr aus seiner Jackentasche herauszog: "Ich will, dass jeder von Ihnen, seinen Blick fest auf dieser uralten Uhr fixiert... sie ist eine sehr spezielle Uhr... sie ist schon seit mehr als sechs Generationen in meiner Familie..." Bei diesen Worten begann er die Uhr langsam hin und her zu pendeln, währenddem er sanft vor sich hin murmelte: "Ich schwöre bei meiner Uhr, ich schwöre bei meiner alten Uhr, ich schwöre bei meiner uralten Uhr..."

Das Publikum wurde mesmerisiert, während die Uhr hin und her pendelte und das geheimnisvolle Kerzenlicht in ihrer glänzenden Oberfläche schimmerte. Hunderte von Augen folgten dem rhythmischen Schaukeln der alten Uhr... bis... plötzlich und unerwartet... die Uhr aus dem Griff des Hypnotiseurs rutschte, laut auf den Boden prallte und in aberhunderte von Einzelteilen zerbrach.

"SCHEISSE!" rief der Hypnotiseur aus.

...

Man brauchte drei volle Tage, um den Hörsaal zu reinigen.

«Copperfield-KartenTrick gbs.ppt»

«Opticalillusions.ppt»

«Hazy dot.pdf»

«HiddenHypnosis.com»

Leichter Einstieg:

- **Ketten-Assoziation:** 1. Person: *"Ich sehe eine Frau zuhause in ihrer Küche. Ihr Kühlschrank ist gross... und eierschalenweiss... mit Doppeltür... und das Gefrierfach ist unten... Ich sehe, wie sie die Tür zu ihrem Kühlschrank aufmacht... und siehe da... oben... auf dem obersten Regal steht ein Unterteller... und auf diesem Unterteller liegt eine angeschnittene Zitrone... Die Zitrone schimmert im hellen Licht des Kühlschranks... wie Wassertropfen... wie kleine Perlen ... im Licht des Kühlschranks schimmern... Das sind kühle Tropfen von Zitronensaft, der an der kalten Oberfläche des Zitronenanschnitts perlen... Nun nimmt sie eine Scheibe in die Hand... und reinbeisst. Ich gebe weiter..." / 2. Person: "... usw. in der Runde herum.*

→ Körperliche Reaktionen zur Geschichte?

- **Zitrone-Assoziation:** *"Stellen Sie sich vor, dass Sie zuhause in Ihrer Küche sind. Da ich nie in Ihrer Küche war, weiss ich nicht, wie Ihr Kühlschrank aussieht, aber Sie wissen sicher, ob er weiss oder eierschalenweiss oder gelb ist, oder ob er bunt und gross ist... mit Doppeltür?... und das Gefrierfach oben?... oder unten?... oder?... stellen Sie sich nun vor, dass Sie die Tür zu Ihrem Kühlschrank aufmachen... und siehe da... oben... auf dem obersten Regal steht ein Unterteller... und auf diesem Unterteller liegt eine angeschnittene Zitrone... können Sie schon sehen, wie die Zitrone schimmert im hellen Licht des Kühlschranks?... wie Wassertropfen... wie kleine Perlen... im Licht des Kühlschranks schimmern... sind das kühle Tropfen von Zitronensaft, der an der kalten Oberfläche des Zitronenanschnitts perlen?... ob Sie nun eine Scheibe in die Hand nehmen können?... und... reinbeissen?... etc."*

- **Diskussion: Hypnotische Phänomene**

Hypnotische Phänomene in der Definition der Hypnose

Die SMSH bietet folgende Definitionen an:

(Die mit **rot** markierten Textstellen bezeichnen körperliche Phänomene, die durch Hypnose beeinflusst werden können.)

Die medizinische Hypnose

ist eine patientenbezogene Kommunikationsform auf verbaler und nonverbaler Ebene. Dabei wird dem Patienten geholfen, in Trancezustände unterschiedlicher Tiefe zu gehen, wobei er sich auf einer anderen Bewusstseinsstufe erleben kann: Nicht rational, analytisch und willensabhängig, sondern sinnesbezogen, phantasievoll und intuitiv. In diesem Zustand ist Psychotherapie - gleich welcher Technik - besonders wirksam.

Die besondere Kommunikationsform vertieft die Arzt-Patienten-Beziehung, und es ist möglich, das Selbsthilfepotential und die kreativen Fähigkeiten des Patienten deutlich zu fördern. In der Trance können so genannte **hypnotische Phänomene auftreten (Anästhesie, Levitation, Katalepsie, Dissoziation, Regression, Amnesie, Ideomotorik usw.)**, die zwar auch im Alltag bekannt sind, doch in der Hypnose besonders intensiv erlebt werden. Das kann in vielen medizinischen Bereichen genutzt werden, so zum Beispiel in der Anästhesie, Chirurgie, Geburtshilfe, Pädiatrie, Psychosomatik, Zahnmedizin usw.

Die zahnärztliche Hypnose

hilft vor allem ängstlichen Patienten, sich beim Zahnarzt wohl zu fühlen und die Behandlung als angenehm oder zumindest banal zu erleben. Damit ist sie auch eine wichtige Hilfe für

den Zahnarzt selber, kann er doch damit rasch und unkompliziert den angstvollen, schwierigen Patienten - der für die Praxis immer Stress bedeutet - beruhigen und dessen Schmerzen erträglich machen. Hypnose wirkt deshalb nicht nur wohltuend auf den Patienten, sondern auch auf den Zahnarzt selbst und auf das ganze Praxisteam.

Neben den wichtigsten zahnärztlichen Indikationen bei **Angst** und **Schmerz** hilft Hypnose auch, den **Würgereiz** zu kontrollieren, das Angewöhnen an einen neuen Zahnersatz psychologisch zu unterstützen, sowie die **Kaumuskulatur** (z.B. bei Bissnahme oder Einschleifen) ideal zu entspannen. Mit der Vermittlung von Selbsthypnose kann Patienten mit **Parafunktionen** (von der Norm abweichende Überfunktionen wie Zähneknirschen oder -Pressen und Zungenpressen) und **Kiefergelenksproblemen** kausal geholfen werden.

Ich möchte diese noch folgendermassen ergänzen:

Definition Gary Bruno Schmid

Kurzdefinition der Hypnose

Wenn unter Beibehalt des sonstigen sozialen Kontexts¹ eine Suggestion zur glaubwürdigen Realität wird, reden wir von Hypnose.

Ausführliche Definition der Hypnose

*Hypnose beinhaltet eine patientenbezogene Kommunikationsform² auf verbaler und nonverbaler Ebene, um auf optimale Art (**Rapport³, Ja-Haltung, Priming, Pacing, (+)Verstärkung**) im Rahmen einer bestimmten Erwartungshaltung (z.B. **SafePlace: Vorstellungen orientieren, fokussieren, intensivieren**) mit Hilfe einer Reihe von suggerierten Situationen und Umständen (**Ressourcen, körperliche Entspannungszeichen, Leading**) einen Zustand der TRANCE einzuleiten (**Utilisation, Induktion**), zu vertiefen (**Ratifizierung: überzeugende Phänomene**) und für ein Ziel einzusetzen (**Therapie**).*

*Trance ist ein wohltuender Körper-Geist-Zustand erwartungsvoller Aufmerksamkeit, **körperlicher Entspannung** und **erhöhter Kooperation zwischen geistig-seelischen und physiologischen Prozessen**. Diese Kooperation ermöglicht es, gezielt alternative, **dem Hypnotisanden glaubwürdige Wahrnehmungen (Suggestionen)** anstelle der alltäglichen (Ausgangswirklichkeiten) zu induzieren (**Therapie**), sodass er anschliessend (**Dehypnose**) eine gezielte Veränderung seiner bisherigen Wahrnehmung bzw. seines bisherigen Verständnisses seiner Wirklichkeit erlebt (**Reframing, posthypnotische Suggestion, Nachbesprechung**).*

*Als Beispiele können **Linderung anstelle Verstärkung von Schmerzen, Spannungskopfschmerzen und Migräne, Unabhängigkeit anstelle Abhängigkeit von Suchtmitteln, Bewältigung von Angst-, Panik- und Schlafstörungen sowie von nervösen Herz- oder Magenbeschwerden durch Beruhigung des autonomen Nervensystems, Bewältigung von phobischen Situationen, positives anstelle negatives Denken bei der Depression, Kompensation von Wahnideen oder Halluzinationen bei der Psychose, Stabilisierung/Stärkung anstelle Destabilisierung/Schwächung der Immunabwehr bei der Behandlung von Allergien, Warzen und möglicherweise auch schwereren Krankheiten wie z.B. AIDS, Krebs, MCS, MS usw. genannt werden. (In der Show-Hypnose sind Beispiele für diese Alternativ- und Ausgangswirklichkeiten die Starrheit anstelle Biegsamkeit von Muskeln, der Geschmack eines Apfels anstelle einer - real angebotenen***

¹ Falls der soziale Kontext nicht erhalten bleibt, steht die Person nicht unter Hypnose sondern in einer Psychose.

² gegenseitige Empathie mit Abgrenzung.

³ Die mit **Blau** markierten Textstellen bezeichnen Fachbegriffe der Hypnose.

- *Zwiebel oder eine nach einem posthypnotischen Signal inadäquate anstatt adäquater Reaktion usw.)*

Zusammengefasst: Der Hypnotisand übernimmt den vom Hypnotiseur suggerierten psychosozialen Kontext für ein angestrebtes Teilgebiet seiner Wirklichkeit. *Hypnose ermöglicht ein zielorientiertes Lernen (Restrukturierung des Zusammenspiels zwischen neuropsychologischen, endokrinen und immunologischen Prozessen) durch Erlebnis und Ausdruck in der Vorstellung (über eine Erwartungshaltung) mit Hilfe einer Reihe suggerierter Situationen und Umstände.* Die Medizinische Hypnose ermöglicht dem Patienten mittels Trancebewusstsein Kontakt zu unbewussten, physiologischen Selbstheilungsprozessen aufzunehmen und diese mit Hilfe der Vorstellungskraft bis zu einem gewissen Grad zu beeinflussen. Daher kann die Medizinische Hypnose angewendet werden, dem Patienten einen zuverlässig wirksamen Heileffekt via Vorstellungskraft zu veranschaulichen und in ihm anzustossen.

Ablauf einer Hypnose-Sitzung

1. Begrüssung, Probleme klären ⇒ Anamnese ⇒ Rapport aufbauen.
2. Einigung auf den allgemeinen *Sinn* (z.B. selbst Kontrollinstanz über die Symptome zu werden), auf den speziellen *Zweck* (z.B. Schmerzlinderung), das genaue *Ziel* (z.B. ein Brennen in den Füßen abkühlen) und auf den groben *Ablauf* der Hypnose (z.B. anhand eines Protokolls zum Ruheort (SafePlace / Oase) usw.)
3. Einleitung der Trance (**hypnotische Phänomene**) ⇒ Tiefe feststellen ⇒ evtl. Vertiefung.
4. Behandlung mit entsprechenden Suggestionen (**hypnotische Phänomene**)
⇒ posthypnotische Suggestion.
5. Dehypnose ⇒ Rückkehr aus der Trance / Konsolidierung.
6. Nachbesprechung.

Schritte zur Einleitung der Trance

1. Verankerung der Aufmerksamkeit des Patienten in sämtlichen Sinneskanälen (**VAKOG**) *durch Ansprache in der Gegenwartsform*. Einengung der Aufmerksamkeit auf einen einzigen Sinneskanal, z.B. durch Blickfixation bzw. die Empfindungen aus sämtlichen anderen Sinneskanälen (**VAKOG**) als gleichgültig suggerieren. (Hierbei unterscheiden sich die verschiedenen Tranceinduktionsmethoden: Blickfixation, Handlevitation, Körpervorstellung usw.)
2. Aufbau einer Erwartungshaltung bzgl. dieses einen Sinneskanals oder des langsamen Verschwindens aller anderen Empfindungen anhand der Suggestionen der Therapeutin. (Hierbei wird die erwartungsvolle Aufmerksamkeit auf den einen oder anderen naheliegenden psychophysiologischen Parameter *durch Ansprache in der Zukunftsform* fokussiert: die Erlebnisse im Blickfeld, das Schweregefühl in den Armen bzw. die Abstände zwischen den Körperpartien usw.)
3. Verstärkung der Verbindung zwischen der von der Therapeutin aufgebauten Erwartungshaltung und den vom Patienten erlebten Inhalten. Hier achtet die Therapeutin auf die spontan auftretenden oder suggerierten **hypnotischen Phänomene**, die einen wahrnehmbaren Hinweis auf das innere Erleben des Patienten geben. *Durch Ansprache in der Gegenwartsform* unterstützt die Therapeutin verbal dieses innere Erleben, das anhand der einen oder der anderen physiologischen Reaktion sichtbar wird, sodass der Patienten schliesslich in einen subjektiven Zustand der sich selbst aufschaukelnden, rekursiven Sinneswahrnehmung (Rückkopplung) gerät, der ihm beweist, dass er in Trance ist.

Hypnotische Phänomene in der Praxis

In der Trance treten sogenannte hypnotische Phänomene auf, die zwar auch im Alltag bekannt sind und sogar spontan auftreten können, jedoch in der Hypnose suggeriert und besonders intensiv erlebt werden. Diese lassen sich in drei Hauptkategorien unterteilen (Peter, 2006): (1) Motorisch-kinästhetische (ca. 90% der Hypnotisierten); (2) Sensorisch-affektive (30-60% der Hypnotisierten); (3) Kognitive (<30% der Hypnotisierten) Phänomene.

Phänomene, die für die Behandlung oft gebraucht werden und auch spontan im Alltag auftreten können:

- Amnesie bzw. Teilamnesien, z.B. nach einer plötzlichen unerwarteten Ablenkung, sowie plötzlichen Erinnerungen
„Ach, wie hiess sie denn wieder?“ / „Plötzlich fiel mir wieder ein, dass ich noch Eier posten soll.“
- Anästhesie und Analgesie (Schmerzunempfindlichkeit)
„Während des Films habe ich meine Rückenschmerzen total vergessen!“
- Gähnen (kann gut für die Induktion gebraucht werden – siehe unten)
- Katharsis eines traumatischen Erlebnisses
„Als ich den Brief von seinen Angehörigen gelesen hatte, in dem sie mir den Sinn seines Todes erklärt haben, musste ich nicht mehr andauernd an den schrecklichen Unfall denken!“
- Placebo- und Nocebo-Effekt
- Suggestibilität und posthypnotische Suggestion
„Der Kaufmann war so charmant, dass ich das Kleid einfach kaufen musste!“
- Zeitverzerrungen, d.h. Zeitlosigkeit, Zeitdehnen oder -kontrahieren, und Altersregression, d.h. Revivikation, Hypermnesie/Amnesie, „Film anschauen“
„Das hat mir so viel Spass gemacht, dass die Zeit wie im Flug vorbei war!“
„Das Gespräch schien mir nie zum Ende zu kommen!“
„Jedes Mal, wenn ich mit meinem Sohn Fangen spiele, erlebe ich mich selbst wieder als Kind!“

Phänomene, die für die Trance-Induktion, -Vertiefung, -Ratifizierung oder -Befragung gebraucht werden, aber eher selten spontan im Alltag auftreten können:

- Dissoziation, d.h. die Spaltung eines Teils der Persönlichkeit von einem anderen, z.B. der Patient, der im Stuhl sitzt, sieht sich im Stuhl aus einer anderen Perspektive. Bei einer erfolgreichen Levitationssuggestion geschieht ein geringer Grad an Dissoziation.
- Halluzinationen, positive (z.B. etwas sehen, was nicht da ist) und negative (etwas nicht sehen, was da ist, z.B. hysterische Blindheit).
- Handlevitation, d.h. das Heben der Hand auf unwillkürliche Art und Weise.
- Ideomotorik, d.h. kleine, oft repetitive Muskelbewegungen, auf Fragen oder Ideen, welche unbewusste Inhalte, z.B. „Ja! / „Nein!“ signalisieren können. Sie werden in der hypnotischen Trance in Form von Fingersignalen benutzt, um unbewusste bzw. vergessene Informationen ins Bewusstsein zu bringen. Hierzu gehören auch die sog. „automatische Schrift“, das Pendeln, das Ouiji-Brett usw.
- Katalepsie, d.h. eine unwillkürliche Tonizität der Muskeln, so dass die Extremitäten (meistens Hände und Arme) in der Haltung bleiben, in der sie positioniert wurden.

Diese können in vielen medizinischen Bereichen genutzt werden, so zum Beispiel in der Anästhesie, Chirurgie, Geburtshilfe, Pädiatrie, Psychosomatik, Zahnmedizin usw.

Hypnotische Phänomene als Zeichen der Tiefe der Trance oder des Stadiums der Hypnose

Tiefe der Trance

Die Tiefe einer Trance wird vom subjektiven Erleben des Hypnotisanden definiert.

Der Hypnotisand ist so stark in eine Trance vertieft, dass z.B.

- er kaum bis gar nicht reagiert, wenn eine andere Person ins Zimmer kommt und ihn anspricht, obwohl der Hypnotisand sich hinterher vielleicht daran erinnern mag.

Beispiel: Man sitzt vor dem Kaminfeuer, schaut in die Glut, und ganz von selbst tauchen Gedanken, innere Bilder und Ideen auf, in die man sich vertieft.

- es ihm hinterher nicht mehr gelingt, sich an seine Trance-Erlebnisse zu erinnern, auch wenn er das gerne möchte.

Beispiel: Eine Beifahrerin in einem Auto, das eine lange Strecke über eine eintönige Autobahn fährt, vertieft sich in Gedanken, die wie weggeblasen sind, sobald jemand ein (auch nur kurzes) Gespräch mit ihr beginnt.

Die Tiefe einer Trance kann anhand von äusserlich sichtbaren und inneren erlebnismässigen Veränderungen abgeschätzt werden. Die Trancetiefe ist das Ausmass, in dem sich eine Person auf die Trance-Erlebnisse einlässt; sie hängt u.a. von der Motivation, der Erwartungshaltung und von der Länge der Induktion ab. Die Trancetiefe ist für die Suggestibilität und die therapeutische Wirksamkeit nicht unbedingt entscheidend: Eine leichte Trance genügt gewöhnlich für die meisten therapeutischen Zwecke.

Im Verlauf einer Sitzung verändert sich die Tiefe der Trance von leichter zu tiefer und umgekehrt. Meist gibt es während einer Hypnosesitzung spontane Verschiebungen zwischen den Trancetiefen. Die Übergänge sind fliessend. Die Skalen zur Messung der Hypnosetiefe sind sehr vielfältig und umstritten.

Siehe auch Kapitel 6 „Zum Problem der hypnotischen Tiefe“ in (Kossak, 2004, S. 179-182 bzw. 183-199).

Folgende Merkmale helfen einem, den erlebten Trancezustand zu definieren:

- **OBJEKTIV** (Physiologische/ideomotorische Zeichen, sog. **hypnotische Phänomene** = über das Unbewusste in das neurovegetative oder psychomotorische System eingehende Reaktionen auf Suggestion)

Leichte Trance

Weniger orientierte Bewegungsabläufe; ruhiger; verlangsamte Bauchatmung und Puls; geglättete Gesichtsfalten; maskenähnlicher Gesichtsausdruck; volle, leicht geöffnete Lippen; partielles Verschwinden des Schluckreflexes; verstärkte Speichelproduktion; starrer Blick mit weit geöffneten Augen; Pupillendilatation; fehlende Blinzelreflexe; Kopfnicken; Augenlidflattern; Lidschluss; Kopf gesenkt; Finger gebeugt; Haut entspannt mit gleichmässiger, rötlicher Farbe mit eher sichtbaren Poren

„Strassen-Hypnose“: Die P. ahmt eine Bewegung der Th. nach, z.B. sich am Kopf kratzen, die Beine übereinander schlagen o.ä.

Mittlere Trance

- schnelle Augenbewegungen hinter den geschlossenen Lidern sichtbar
- „Littéralisme“ (Wörtlichnehmen der Botschaften, konkrete Reaktionen auf Suggestionen)
- Katalepsie (unwillkürliche Tonizität der Muskeln, so dass die Extremitäten bleiben, wie sie positioniert wurden)

Tiefe Trance

- Veränderung der Stimme und Verlangsamung im Sprechen
- Verlangsamte Reaktion auf Suggestionen
- Unwillkürliche Aktionen, z.B. spontane Armlevitation etc.
- Ausführung einer posthypnotischen Suggestion
- Biofeedback

• **SUBJEKTIV**

Veränderte Wahrnehmung in mindestens einem Sinnes- oder einem psychologischen Modus, z.B. Wachheit und Müdigkeit, eingengter peripherer Visus („tunnel vision“), Schwere/Trägheits-Gefühl, Wärme/Kälte-Gefühl, Schwierigkeit zu sprechen, Verlangsamung im Denken, Zeitverzerrung, angenehme Gleichgültigkeit/Entspannung

- *„Alles kommt wie aus der Distanz“*

Unwillkürliche Reaktionen

- *„Ich reagiere, aber ich weiss nicht genau, auf was ich reagiere“*

Sensorische Phänomene

- Analgesie (Schmerzunempfindlichkeit), Anästhesie (Gefühllosigkeit)
- Dissoziationserlebnisse
- positive (z.B. etwas sehen, was nicht da ist) und negative (etwas nicht sehen, was da ist, z.B. hysterische Blindheit) Halluzinationen

Verändertes Zeitgefühl

- Zeitverzerrungen: Zeitkontraktion, Zeitdehnung, Zeitlosigkeit

Erinnerungsvermögen

- Altersregressionen / Altersprogressionen, Amnesie, Hypermnesie, Revivikation (ein Erlebnis wird mit einem Gefühl von jetziger Realität wiedererlebt), „Film anschauen“

Suggestibilität

- Änderung in der Motivation, im Selbstwertgefühl oder in der Fähigkeit, sich abzugrenzen etc.

- **OBJEKTIV/SUBJEKTIV**

Motorische Phänomene

- Katalepsie (unwillkürliche Tonizität der Muskeln, so dass die Extremitäten bleiben, wie sie positioniert wurden)
- Unwillkürliche Aktionen wie z.B. Armlevitation etc.
- Ideomotorik, z.B. Fingersignale
- Automatische Schrift
- Somnambulismus

„Naturalistische“ Trance-Zustände

Beispiele:

- Absorbtion / Achtsamkeit / Aufmerksamkeit / Konzentration / Präsenz etc. („Eintauchen“ in ein Buch, in einen Film, in ein Gespräch etc.)
- Aktive Imagination (= eine Vorstellung, die von einer intuitiven oder schöpferischen, z.B. einer künstlerischen Tätigkeit motiviert ist)
- Tagtraum (= eine Vorstellung, die von den Ängsten oder Wünschen des Individuums motiviert ist)
- Neurose (= eine Vorstellung, die von den unbewussten pathogenen Überzeugungen des Individuums motiviert ist und der Beeinflussung von sich selber oder des sozialen Umfelds dient)
- Psychose (= ein autonomer Zustand der erhöhten symbolischen, empathisch-identifikatorischen Verschränkung von Teilen des „inneren Mosaiks“ (=Auffassung von sich selber und von der Welt) mit äusseren Sinneseindrücken bis zur introjektiven / projektiven Verkennung des kollektiven Wirklichkeitsbildes: Jeder Teil des „inneren Mosaiks“ glänzt, aber das Gesamtbild stimmt nicht oder macht dem Betroffenen keinen dem Kontext bezogenen Sinn.)
- Sex

Posthypnotische Suggestionen

Beispiele:

- Schmerzlinderung, etwas erledigen, Motivation, Mut, Selbstbild usw.

Vertiefung der Trance

Vertiefend wirken:

Sprache, insbesondere das Sprechen, währendem der Hypnotisand ausatmet. Hier kommt z.B. eine direkte Suggestion zur Anwendung, z.B.

„... mehr und mehr entspannt, friedlich, behaglich... immer tiefer gehen...“

Zählmethoden, d.h. die bildhafte Suggestion metaphorischer Vertiefung „Stufe um Stufe“, die zum „SafePlace“ führt. Diese kann kinästhetisch, auditiv oder optisch sein, z.B.

„Mit jedem Ausatmen sitzen Sie tiefer in Ihrem Stuhl, werden Sie schwerer...“

„Wenn ich von Zehn bis Eins zähle, gehen Sie mit jeder Zahl tiefer...“

“Beobachten Sie sich selbst, wie Sie eine Treppe (Lift, Spazierweg etc.) hinuntergehen...“

Fraktionierung, d.h. die Induktion/Vertiefung wird „pulsierend“ durchgeführt mit rhythmisch aufeinander fallenden Wellen von Suggestionen, die den Hypnotisanden abwechselungsweise „zwei Schritte“ tiefer in die Trance hineinführen, z.B. „Augen zu“, und dann wieder „einen Schritt“ aus der Hypnose heraus Richtung Wachzustand zurückführen, z.B. „Augen auf“ (Eigentlich eine Induktionsmethode).

„Beginnen wir damit, dass Sie ein interessantes Objekt oder eine Form oder Farbe oberhalb Ihrer Augenhöhe finden, welche Sie ansehen sollen... nun möchte ich, dass Sie langsam Ihre Augen schliessen... und wenn sie geschlossen sind, sich weiter jenes Objekt oder die interessante Form oder schöne Farbe vorstellen... gut, und nun erlauben Sie Ihren Augen sich zu öffnen und vergleichen Sie, wie gut Sie sich erinnert haben... und Sie lassen das Gefühl von Entspannung um Ihre Augen herum sich weiter entwickeln... und machen weiter im eigenen Rhythmus von Öffnen und Schliessen... wobei Ihre Augen jedes Mal ein wenig länger geschlossen bleiben... jedes Mal bemerken Sie, wie das Gefühl tiefer Entspannung um Ihre Augen herum sich ausbreitet, bis Sie Ihre Augen überhaupt nicht mehr öffnen wollen... überhaupt nicht mehr... sie einfach geschlossen bleiben...“

Fraktionierung eignet sich ausgezeichnet, um dem Hypnotisanden die Erfahrung vollständiger Kontrolle darüber zu vermitteln, wie schnell er in eine Trance geht. Zudem eignet sich diese Induktion, um Befürchtungen oder Ängste vom Hypnotisanden, die in der Anfangsphase mit anderen Induktionsmethoden ihre Augen öffnen möchten, zu vermindern – s.u. den Kapitel „Compliance, Widerstand, Reaktionserwartung“.

Utilisation von mehreren Sinneskanälen: 4-3-2-1 Methode - siehe unten (Eigentlich eine Induktionsmethode).

Ratifizierung der Trance, d.h. die Lenkung der Aufmerksamkeit des Hypnotisanden auf bereits eingetretene Trancephänomene - siehe oben. Dies nennt man auch konditionierte Vertiefung. Sie bringen die Trance-Tiefe des Hypnotisanden in Zusammenhang mit einer gleichzeitig daneben ablaufenden Handlung oder einem gleichzeitig auftretenden hypnotischen Phänomen, z.B.

„... während das kribbelnde Gefühl beginnt, durch Ihren Körper zu gehen, werden Sie feststellen, dass Sie noch...“

„... und wenn Ihr Arm letztendlich Ihren Schoss berührt, dann werden Sie in ein immer tieferes Stadium der Entspannung gleiten...“

„... und wenn Ihr Arm langsam anfängt, leichter zu werden und wie ein Luftballon mühelos in der Luft zu schweben, dann werden Sie in ein immer tieferes Stadium der Entspannung gleiten...“

Dissozierung, d.h. die Spaltung eines Teils der Persönlichkeit oder einer ankommenden, ausführenden oder internen Information von einem anderen Teil der Persönlichkeit. Dissoziation kann durch Hypnose induziert werden, z.B. wenn sich der Hypnotisand, der auf einem Stuhl sitzt, sich auf dem Stuhl aus einer anderen Perspektiven des Zimmers sitzen sieht. Eine erfolgreiche Levitationssuggestion geht mit einem geringen Grad an Dissoziation einher.

„Sie können Ihre Umgebung von einem anderen Standort beobachten...“

„... Sie sehen sich von jenem Stuhl dort drüben aus...“

„... aus Ihrem Körper herausgleitend...“

Hypnotische Phänomene bei den verschiedenen Induktionsformen

- **Demonstration mit einer freiwilligen TeilnehmerIn**

In dieser Demonstration möchte ich Sie mit mehreren hypnotischen Phänomenen: Gähnen, Ratifizierung durch Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Blickfixation, Dissoziation, Handlevitation und Regression vertraut machen. In der Übung werden Sie die Gelegenheit haben, das eine oder andere Phänomen selber auszuprobieren.

(Aufgebot einer freiwilligen TeilnehmerIn)

«Hazy Dot Illusion.jpg»

Blickfixation mit Handlevitation

Entspannungstrance vorbereiten und einleiten

Rapport, Ja-Haltung, Beobachten der bevorzugten Sinnesmodalitäten, Regressionsprotokoll

„Der erste Schritt auf dem Weg zur Entspannung ist einfach. Möchten Sie sich mit dem Gesicht oder mit dem Rücken zum Publikum entspannen?... g-u-t!... Gerne bitte ich Sie nun, es sich in diesem Stuhl bequem zu machen. Es soll hier ein Ort der Ruhe sein, ein Ort des Wohlseins, wo Sie voller Vertrauen die Freiheit in der Geborgenheit genießen können.“

„Achten Sie darauf, dass die Kleider locker und weit sind, Gürtelschnallen weit genug geöffnet und drückende Schmuckstücke, Schlüsselbunde und Portemonnaies entfernt sind. Sobald alle diese Störfaktoren gefunden sind, tun Sie einfach, was immer Sie müssen, sodass es Ihnen von nun an frei und gemütlich ist... wohl... einfach g-u-t!“

„Und jetzt vergewissern Sie sich, dass ihr Rücken gerade wie eine Kerze sitzt, der Kopf vom Rückgrat über den Nacken so gerade gehalten wird wie eine Pfeilspitze... gemütlich... wohl... einfach g-u-t! Können Sie es sich auf diesem Stuhl noch etwas bequemer machen?... g-u-t...“

„Jeder Mensch kennt eine Zeit aus der fernen Vergangenheit – aus der früheren Kindheit, wann er sich am wohlsten fühlte, als er am glücklichsten war,... eine Lieblingstätigkeit, wobei

es ihr oder ihm damals am besten ging,... wo waren Sie zu dieser Zeit?... können Sie mir ein paar Einzelheiten von dieser besonders glücklichen Zeit aus der Vergangenheit kurz erzählen?... Was haben Sie dort getan?... Wer war sonst mit Ihnen zu dieser Zeit?“

(Der Therapeut macht sich Notizen – VAKOG-Tabelle: Sinneswahrnehmungen/Gefühle/Körperwahrnehmungen)

„... g-u-t...“

Pacing, (+)-Verstärkung, Einleitung der Trance / Induktion – Atemsynchron gesprochen

*„Nun schauen Sie an einen Ort oben an der Wand oder an der Decke und fixieren Sie den Blick auf einen Punkt. Versuchen Sie sich auf den Punkt zu konzentrieren und mit dem Objekt Ihrer Konzentration Kontakt aufzunehmen; stellen Sie sich nun vor, wie es wäre, wenn dort ein **Spiegel** wäre... und Sie könnten sich selber dort anschauen... so... wie wenn Sie Ihr Spiegelbild sehen würden... so... im Spiegel... wie Sie jetzt hier sitzen... mit den Augen offen... ausgeruht und wohl...“*

„... verankern Sie da Ihre Aufmerksamkeit... ohne die Augen zu schliessen und ohne zu blinzeln... einfach so... g-u-t...“

„Jetzt werde ich für Sie laut zählen, und ich bitte Sie, bei den Zahlen eins bis vier langsam und t-i-e-f einzuatmen, und bei den Zahlen fünf bis zehn l-a-n-g-s-a-m auszuatmen.“

„einatmen: 1--2--3--4 / und ausatmen: 1—2—3—4—5—6... g-u-t...“

„Sie können Ihr vorgestelltes Spiegelbild anschauen UND sich immer noch weiter entspannen.“

„Jetzt möchte ich Sie bitten, diese angenehme Übung nochmals für sich zu wiederholen: und während Sie einatmen, zählen Sie langsam für sich im Stillen von 1 bis 4 und strecken dabei alle Viere, also Arme und Beine, von sich; und während Sie anschliessend ausatmen, zählen Sie langsam für sich im Stillen von 1 bis 6 und lockern Sie währenddem nach und nach Arme und Beine und machen Sie sie in aller Ruhe schwer... so schwer wie nur möglich. Sind Sie so weit?“

| | | | |
|------------|------------|--------------|----------------|
| „1 Alle | 2 viere | 3 langsam | 4 strecken“ |
|------------|------------|--------------|----------------|

| | | |
|---------------------|-----------------|------------------|
| „1 nach und nach | 2 entspannen | 3 dabei sich“ |
|---------------------|-----------------|------------------|

| | | |
|-----------------|------------------|---------------|
| „4 so schwer | 5 wie möglich | 6 machen.“ |
|-----------------|------------------|---------------|

„G-u-t!“

„Und jetzt führen Sie bitte diese Übung (die «4-6-Atmung» und die «progressive Muskelentspannung») noch einmal für sich alleine und ohne meine Instruktionen durch.“

| | | | |
|------------|------------|--------------|---------------|
| (1 Alle | 2 viere | 3 langsam | 4 strecken |
|------------|------------|--------------|---------------|

| | | |
|--------------------|-----------------|-----------------|
| 1 nach und nach | 2 entspannen | 3 dabei sich |
|--------------------|-----------------|-----------------|

| | | |
|----------------|------------------|---------------|
| 4 so schwer | 5 wie möglich | 6 machen.) |
|----------------|------------------|---------------|

„... g-u-t...“

Angebotene Ruhevorstellung: orientieren, fokussieren, intensivieren

„Achten Sie dabei auf meine Worte, die Ihnen helfen, sich zu entspannen... Sie werden einen hypnotischen Zustand am einfachsten erreichen, wenn Sie das tun wollen, was ich Ihnen sage und sich weiter auf Ihr vorgestelltes Spiegelbild konzentrieren... g-u-t...“

Blickfixation ohne Fraktionieren: Ressourcen, körperliche Entspannungszeichen, Leading

„Und jede Person kann mit Interesse und Aufmerksamkeit wahrnehmen, wie sich ihr Blickfeld verändern kann, dass die Sachen ringsum allmählich verschwimmen können, durchsichtig werden, herumtanzen, sich verdoppeln oder sich vielleicht gar entfernen...“

*„Während Sie Ihr Spiegelbild in einer Art Tagtraum weiter und weiter beobachten, stellen Sie vielleicht mit der Zeit fest (*Utilisation, Induktion mit indirekten Suggestionen*), wie sich die Helligkeit oder die Farben um Sie herum verändern... Es kann auch sein, dass die ganze Umgebung Ihnen gleichgültiger wird, dass Sie alles wie durch einen Tunnel sehen, dass sich das vorgestellte Spiegelbild deutlich hervorhebt... oder dass Sie andere, neue Wahrnehmungen bemerken...“*

(Schauen nach physiologischen Zeichen der Augen-Ermüdung mit anschließenden entsprechenden Suggestionen und der weiteren Suggestion, die Augen zu schliessen.)

„BEVOR Sie sich völlig entspannt haben, lassen Sie Ihre Augen noch eine Weile offen... Wenn Ihr Unbewusstes diese Arbeit in tiefer und heilsamer Trance ausführen will, so werden sich Ihre Augen von selbst schliessen, wenn es aber will, dass diese Arbeit bei wachem Bewusstsein geschieht, werden sie (man hört „Sie“) offen bleiben.“

„... und falls Ihre Augen zu gehen, stellen Sie sich weiterhin mit den geistigen Augen vor, wie Sie sich im Spiegelbild sehen...“

„WAS IMMER auch geschieht, ALLES hilft Ihnen auf die eine oder andere Art. JEDES Geräusch hier im Raum z.B. oder auch JEDE Wahrnehmung in Ihrem Körper kann Sie tiefer und tiefer in die Entspannung begleiten. WAS IMMER Sie auch wahrnehmen und erleben, hilft Ihnen IN JEDER HINSICHT sich noch angenehmer entspannen zu können.“

Trance-Zustand und –Tiefe feststellen

*„... und die Entspannung breitet sich aus über Ihre Brust, eine gähnende Breite, die Ihre Brust noch breiter und weiter öffnet, wie ein weites **Gähnen**, ein entspannendes Gähnen... und Sie erinnern sich vielleicht, wie ein Mensch aussieht, wenn er gähnt... wie Sie selber aussehen, wenn Sie gähnen, und wie gut es jeder Person tut, wenn sie gähnt, wie gut es Ihnen tut, wenn Sie gähnen,... so gut,... dass Sie vielleicht in Ihrem Vorstellungsbild sich selber gähnen sehen können... dass Sie vielleicht jetzt sogar ein Bedürfnis in sich spüren, zu gähnen..., und dann möchte ich Sie bitten, dem Bedürfnis zu Gähnen nachzugehen. Gähnen (sic!) Sie dem Gähnen nach, geben Sie sich dem Gähnen hin, bis Sie einmal... oder zweimal... oder sogar dreimal genüsslich gegähnt haben und noch leichter schwer auf Ihrem Stuhl sitzen können, noch schwerer, es ist so leicht... ganz leicht... sich schwer zu fühlen... und schwerlich schwer, weit und breit zu g-ä-ä-ä-hnen...“*

Fraktionieren

„Nun möchte ich Sie bitten, auf Ihre Arme zu achten...“

(Falls die Augen zu sind: *„... öffnen Sie nun bitte Ihre Augen und schauen Sie mich an...“*)

„Ich möchte Sie bitten, Ihre Arme so zu halten, wie ich es Ihnen jetzt vormache: die beiden angewinkelten Arme mit den Handflächen nach oben geöffnet und so gehalten, als würden Sie etwas mit den Händen abwiegen...“

„Allmählich werden Sie merken, wie eine tiefe Entspannung sich langsam von ihren Händen aus im ganzen Körper ausbreitet und wie der Körper schwerer und schwerer und noch schwerer wird... wie Ihre Arme und der Brustkorb weich und dehnbar sind und mit jedem Augenzug (sic!) immer lockerer... und lockerer... und lockerer werden, mit dem normalen Rhythmus atmen, und immer tiefer,... beim Einatmen saugen Sie Sauerstoff wie ein Schwamm Wasser in den ganzen Körper auf und beim Ausatmen lassen Sie alles los, was Sie loslassen möchten und Sie machen es sich leicht, indem Sie sich schwer machen, so dass das Sich Schwermachen immer leichter und leichter wird,... je schwerer und schwerer und schwerer die Augenlider werden, wird das sich Schwermachen so leicht... und je leichter es wird, desto schwerer werden die Augenlider, bis Schwere und Leichtigkeit ineinander übergehen und Sie schweben, irgendwie... irgendwo... irgendwann...“

(Die Augen sind geschlossen)

Dissoziation I (Bewusstsein am Ort des Spiegelbildes)

„Und Sie erinnern sich mit dem inneren Auge an das Spiegelbild, das Sie vorher aufmerksam und mit Interesse beobachtet haben?... g-u-t... mit geschlossenen Augen kann man gelegentlich auch etwas sehen... und jede Person kennt ihr Spiegelbild...“

„Ist jeder Teil Ihres Körpers entspannt?... so entspannt, dass **Ihr Körper sich angenehm taub fühlt** und Sie haben das Gefühl, sich völlig unter Kontrolle zu haben, und zugleich **als wenn Sie aus dem Körper hinaus treten könnten**... so angenehm taub ist das Gefühl der Gefühllosigkeit...?“

„... g-u-t...“

„... nun verlassen Sie in der Vorstellung Ihren Körper, bis **Ihr Bewusstsein irgendwo dort in der Nähe Ihres Spiegelbildes schwebt**, oder sogar zum Spiegelbild selber wird, und Sie sich von dort drüben... auf der anderen Seite des Spiegels... den Körper aus der Perspektive seines Spiegelbildes erblicken... anschauen können, wie der Körper locker da sitzt, wie der Körper, Ihr Geist und Ihre Seele sich wohl fühlen... mit den beiden angewinkelten Arme mit den Handflächen nach oben geöffnet und so gehalten, als würden Sie etwas mit den Händen abwiegen...“

Fingerbefragung

„... wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Bewusstsein dort am Ort des Spiegelbildes ganz und gar angekommen ist, sodass Sie den Körper mit den angewinkelten Armen sehen können, möchte ich Sie bitten, mir ein Signal zu geben... ein einfaches Signal, indem Sie den Zeigefinger Ihrer rechten Hand ein ganz bisschen bewegen... g-u-t... und nun in diesem Spiegelbild verankert bitte ich Sie, auf beide Arme zu achten...“

inverse Handlevitation (vgl. (Bongartz & Bongartz, 2000, S. 158))

„... nun lassen Sie den Körper eine Faust mit den beiden Händen machen... so fest wie Sie den Körper aus der Perspektive Ihres Spiegelbildes erleben... und lassen Sie die Fäuste sich wieder öffnen... und lassen Sie die wohltuende Entspannung von den Händen... durch beide Arme... und in den ganzen Körper hindurch strömen...“

„... stellen Sie sich vor, dass Sie in jeder Hand einen Apfel haben... versuchen Sie dabei zu spüren, welcher Apfel schwerer und welcher leichter ist... durch genaues, differenziertes

Wahrnehmen... Millimeterarbeit... können Sie vielleicht erfahren, dass das, was zunächst gleich erscheint, sich doch unterscheidet?...“

„... und ich weiss nicht, ob schon jetzt erfahrbar ist, welcher Apfel der leichtere ist, aber das genaue Hinspüren und Wahrnehmen wird Ihnen den schwereren Apfel zeigen... und somit auch den leichteren Apfel... sodass Sie den schwereren Apfel noch schwerer erleben... und nun stellen Sie sich vor, wie die Schwere des leichteren Apfels von der Hand über ihren Arm und den Schultergürtel über den anderen Arm hinunter in den schwereren Apfel fließt...“

„... nun spüren Sie deutlich den Unterschied?... so als läge in der einen Hand ein noch schwererer Apfel?... fast wie ein Stein?... während der leichtere Apfel im Vergleich dazu so viel leichter geworden ist?... so als würde das Handgelenk von einem Ballon schwebend nach oben getragen oder wie eine Feder vom Wind in die Höhe gehoben...“

(Der linke Arm, z.B. geht nun für den Therapeuten deutlich wahrnehmbar nach unten, der rechte nach oben.)

„... der linke Arm kann noch schwerer werden, während der rechte nun mehr und mehr nach oben schwebt... den Unterschied zwischen beiden Armen deutlich spüren... der linke nun mehr und mehr nach unten sinkt, schwerer und schwerer wird... die Schwere des linken Armes und die Leichtigkeit des rechten... ruhig die schwere linke Hand nun ganz nach unten sinken lassen bis sie aufliegt... g-u-t... und nun auch die rechte Hand nach unten sinken lassen... nach unten sinken lassen bis auch sie aufliegt... g-u-t...“

„... beide Arme können sich nun noch unterschiedlich anfühlen und doch gemeinsam mehr und mehr an einer beginnenden Entspannung teilhaben...“

(TRANCE: DIE HYPNOTISIERTE PERSON SITZT SCHLAF DA, DIE SCHULTERN UND ELLBOGEN GESUNKEN (ODER FALLS LIEGEND MIT DEN FÜSSEN NACH AUSSEN GEDREHT), ATMUNG UND PULS VERLANGSAMT)

„... und beide Arme sind vielleicht so schwer, dass Sie diese nicht mehr erheben möchten... so schwer sind sie geworden...“

Vertiefung mit den Augen zu: Ratifizierung, überzeugende Phänomene

„Sie nehmen nun Ihren Körper wahr, wie Arme und Brustkorb angenehm weich und locker sind und mit jedem Augenzug (sic!) immer lockerer... und lockerer... und lockerer werden... egal wie sehr Sie sich darum bemühen, die Augen wieder zu öffnen... sie gehen nicht mehr auf... und Sie werden wissen, dass Sie nun endlich in Trance sind... tief in Trance sind... so trance ist die Tiefe... die tiefe Trance...“

DIE GESICHTSZÜGE WERDEN SCHLAF – „Spüren Sie, wie sich Ihr Gesicht entspannt? Wann wird sich diese Schwere auf Ihre Arme, auf Ihre Schultern und durch Ihren ganzen Körper hindurch bis in die Beine ausbreiten?“

DIE SCHULTERN UND ELLBOGEN SIND GESUNKEN UND/ODER, FALLS LIEGEND, DIE FÜSSEN SIND NACH AUSSEN GEDREHT) – „Haben Sie gemerkt, wie schwer Ihre Schultern werden?... Ihre Arme?... Ihre Beine?“

*„Und der Körper kann sich immer noch tiefer entspannen (**Vertiefung**), währenddem ich rückwärts von vier auf eins zähle... und bei jeder Zahl atmen Sie aus... und bei jeder Ausatmung wird jeder Teil Ihres Körpers zweimal so entspannt werden wie zuvor...“*

„Vier!... und Sie fühlen sich schon doppelt so entspannt...“

„Drei!... und Sie sind viermal so entspannt wie vorher...“

*„Zwei!... und Sie entspannen sich immerwährend tiefer... eine immer tiefere Entspannung,,
... Eins!... im Bruchteil einer Sekunde ist der ganze Körper völlig entspannt!“*

Dissoziation II (aus dem Körper hinausgetreten)

DIE ATMUNG IST FLACHER GEWORDEN – *„Bei jedem Einatmen spüren Sie, wie sich der Brustkorb weitet, und bei jedem Ausatmen, wie Sie noch etwas tiefer in Ihren Stuhl hineinsitzen...“*

„Jeder Mensch kennt das herrliche Gefühl, wenn die Sonne so richtig angenehm auf die Haut scheint. Werden Sie zuerst dieses angenehme Kribbeln spüren? Oder die Wärme? An einer oder an beiden Händen?“

DIE ADERN AN DER HAND FÜLLEN SICH – *„Erst wenn Sie dazu bereit sind, wird sich diese Wärme in den ganzen Körper ausbreiten... Gelingt Ihnen jetzt die Vorstellung, Sie würden sich in einem warmen Bad entspannen?“*

*„Jeder Teil Ihres Körpers ist sehr entspannt..., so entspannt, dass **Ihr Körper sich angenehm taub fühlt** und Sie haben das Gefühl, sich völlig unter Kontrolle zu haben, und zugleich **als wenn Sie aus dem Körper hinaus getreten sind**... so angenehm taub ist das Gefühl der Gefühllosigkeit...“*

Therapie in Trance (=in diesem Fall: Altersregression)

„... voller Geborgenheit, Vertrauen und Mut... der Körper, schwer und immer noch schwerer da sitzend und zugleich das Bewusstsein leicht - wie in einem Traum -, wie Sie mit dem Bewusstsein aus der Adlerperspektive die Welt unter sich anschauen, während Ihr Bewusstsein in der Luft – wie auf einem fliegenden Teppich - schwebt, leicht wie eine Feder, - der Teppich wie von riesigen Schwingen getragen -, an der frischen Luft,... gestreichelt vom warmen Wind... der Sonne entgegen... frei... wohl... und Sie machen eine Zeitreise zurück in die Vergangenheit...“

„... und Sie... und Ihr klares Bewusstsein... Sie genießen Ihren Höhenflug zurück in die Kindheit... voller Vertrauen, Geborgenheit und Mut...“

Altersregression

„Erinnern Sie sich an diese Zeit in der Vergangenheit, als es Ihnen besonders wohl war - im Körper, im Geist und in der Seele? Diese Lieblingszeit...“ (Hier werden die Notizen vom Vorgespräch in Anspruch genommen.)

(Falls keine genaueren Angaben aus dem Vorgespräch vorhanden sind:

„... aus einer schönen Erinnerung, vielleicht aus der Kindheit, in den Ferien oder IRGENDWO anders? Vielleicht befindet sich Ihre persönliche sichere Zeit in einem wunderschönen Film oder Kunstbild, oder sie existiert in Ihrer Fantasie oder in einem Traum.“)

„... vielleicht können Sie die Zeit, die Ihnen am wohlsten war, aussuchen und jetzt dort zurückgehen...“

„KÖNNEN Sie eine Überblendung machen und sich in dieser wunderbaren, friedvollen Zeit der Sicherheit, der Ruhe, des Vertrauens und des Mutes befinden, wo es Ihnen so gut ging und Sie sich so geborgen und wohl fühlten, so zuversichtlich, dass der Körper sich in der Selbstvergessenheit des Wohlseins, der Zuversicht und der Gesundheit aufzulösen beginnt?...“

„Schauen Sie sich dort noch einmal genau um.... Wie ist das Wetter?... Welche Jahreszeit ist es?... Und die Tageszeit?... Sind Sie alleine oder ist jemand da?... Kennen Sie diese Person oder Personen?... Wie sieht es ansonsten dort aus?... Was hören Sie?... Welche Geräusche nehmen Sie wahr?... Vielleicht riechen oder schmecken Sie auch etwas?... Wie fühlen Sie sich jetzt?... Sitzen oder liegen Sie?... Was empfinden Sie in Ihrem Körper?... Im Geist?... In der Seele?“

„Und während Sie hier und jetzt ganz entspannt und ruhig da sitzen, gelingt es Ihnen immer besser in Ihrem ERLEBEN dort zu dieser angenehmen Zeit der Ruhe und Entspannung zu wechseln. Und während Sie sich an diese Zeit und diesen Ort ERINNERN und SPÜREN wie es war, und Sie NEHMEN wieder WAHR, wie Sie sich VERHALTEN haben, können Sie das Gefühl einfach geniessen.“

Posthypnotische Suggestion

„... und jedesmal nach der Trance, wenn Sie zurück in den Alltag gegangen sind, können Sie... wann immer Sie dies wollen... wann immer es für Sie stimmt... diese wohltuenden Gefühle aus der Vergangenheit... voller Vertrauen, Geborgenheit und Mut... wiederherstellen... indem Sie einfach in Ruhe... in einer Art Tagtraum-Vorstellung... mit dem inneren Auge... sich von ganz oben aus der Adlerperspektive erblicken und anschauen, wie Ihr Körper sich locker da befindet... wie Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele... ausgeruht in der Vergangenheit... sich wohl fühlen...“

Trance abschliessen / zurück in den Alltag / Konsolidation (Dehypnose)

„Stellen Sie sich nun vor, wie Sie in diesem, Ihrem ganz persönlichen, ureigenen, wohltuenden, heilspendenden Geschehen voller Lebens- und Tatkraft aufgehoben und geborgen sind ... und lassen Sie das innere Bild Ihres mit positiver, heilsamer Energie aufgeladenen Selbst langsam während einer Art "Kopf-Kino"-Überblendung in ein kräftiges Tagtraum-Bild Ihres Selbst übergehen ...“

„Und jetzt stellen Sie sich langsam vor, wie Ihr Bewusstsein in der Nähe Ihres physischen Körpers langsam wieder hier und jetzt niedergeht... und wie diese zwei Wesenseinheiten - Bewusstsein und Körper - ineinander übergehen, miteinander verschmelzen, bis nur die eine Person da ist, die Sie als sich selber kennen, der einzigartige Mensch, der Sie sind,... das Bewusstsein fest in Ihrem eigenen Körper verankert... hier und jetzt... und machen Sie nun langsam eine Überblendung, so wie Sie es vom Film kennen, und stellen Sie sich vor, wie Sie da sitzen... Körper, Geist und Seele zusammengefügt... hier und jetzt... zurück, in genau dem Raum, wo die Übung angefangen hat!“

„Erst wenn Sie sich wieder ganz sicher und wohl in Ihrem Körper erleben... Ihre Person fest verankert... im Hier-und-Jetzt... geben Sie mir dann ein Signal mit dem Zeigefinger der rechten Hand...“

(Die TherapeutIn wartet auf das entsprechende Signal und wiederholt die Suggestion zur Verankerung im Hier-und-Jetzt bis das Signal schliesslich und deutlich kommt.)

Rückführung aus der Trance und Beendigung

„Bleiben Sie nun ruhig sitzen, die Augen geschlossen, solange es Ihnen wohl ist dabei.“ – DIE ZEIT SCHREITET VORAN ODER DIE PERSON WIRD UNRUHIG – „Irgendwann werden Sie spontan ein inneres, langsam heranwachsendes Gefühl der Energie bekommen und Sie werden merken, dass der Alltag Sie langsam zurückrufen möchte,... wenn Sie dies mer-

ken, atmen Sie einmal t-i-e-f ein... und zählen Sie dann, und erst dann, im Stillen rückwärts von sechs auf null, sodass Sie bei Null die Augen wieder aufmachen wollen... hier und jetzt... hier und jetzt... Sechs!... Fünf!... Vier!... Drei!... Zwei!... Eins!... Null!... hier und jetzt!“

„UND SIE KÖNNEN DIE AUGEN LANGSAM ABER SICHER UND IN IHREM EIGENEN TEMPO WIEDER AUF MACHEN, UND“

„VERSUCHEN DIESES BILD IHRES KRAFTVOLLEN, GESUNDEN SELBST NUN MIT SICH IN DAS HIER-UND-JETZT MITZUNEHMEN UND“

„STRECKEN SIE DIE ARME UND MACHEN SIE SICH INNERLICH BEREIT, FRISCH UND ERHOLT IN DEN WEITEREN TAG ENERGIEVOLL HINEIN ZU GEHEN!“

„AUFSTEHEN, TIEF EINATMEN, ARME UND BEINE WEIT AUSEINANDER STRECKEN, DEN KOPF LANGSAM VON SEITE ZU SEITE ODER IM KREIS BEWEGEN, DEN KOPF NACH VORNE BEUGEN, UND DIE ARME UND SCHULTERN GUT DURCHSCHÜTTELN.“

Nachbesprechung

„VIELLEICHT fühlen Sie sich jetzt besser als vor unserer Sitzung und Sie können das wohlige Gefühl der Ruhe und Geborgenheit, das Sie hier in der Trance gefunden und genossen haben, auch mit sich ins Leben draussen mitnehmen.“

„Bleiben Sie noch ein paar Minuten in Ruhe dort sitzen, vielleicht stehen Sie kurz auf, gehen ein paar Schritte und setzen Sie sich nochmals kurz hin und überlegen die verschiedenen Eindrücke, die Sie während der einzelnen Schritte erlebt haben.“

- **Plenum (Hypnotische Phänomene)**

DISKUSSION: Hypnotische Phänomene spielen eine zentrale Rolle bei der *vier Phasen der TranceInduktion*:

(1 - Vorbereitungsphase) Fokussierung der erwartungsvollen Aufmerksamkeit auf eine bestimmte sensorische Wahrnehmung *durch Ansprache in der Gegenwartsform*, z.B. Blickfixation auf einen Punkt "Schauen Sie bitte auf diese Kerzenflamme!";

(2 - Anfangsphase) Lenkung der Aufmerksamkeit auf das zu erwartende hypnotische Phänomen *durch Ansprache in der Zukunftsform*, z.B. "Ihre Augenlider **werden** mit der Zeit schwerer und schwerer und sie **werden** nach und nach so sehr schwer, dass Sie die Augen schliessen **werden**...";

(3 - Übergangsphase) Kommentierung des eingetretenen, erwünschten hypnotischen Phänomens *durch Ansprache in der Gegenwartsform*, z.B. "Ihre Augenlider **sind nun** so sehr schwer geworden, dass die Augen **nun geschlossen sind**...";

(4 - Rapport- und Vertiefungsphase) Vertiefung des eingetretenen, hypnotischen TranceErlebens durch fortgesetzte Ansprache in der Gegenwartsform, z.B. "Ihre Augenlider **sind nun** so sehr fest geschlossen, dass die Augen **wie verklebt geschlossen bleiben müssen**...";

(5 - Behandlungsphase) Fortsetzung der Trance mit Behandlung.

| Hypnotisches Phänomen / Induktionsmethode | Generischer Text zur Übung |
|---|---|
| Blickfixation (V) | |
| Augenblinzel-Induktion (V) | Barabasz & Watkins 2005, S. 129-130 |
| Metronom (A) | |
| Arm-Fall (K-Schweregefühl) | |
| Arm-Levitation (K-Leichtigkeitsgefühl) | |
| Wackelhand-Induktion (K-repetitive Bewegung) | Barabasz & Watkins 2005, S. 143-145 |
| Parallelzeigefinger (K-Muskelentspannung) | |
| nasser vs. trockner Finger (K-Kältegefühl) | |
| Duft (O) | |
| Geschmack (G) | |

• **Kleingruppenübungen (Hypnotische Phänomene)**

ÜBUNGSBLATT: Bitte bilden Sie Zweier- oder Dreiergruppen, um hypnotische Phänomene miteinander einzuüben. Eine Person soll dabei HypnotisandIn, eine HypnotiseurIn (und evtl. eine BeobachterIn) sein. Mit Hilfe folgender Tabelle kann die HypnotiseurIn probieren, das eine oder das andere hypnotische Phänomen zu induzieren. Wenn eine Hypnose abgeschlossen ist, wechseln Sie bitte die Rollen und das ausgewählte Phänomen, sodass jeder jede Rolle einmal übt und dabei mindestens drei verschiedene hypnotische Phänomene ausprobiert wurden (ca. 15 Min/Hypnose).

| Hypnotisches Phänomen | Generischer Text zur Übung |
|--------------------------|--|
| Pendeln | <p>An einem Ende eines ca. 20 cm langen Fadens befestigen Sie ein kleines Objekt, wie z.B. einen Ring, einen Schlüssel oder einen Kugelschreiber. Ihre „Patientin“ sitzt auf einem Stuhl und hält das andere Ende des Fadens mit Daumen und Zeigefinger fest, sodass das Objekt im leeren Raum nach unten baumelt. Den Ellbogen auf das Knie gestützt hält sie den Unterarm so ruhig wie möglich und versucht, das Objekt am Ende des selbst gebastelten Pendels so ruhig und unbeweglich wie möglich zu halten. Nun leiten Sie über eine kurze Entspannung eine Trance ein, und Sie suggerieren Ihrer Patientin, dass das Pendel langsam in die eine oder die andere Richtung schwingen soll... (ideomotorische Bewegungen)</p> <p>Nach erfolgreicher Suggestion können Sie suggerieren, dass die Richtung des Pendelns ändert, dass das Pendel nach links oder nach rechts kreisen „will“ usw.</p> <p>Dies Verfahren kann auch für die Beantwortung von Fragen benutzt werden, die Ihre „Patientin“ sich selber in Trance stellt.</p> |
| Gähnen | <p>Entspannung – Trance – der Hypnotisand sieht sich in einem vorgestellten Wandspiegel:</p> <p>„... und die Entspannung breitet sich aus über Ihre Brust, eine gähnende Breite, die Ihre Brust noch breiter und weiter öffnet, wie ein weites Gähnen, ein entspannendes Gähnen... und Sie erinnern sich vielleicht, wie ein Mensch aussieht, wenn er gähnt... wie Sie selber aussehen, wenn Sie gähnen, und wie gut es jeder Person tut, wenn sie gähnt, wie gut es Ihnen tut, wenn Sie gähnen,... so gut,... dass Sie vielleicht in Ihrem vorgestellten Spiegelbild ein Gähnen sehen können... dass Sie vielleicht jetzt sogar ein Bedürfnis in sich spüren, zu gähnen, und dann möchte ich Ihnen sagen, dem Bedürfnis zu Gähnen nach zu gehen, gähnen (sic!) Sie dem Gähnen nach, geben Sie sich dem Gähnen hin, bis Sie einmal... oder zweimal... oder sogar dreimal genüsslich gegähnt haben und noch leichter schwer in Ihrem Sitz sitzen können, noch schwerer, es ist so leicht... ganz leicht... sich schwer zu fühlen... und schwerlich schwer, weit und breit zu g-ä-ä-ä-hnen.“</p> |
| Dissoziation I | <p>Entspannung – Trance – der Hypnotisand sieht sich in einem vorgestellten Wandspiegel:</p> <p>„... und Sie erinnern sich mit dem inneren Auge an das Spiegelbild, das Sie vorher aufmerksam und mit Interesse beobachtet haben?... g-u-t... mit geschlossenen Augen kann man gelegentlich auch etwas sehen... und jede Person kennt ihr Spiegelbild...</p> <p>„Ist jeder Teil Ihres Körpers entspannt?... so entspannt, dass Ihr Körper sich angenehm taub anfühlt und Sie haben das Gefühl, sich völlig unter Kontrolle zu haben, und zugleich als wenn Sie aus dem Körper hinaus treten könnten... so angenehm taub ist das Gefühl der Gefühllosigkeit?... g-u-t...</p> <p>„... nun verlassen Sie in der Vorstellung Ihren Körper, bis Ihr Bewusstsein irgendwo dort in der Nähe Ihres Spiegelbildes schwebt, oder sogar zum Spiegelbild selber wird, und Sie sich von dort drüben... auf der anderen Seite des Spiegels... den Körper aus der Perspektive seines Spiegelbilds erblicken... anschauen können, wie Ihr Körper locker da sitzt, wie Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele sich wohl fühlen...</p> <p>„... wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Bewusstsein dort am Ort des Spiegelbildes ganz und gar angekommen ist, sodass Sie den Körper mit den angewinkelten Armen sehen können, möchte ich Sie bitten, mir ein Signal zu geben... ein einfaches Signal, indem Sie einen beliebigen Finger einer Ihrer Hände ein ganz bisschen bewegen (Fingerbefragung)... g-u-t... und nun in diesem Spiegelbild verankert bitte ich Sie,...</p> |
| Fingerbefragung | <p>Nach der TranceInduktion lassen Sie Ihren „Patienten“ in Trance eine Hand auswählen, die ihm für die Fingerbefragung dienen soll, indem er auf ein physiologisches Zeichen abwartet, z.B. die linke Hand fängt an unruhig zu sein. Diese Auswahl signalisiert er Ihnen, indem er diese Hand ein wenig erhebt. Nun soll er die Botschaft „Ja-ja-ja-...“ in diese Hand fließen lassen, bis ein Finger dieser Hand darauf reagiert, z.B. den Zeigefinger der linken Hand wird warm oder erhebt sich o.ä. Dieser Prozess wird mit der Botschaft „Nein-nein-nein-...“ für den unbewussten Auswahl des <i>Nein-Fingers</i> wiederholt, z.B. den Mittelfinger der linken Hand; das Gleiche wird für die Auswahl eines <i>Ich-weiss-nicht-Finger</i> sowie für einen <i>Ich-möchte-nicht-antworten-Finger</i>. Es folgt die Befragung in Trance mit Hilfe der Fingerbefragung...</p> |
| Automatic Writing | <p>Beide Hände halten einen Stift und ein Blatt Papier liegt zugleich unter beiden Händen. Nach der TranceInduktion lassen Sie Ihren „Patienten“ in Trance eine Hand auswählen, die ihm für das unbewusste Schreiben dienen soll, indem er auf ein physiologisches Zeichen abwartet, z.B. die linke Hand fängt an unruhig zu sein. Es wird in Trance suggeriert, dass diese Hand von nun ab ein eigenständiges Leben führt (Dissoziation) und darf eine Botschaft buchstabieren oder skizzieren, die sich auf eine der Trance vorangegangenen Fragestellung bezieht...</p> |

| Hypnotisches Phänomen | Generischer Text zur Übung |
|-----------------------|---|
| „Handlevitation“ | <p>Entspannung – Trance – der Hypnotisand hält beide Hände mit der Handfläche nach oben, die Ellbogen werden nicht gestützt:</p> <p>„... nun machen Sie eine Faust mit den beiden Händen... so fest wie Sie den Körper noch gespannt erleben... und lassen Sie die Fäuste sich wieder öffnen... und lassen Sie die wohlthuende Entspannung von den Händen... durch beide Arme... und in den ganzen Körper hineinströmen...“</p> <p>„... stellen Sie sich vor, dass Sie in jeder Hand einen Apfel haben... versuchen Sie dabei zu spüren, welcher Apfel schwerer und welcher leichter ist... durch genaues, differenziertes Wahrnehmen... Millimeterarbeit... können Sie vielleicht erfahren, dass das, was zunächst gleich erscheint, sich doch unterscheidet...“</p> <p>„... und ich weiss nicht, ob schon jetzt erfahrbar ist, welcher Apfel der leichtere ist, aber das genaue Hinspüren und Wahrnehmen wird Ihnen den schwereren Apfel zeigen... und somit auch den leichteren Apfel... sodass Sie den schwereren Apfel noch schwerer erleben... und nun stellen Sie sich vor, wie die Schwere des leichteren Apfels von der Hand über ihren Arm und den Schultergürtel über den anderen Arm hinunter in den schwereren Apfel fließt...“</p> <p>„... nun spüren Sie deutlich den Unterschied?... so als läge in der einen Hand ein noch schwererer Apfel?... fast wie ein Stein?... während der leichtere Apfel im Vergleich dazu soviel leichter geworden ist?... so als würde das Handgelenk von einem Ballon schwebend nach oben getragen oder wie eine Feder vom Wind in die Höhe gehoben...“</p> <p>(Der linke Arm geht nun für den Therapeuten deutlich wahrnehmbar nach unten, der rechte nach oben.)</p> <p>„... der linke Arm kann noch schwerer werden, während der rechte nun mehr und mehr nach oben schwebt... den Unterschied zwischen beiden Armen deutlich spüren... der linke nun mehr und mehr nach unten sinkt, schwerer und schwerer wird... die Schwere des linken Armes und die Leichtigkeit des rechten... ruhig die schwere linke Hand nun ganz nach unten sinken lassen bis sie aufliegt... g-u-t... und nun auch die rechte Hand nach unten sinken lassen... nach unten sinken lassen bis auch sie aufliegt... g-u-t...“</p> <p>„... beide Arme können sich nun noch unterschiedlich anfühlen und doch gemeinsam mehr und mehr an einer beginnenden Entspannung teilhaben...“</p> <p>(TRANCE: DIE HYPNOTISIERTE PERSON SITZT SCHLAFF DA, DIE SCHULTERN UND ELLBOGEN GESUNKEN (ODER FALLS LIEGEND MIT DEN FÜSSEN NACH AUSSEN GEDREHT), ATMUNG UND PULS VERLANGSAMT)</p> <p>„... und beide Arme sind vielleicht so schwer, dass Sie diese gerne unten liegen lassen möchten ... so schwer sind sie geworden...“</p> |
| „Halluzination“ | <p>Ein echter Apfel liegt auf dem Schoss Ihrer „PatientIn“ - Entspannung – Trance:</p> <p>„... Ich bin sicher, dass Sie dem, was wir bisher gemacht haben, viel Aufmerksamkeit geschenkt haben... Sie machen es sehr gut... so sehr gut, dass Sie die Fliege nicht bemerken könnten, die hier herumsummt und sich für den Apfel interessiert... achten Sie jetzt auf die Fliege... eventuell hören Sie das hohe Surren, während die Fliege um den Apfel und Ihre Hand fliegt... die Fliege landet ab und zu auf Ihrer Hand... vielleicht prickelt es ein wenig... jetzt fliegt sie wieder fort... hören Sie das hohe Summen?... die Fliege ist zurück auf Ihrer Hand... die Fliege krabbelt herum... kitzelt es ein wenig?... die Fliege stört!... Sie würden die Fliege gerne verscheuchen?... die Fliege los sein?... verscheuchen Sie sie, wenn Sie wollen!... (Grmassieren? Bewegungen oder andere Zeichen für die Annahme der Suggestion?)... nun ist sie fort!... sie ist weg!... sicher verschwunden!... und Sie sind entlastet!... und Sie entspannen sich noch weiter... vollkommen entspannen... entspannen Sie sich vollkommen...“</p> |
| Altersregression | <p>Protokoll eines positiven Kindheitserlebnisses - Entspannung – Trance:</p> <p>„... voller Vertrauen, Geborgenheit und Mut... schwer und immer noch schwerer da sitzend und zugleich leicht - wie in einem Traum -, wie Sie aus der Adlerperspektive die Welt unter sich anschauen, während Ihr Bewusstsein in der Luft – wie auf einem fliegenden Teppich - schwebt, leicht wie eine Feder, - der Teppich wie von riesigen Schwingen getragen -, an der frischen Luft,... gestreichelt vom warmen Wind... der Sonne entgegen... frei... wohl... und Sie machen eine Zeitreise zurück in die Vergangenheit . .</p> <p>„... und Sie... und Ihr klares Bewusstsein... Sie genießen Ihren Höhenflug auf dem fliegenden Teppich zurück in die Kindheit... voller Vertrauen, Geborgenheit und Mut...</p> <p>Erinnern Sie sich an diese Zeit in der Vergangenheit, als es Ihnen besonders wohl war - im Körper, im Geist und in der Seele? Diese Lieblingszeit... (Hier werden die Notizen vom Vorgespräch in Anspruch genommen. Falls keine genaueren Angaben aus dem Vorgespräch vorhanden sind:</p> <p>„... eine schöne Erinnerung, vielleicht aus der Kindheit, in den Ferien oder IRGENDWO anders? Vielleicht befindet sich Ihre persönliche sichere Zeit in einem wunderschönen Film oder Kunstbild, oder sie existiert in Ihrer Fantasie oder in einem Traum.)</p> <p>„... vielleicht können Sie die Zeit, in der es Ihnen am wohlsten war, aussuchen und sich jetzt dorthin zurückbegeben.</p> <p>„KÖNNEN Sie eine Überblendung machen und sich in diese wunderbare, friedvolle Zeit der Sicherheit, der Ruhe, des Vertrauens und des Mutes versetzen, wo es Ihnen so gut ging und Sie sich so geborgen und wohl fühlten, so zuversichtlich, dass der Körper sich in der Selbstvergessenheit des Wohlseins, der Zuversicht und der Gesundheit aufzulösen beginnt?...</p> <p>„Schauen Sie sich dort noch einmal genau um. Wie sieht es dort aus? Was hören Sie, welche Geräusche nehmen Sie wahr? Vielleicht riechen oder schmecken Sie auch etwas? Wie fühlen Sie sich jetzt? Was empfinden Sie in Ihrem Körper? Im Geist? In der Seele? Sitzen oder liegen Sie? Welche Jahreszeit ist dort und wie ist das Wetter? Welche Tageszeit?</p> <p>„Und während Sie hier und jetzt ganz entspannt und ruhig da sitzen, gelingt es Ihnen immer besser in Ihrem ERLEBEN dort zu dieser angenehmen Zeit der Ruhe und Entspannung zu wechseln. Und während Sie sich an diese Zeit und diesen Ort ERINNERN und SPÜREN wie es war, und Sie NEHMEN wieder WAHR wie Sie sich VERHALTEN haben, können Sie das Gefühl einfach genießen...“</p> |

- Feedback und Schlussrunde im Plenum

Theorie II / Hypnose und Zeit – fakultatives Addendum für Fortgeschrittene (G.B. Schmid)

- **Diskussion**

Zeitverzerrung

Gedächtnis (Mystery man from Berlin)

Altersregression: Prinzipien und Techniken

Altersprogression: Prinzipien und Techniken

- **Demonstration mit einer freiwilligen TeilnehmerIn**
- **Kleingruppenübungen**
- **Feedback und Schlussrunde im Plenum**

13:45-14:15

Lunchpause

14:15-16:00 Compliance, Widerstand, Reaktionserwartung (G.B. Schmid)

- Lustiger Sprung in die Arbeit!

Die Geschichte vom Blumentopf und dem Bier

Wenn die Dinge in deinem Leben immer schwieriger werden, wenn 24 Stunden am Tag nicht genug sind, erinnere dich an den "Blumentopf und das Bier".

Ein Professor stand vor seiner Philosophie-Klasse und hatte einige Gegenstände vor sich. Als der Unterricht begann, nahm er wortlos einen sehr großen Blumentopf und begann diesen mit Golfbällen zu füllen. Er fragte die Studenten, ob der Topf nun voll sei.

Sie bejahten es.

Dann nahm der Professor einen Behälter mit Kieselsteinen und schüttete diese in den Topf. Er bewegte den Topf sachte, und die Kieselsteine rollten in die Leerräume zwischen den Golfbällen. Dann fragte er die Studenten wiederum, ob der Topf nun voll sei.

Sie stimmten zu.

Der Professor nahm als nächstes eine Dose mit Sand und schüttete diesen in den Topf. Natürlich füllte der Sand den kleinsten verbliebenen Freiraum. Er fragte wiederum, ob der Topf nun voll sei.

Die Studenten antworteten einstimmig mit "JA!"

Der Professor holte zwei Dosen Bier unter dem Tisch hervor und schüttete den ganzen Inhalt in den Topf und füllte somit den letzten Raum zwischen den Sandkörnern aus.

Die Studenten lachten.

"Nun!", sagte der Professor, als das Lachen langsam nachließ, "Ich möchte, dass Sie diesen Topf als die Repräsentation ihres Lebens ansehen!

Die Golfbälle sind die wichtigen Dinge in Ihrem Leben: Ihre Familie, Ihre Kinder, Ihre Gesundheit, Ihre Freunde, die bevorzugten, ja leidenschaftlichen Aspekte Ihres Lebens, welche, falls in Ihrem Leben alles verloren ginge und nur noch diese verbleiben würden, Ihr Leben trotzdem noch erfüllend wäre!"

Die Kieselsteine symbolisieren die anderen Dinge im Leben wie Ihre Arbeit, Ihr Haus, Ihr Auto usw.!

Der Sand ist alles andere, die Kleinigkeiten! Falls Sie den Sand zuerst in den Topf geben", fuhr der Professor fort, "hat es weder Platz für die Kieselsteine noch für die Golfbälle! Dasselbe gilt für Ihr Leben! Wenn Sie all ihre Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden Sie nie Platz für die wichtigen Dinge haben! Achten Sie auf die Dinge, welche Ihr Glück gefährden! Spielen Sie mit den Kindern! Nehmen Sie sich Zeit für eine medizinische Untersuchung! Führen Sie Ihren Partner zum Essen aus! Es wird immer noch Zeit bleiben, um das Haus zu reinigen oder andere Pflichten zu erledigen!"

"Achten Sie zuerst auf die Golfbälle, die Dinge, die wirklich wichtig sind! Setzen Sie Ihre Prioritäten! Der Rest ist nur Sand!"

Einer der Studenten hob die Hand und wollte wissen, was denn das Bier repräsentieren sollte.

Der Professor schmunzelte: "Ich bin froh, dass sie das fragen! Es ist dafür da, Ihnen zu zeigen, dass, egal wie voll Ihr Leben auch sein mag, es immer noch Platz für ein oder zwei Bierchen hat!"

This is your captain speaking. Please look out of your right window. There you can see the Thames, or the Millennium Dome, or the Tower of London, but please don't look out of the left window - there's nothing to see there, nothing. Nothing interesting. Better that you have the free drinks and watch the sights on the right side. Enjoy your flight!



• **Einführung: Compliance, Widerstände und Reaktanz im Alltag**

| Thema | Disussion in Plenum |
|---|---|
| Präsenz | Agoraphobie |
| "Du"-Botschaften | vermeiden |
| Konflikte Meistern | <ol style="list-style-type: none"> 1. Fight/Kampf 2. Flight/Flucht 3. Coping/Aushalten 4. Master/Meistern |
| Pacing & Leading | |
| Sprache | Verneinungen vermeiden |
| Utilisation | |
| Suggestion | |
| Reaktanz ("reverse psychology" - "forbidden fruit") u./o. Vorführeffekt ("ironic mentation") | <p><i>"Esse keine Schokolade!"</i></p> <p>und/oder</p> <p><i>"Denke nicht an einen Rosa-Elefant!"</i></p> <p><i>"Ich darf heute auf gar keinen Fall vergessen, die Steuerrechnung zu bezahlen!"</i></p> |

Diskussion

Rapport – siehe G1/G2 – ist der Nährboden der Compliance

Eine therapeutisch wirksame Beziehung zwischen Therapeuten und Hypnotisanden, die den Aufbau einer bestimmten Erwartungshaltung bei dem Hypnotisanden ermöglicht, heisst *Rapport*.

Um den Rapport herzustellen, braucht es seitens der Therapeutin:

- ♥ **Respekt, Höflichkeit**
- ♥ **positive, wertschätzende Haltung**
- ♥ **Echtheit, Ehrlichkeit, Offenheit**
- ♥ **Humor**
- ♥ **therapeutische Präsenz**
 - Akzeptanz: eine positive, wohlwollende Haltung dem Patienten gegenüber
 - Anteilnahme: ein empathisch-identifikatorisches, teilhabendes Interesse am Patienten und seinen Erwartungen (Mitgefühl, Verständnis o.ä.)
 - Neugier: eine erwartungsvolle Aufmerksamkeit ohne Intention (Vigilanz) auf die Reaktion des Hypnotisanden auf die vom Therapeuten sugge-

rierten Situationen und Umstände, die den Hypnotisanden in die Trance leitet (Interesse).

Der Rapport kann zunächst am besten anhand eines Gesprächsthemas, das frei von den Leiden und Beschwerden des Hypnotisanden ist, angebahnt werden. Hierzu dient vor allem ein seelischer Ort der Geborgenheit, der sog. *SafePlace* - siehe G1/G2.

Um den Rapport zu verbessern, hilft es u.a.,

- eine Ja-Haltung zu schaffen (Allgemeinplätze, Binsenwahrheiten, gut nachvollziehbare, unmittelbare Erfahrungen, z.B. „Wir sind ja alle neugierig, ob Hypnose uns hilft.“ u.ä.)
- die Hauptsinneskanäle und andere *Ressourcen* - siehe G1/G2 - des Hypnotisanden zu eruieren und zu *utilisieren* - siehe G1/G2 -, z.B. während der Suche nach seinem *SafePlace*, um sodann mit ihm in seinem bevorzugten Wahrnehmungssystem zu kommunizieren.
- auf die verschiedensten physiologischen Merkmale des Hypnotisanden zu achten und sich diesen anzupassen – siehe *verbale & nicht-verbale Kommunikation* und *Pacing & Leading* unten –, um
 - diese für die Herstellung und Verstärkung der Entspannung einzusetzen, z.B. atemsynchron mit dem Hypnotisanden sprechen und
 - diese für die Herstellung und Verstärkung der Erwartungshaltung einzusetzen, z.B. den Hypnotisanden erst dann zum Augenschliessen aufzufordern, wenn die Augen physiologische Zeichen (Tränen, Zittern) der Müdigkeit anzeigen.
- allfällige Widerstände seitens des Hypnotisanden mithilfe des *Pacing and Leadings* zu akzeptieren und zu *utilisieren*, z.B. dem Hypnotisanden recht geben.

Ein Rapport wird am Besten mit Hilfe einer suggestiven Sprache aufgebaut.

Die Sprache – siehe G1/G2 – ist die Fauna und Flora der Compliance

Hypnosensprache

Eine *hypnotische* Sprache ist ein «kommunikatives, suggestives, möglichst Trance induzierendes» semantisches Muster.

Ziele der Anwendung eines *hypnotischen* Sprachmusters:

- Durch eine geschickte therapeutische Sprache während des Pacing werden die Ablenkungen, Beschwerden, Störungen, pathogenen Überzeugungen, Vorurteile und Widerstände des Hypnotisanden genutzt, um sie durch die entsprechenden Suggestionen in Ressourcen zu verwandeln.

Beispiel aus einem Werbeprospekt für ein Rauchergerät namens „HeatbarTM“ (hypnotische Sprachelemente und Suggestionen von mir **rot** markiert):

„Sie dürfen **nicht** annehmen, dass **das Rauchen von Zigaretten mit HeatbarTM gesund oder gesünder** für Sie ist als das Rauchen irgendeiner anderen Zigarette. Es gibt **keine unschädliche** Zigarette, und wenn Sie Bedenken haben wegen **Ge-**

sundheitsrisiken beim Rauchen, ist es **das Beste**, wenn Sie das Rauchen aufgeben.“

- Durch weitere, geschickte Anwendungen der suggestiven Hypnosesprache während des Pacings kann der Hypnotisand zum erwünschten Ziel geführt werden, d.h. in die Trance.

Die Sprache soll

- das Vertrauen des Hypnotisanden erwecken
- die emotionale Beteiligung des Therapeuten spürbar machen
- aus kurzen, klaren, prägnanten Aussagen bestehen
- positive Formulierungen benutzen bzw. Verneinungen vermeiden
- bildhaft und/oder metaphorisch sein
- Monotonie und Wiederholungen ausnutzen
- die Sprache des Hypnotisanden in Anspruch nehmen
- möglichst mit den Körperrhythmen bzw. physiologischen Änderungen des Hypnotisanden (Atmung, Augenflüssigkeit, (sichtbare) Blutversorgung in den Extremitäten, Muskelspannung usw.) orchestriert sein
- den Bedürfnissen, Anschauungen und Wünschen des Hypnotisanden entsprechen
- Botschaften, die in der Gegenwart stehen, enthalten
- unbewusste Kapazitäten und Reaktionsmöglichkeiten des Hypnotisanden ansprechen

Schon die einfache Besprechung des „SafePlace“ und die Konzentration auf den bevorzugten Sinneskanal (VAKOG: sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken) können die meisten Leute während eines guten Rapports in eine Trance führen (Trance-Induktion: Augenfixation, progressive Entspannung, Augenschliessen, Utilisation von mehreren Sinneskanälen, Fokussierung auf die Sinneserlebnisse im „SafePlace“ etc.).

Die wichtigsten Aspekte der Hypnosesprache in Bezug auf Compliance und Widerstand

Eine Ja-Haltung herstellen: Binsenwahrheiten, Gemeinplätze, Tautologien, Truismen usw.

„Sie sitzen auf dem Stuhl und spüren, wie Ihre Arme auf den Lehnen ruhen...“

„Die meisten Menschen finden eine Hand leichter als die andere...“

Bindungen und Doppelbindungen in Anspruch nehmen

ODER (beide Resultate vom Th. erwünscht)

„Möchten Sie tief oder mittel entspannen?“

„Möchten Sie jetzt oder später in Trance gehen?“

Synthym verankerte Doppelbotschaften

Dieser Sprachstil enthält eine Doppelbotschaft: Eine wird mit Wörtern bewusst vermittelt; eine andere unbewusst mit Analog-Ankern wie z.B. mit Sprachintonation, Körpersprache, Handlungen oder Körperberührungen etc.

»»» Handlung, Intonation, Körperberührung, Körpersprache etc. «««

„Möchten Sie hier sitzen?“ (Der Stuhl wird gleichzeitig vom Tisch weggerückt und für den Gast bereit gestellt.)

„Dieses Kleidungsstück passt Ihnen wirk-lich sehhr gu-ett (mit fast musikalischer Betonung)!“

„Haben Sie hier einen Seidenschal liegen gesehen?“ (Der Fragende berührt leicht die Schulter des Fremden, um verbindliches Vertrauen zu suggerieren)

„Guten Tag, Frau X!“ (Der Therapeut öffnet etwas weiter die Augen, nickt aufgestellt mit dem Kopf, lächelt freundlich, steht auf, beugt sich nach vorne und gibt ihr langsam die Hand)

Indirekte Suggestionen anwenden

Implizit suggerierte Ursache-Wirkung: BEVOR, DA, DADURCH, INDEM, NACH, WÄHREND, WEIL, WENN, ZUMAL etc.

„BEVOR Sie sich völlig entspannt haben, lassen Sie Ihre Augen noch eine Weile offen.“

„DA Sie hier sind, können Sie leicht lernen, wie man in Trance geht.“

„INDEM Sie sich immer bequemer im Stuhl fühlen, können sich Ihre Ängste mehr und mehr in Luft auflösen.“

„NACHDEM unsere Sitzungen Ihnen den Rücken ordentlich gestärkt haben, können Sie ihren Chef einmal nach einer Beförderung fragen.“

„Sie spüren, wie Ihr Körper den Stuhl berührt UND WÄHREND Sie dies spüren, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit mehr und mehr nach Innen.“

„WEIL Sie sich mehr und mehr auf sich selbst konzentrieren, können Sie alles mehr und mehr hinter sich lassen (UND sich mehr und mehr entspannen ...).“

Einstreutechnik

„Sie können dieses Gefühl so RUHIG und LANGSAM beschreiben, wie Sie wollen.“

Indirekte Suggestion als eingebettete Frage

Eine indirekte Frage wird in einen Satz so eingebettet, dass der Satz eine einfache Aussage macht, die vom Patienten als Frage beantwortet wird.

»»» Vielleicht ...; Ich frage mich ob, ...; Es interessiert mich, ob ...; Ich bin neugierig, ob ... etc. «««

„VIELLEICHT fühlen Sie sich jetzt besser als vor unserer Sitzung und Sie können ...“

„ICH FRAGE MICH, OB Sie mir sagen möchten, was Ihnen in der letzten Woche am meisten Mühe gemacht hatte.“

„ES INTERESSIERT MICH, OB es Ihnen seit unserer letzten Sitzung besser geht.“

„ICH BIN NEUGIERIG, OB Sie nun weniger Angst haben.“

Bemerkung: Formulierungen wie

„WENN unsere Sitzung fertig ist, können Sie Ihren Chef ohne Angst nach einer Gehaltserhöhung fragen.“

sind gewagte direkte Suggestionen. Aufgepasst! Sie können sich leicht als falsch erweisen!

Widerstände des Hypnotisanden mindern durch offene, allumfassende Formulierungen

Zeitpunkt offen lassen: „Früher oder später wird sich Ihre Hand wärmer anfühlen.“

Alle Reaktionsmöglichkeiten abdecken: „Vielleicht werden Sie bemerken, wie einer Ihrer Finger anfängt zu zucken, der Zeigefinger, Mittelfinger oder ein anderer Finger. Dieses Zucken kann nach oben gehen oder nach unten, vielleicht auch zur Seite oder auch...“

Generalisierungen erzeugen eine sich zwingend ergebende Akzeptanz, da sie keine Ausnahme zulassen. Sie sollten jedoch entsprechend dosiert und situationsangemessen verwendet werden, um keinen Widerspruch zu erzeugen.

»»» alles, ausnahmslos, immer, in jeder Hinsicht, jeder, was auch immer etc. «««

„WAS AUCH IMMER geschieht, ALLES hilft Ihnen auf die eine oder andere Art. JEDES Geräusch z.B. oder auch JEDE Wahrnehmung in Ihrem Körper kann Sie tiefer und tiefer in die Entspannung begleiten. ... WAS IMMER Sie auch wahrnehmen und erleben, es hilft Ihnen IN JEDER HINSICHT, sich noch angenehmer entspannen zu können.“

Utilisation – siehe G1/G2 – baut Widerstände ab

Utilisation heisst Nutzbar machen. (Siehe z.B. Kapitel 2.7 und 18.4.6 in (Kossak, 2004).) In der Hypnose utiliziert der Therapeut vor allem die Ressourcen seines Hypnotisanden zu dessen Wohl, um einfacher und besser

- eine Erwartungshaltung aufzubauen,
- bestimmte Situationen und Umstände suggerieren zu können,
- beim Hypnotisanden einen Zustand der Trance einzuleiten, z.B. durch die Fraktionierung – s.o..

Utilisiert werden aber auch die physiologischen Reaktionen, die Bewegungen und Handlungen, die Einstellungen/Gefühle/Wünsche, die Sprache sowie das (gewünschte oder unerwünschte) Verhalten des Hypnotisanden. Insbesondere können Ablenkungen, Beschwerden, Störungen, pathogene Überzeugungen, Vorurteile und Widerstände des Hypnotisanden vom Therapeuten utiliziert werden, um sie durch eine geschickte therapeutische Sprache in Ressourcen zu verwandeln – siehe die Ausführung zum Thema „Hypnosensprache“ oben.

Insofern als der Therapeut das aufgreift und benutzt, was der Hypnotisand in die Therapie mitbringt, seine Widerstände vorläufig akzeptiert und ihm recht gibt, trifft er ihn physiolo-

gisch, geistig und seelisch dort an, wo er ist, und kann somit den Hypnotisanden auch einfacher und besser dahin führen, wo es dem Hypnotisanden am ehesten möglich ist, seine Beschwerden zu lindern. (Siehe den Begriff des Pacing and Leading aus G1/G2.)

Suggestion – siehe G1/G2 – kann Widerstände verfremden, distanzieren oder reduzieren

Eine Suggestion ist eine Idee, die so angeboten wird, dass der Hypnotisand sie mit einem Minimum an Analyse, Kritik oder Widerstand annimmt und sie deshalb in der Folge unbewusst realisiert (vgl. (Kossak, 2004, Kapitel 4)). Die erfolgreiche Annahme einer Suggestion zeigt sich an der entsprechenden suggerierten Verhaltensweise (z. B. Gähnen, Augen zu) des Hypnotisanden.

Der Weg zur Trance gabelt sich an der Reaktionserwartung in 2 Richtungen: Compliance und Widerstand

Fast alle Patientinnen bringen irgendwelche falschen Vorstellungen von Hypnose mit in die erste Sprechstunde. Häufig sind diese Vorstellungen bestimmte negative Erwartungen, Vorurteile und pathogene Überzeugungen gegenüber der Hypnose, die aus Filmen, Geschichten, sog. „Urban Legends“ oder Erfahrungen mit Showhypnose stammen. Diese können der einzelnen Patientin auch mehr oder weniger bewusst sein und Quelle für Ängste oder Blockaden gegenüber der Trance, d.h. für Widerstände, sein. Diese können in der Regel im Rahmen eines guten Rapports und einer tragfähigen Therapeutin-Patientin-Beziehung mit einer patientengemässen, sachlichen Aufklärung über die Hypnose aus dem Weg weggeräumt werden. Nichtsdestotrotz können immer noch Ängste bestehen, die z.B. darauf beruhen, dass die Patientin befürchtet, in Trance ihr bislang unbekanntes negatives Gefühlen oder Erinnerungen ausgesetzt zu werden, oder zu einer Entscheidung gezwungen zu werden, z.B. zu einer Trennung, der sie sich noch nicht gewachsen fühlt.

Widerstände können mindestens fünf verschiedene Ursachen haben. Zum Beispiel, wenn die Patientin einschläft:

1. Erschöpfung: Sie hat ein echtes Schlafbedürfnis.
2. Gegenübertragung: Sie wird vom Schlafbedürfnis der Behandlerin „angesteckt“.
3. Langeweile: Die Behandlerin ist wirklich so langweilig, dass sie sehr ermüdend auf die Patientin wirkt.
4. Reaktanz ("reverse psychology" / "forbidden fruit") und/oder Vorführeffekt ("ironic mentation" - s.u.): Die Patientin will zu sehr wach und aufmerksam bleiben...
5. „Echter Widerstand“: Die Patientin weigert sich bewusst oder unbewusst, an der Behandlung teilzunehmen bzw. bei der Hypnose mitzumachen.

Widerstände gegen oder innerhalb der Hypnose können der Patientin auch als eine wichtige Schutzfunktion dienen, sodass ihre überschnelle Auflösung zum Schock führen könnte, z.B. im Rahmen einer posttraumatischen Belastungsstörung. In diesem Fall sind besondere Techniken vonnöten. (Siehe z.B. Kapitel 22.1.4 in (Kossak, 2004).) Desensibilisierungs- und Reaktionsverhinderungstechniken z.B., zielen darauf ab, das meist automatisierte Vermeidungsverhalten mit Hilfe von geführten Vorstellungen dosiert in Trance zu erleben, allmählich zu überwinden, und somit im Alltag mehr oder weniger vollständig zu verhindern. (Siehe z.B. Kapitel 18.1.2 in (Kossak, 2004).)

Im Normalfall zeigen sich Widerstände auf einer harmlosen Ebene, indem die Patientin während der Induktion lacht, unruhig bleibt, aus Angst die Augen nicht zu machen oder sonst

irgendwie nicht in Trance gehen kann – siehe z.B. (Bongartz & Bongartz, 2000). In solch einem Fall kann es der Behandlerin so vorkommen, als wenn sie eine Nähmaschine zu hypnotisieren versucht! Es kann auch bei einer Patientin mit Widerstand vorkommen, dass sie, falls sie doch in Trance geht, einfach einschläft und somit wenig bis nichts von der Tranceerfahrung bzw. von der Hypnosebehandlung mitbekommt.

Die erwartungsvolle Aufmerksamkeit auf bestimmte Hypnosereaktionen oder –phänomene – siehe oben – führt die Patientin in einen Körper-Geist-Zustand der erhöhten Kooperation zwischen geistig-seelischen und physiologischen Prozessen, in dem eben diese erwarteten Reaktionen und Phänomene – falls sie langsam anfangen, sich andeutungsweise zu manifestieren - in einem immerwährenden Rückkopplungsprozess begünstigt und verstärkt werden. (Siehe meine Definition von Hypnose oben.) Falls die erwarteten Reaktionen und Phänomene sich während der Trance-Induktion nicht oder nur andeutungsweise bemerkbar machen, z.B. in Folge von unangemessenen Vorinformationen oder Befragungen oder irgendeiner anderen ungeschickten Bemerkung der Therapeutin, kann dies zu einer Blockierung der weiteren Einleitung der Trance bzw. zu Widerstände bei der Hypnose führen.

Somit führt das nichtlineare Zusammenspiel von Wahrnehmungen

- der eigenen Hypnotisierbarkeit (Fähigkeit zur Imagination, hypnotische Phänomene usw.)
- der „Hypnosetauglichkeit“ der Situation (Ort, Zeit, Dekor usw.) und der Umstände (Name „Hypnose“, Aussehen und Gehabe des Therapeuten, Therapie-Gründe, Rapport usw.) der Therapie-Sitzung sowie
- der Rolle des Therapeuten im sozialen Gefüge (Ruf, Kompetenz, Echtheit, Hypnose-Sprache usw.)

zu einer Reaktionserwartung des Hypnotisanden, die zu einer erhöhten Compliance (Einwilligung, Zustimmung) oder zu verstärktem Widerstand führen kann. (Siehe auch die Ausführung über die soziale Lerntheorie der Hypnose im Abschnitt 2.11.7 in (Kossak, 2004).) Dieser rekursive Prozess kann im positiven Sinne u.a. zur Immunstärkung und im negativen Sinne u.a. sogar zur Hinrichtung benutzt bzw. missbraucht werden (Schmid, 2000b), (Schmid, 2000a), (Schmid, 2001).

Der Umgang mit Widerständen und ironischen Mentationen in der Praxis

Jeder kennt den Witz: „Bitte auf gar keinen Fall an einen roten Elefanten denken!“ Je resoluter man dabei ist, nicht an den roten Elefanten zu denken, desto eher wird das absurde Bild vor dem inneren Augen erscheinen. Dieses Phänomen nennt man <ironische Mentation>⁴. Experimente haben gezeigt: Leute, die versuchen, nicht an einen emotional-geladenen Gedanken wie z.B. Sex, zeigen eine Erhöhung des Hautwiderstands in einem Mass nicht ungleich dem, wenn sie ausdrücklich diesem Gedanken nachhängen. Mit anderen Worten: Wenn man sich unter Stress anstrengt, einen Gedanken zu unterdrücken, ist die Tendenz, dass dieser Gedanke fortbesteht, oft grösser, als wenn man unter Stress versucht, sich auf eben diesen Gedanken zu konzentrieren! (Siehe z.B. (Wegner, Erber, & Zanakos, 1993), (Wegner & Zanakos, 1994), (Wegner, 2004).) D.h. unter bestimmten Bedingungen, z.B. wenn eine Person abgelenkt wird, unter einer zusätzlichen mentalen Belastung oder emotionalem Stress steht, führt eine gewollte (bewusste) Unterdrückung eines

⁴ Unter dem Begriff <ironische Mentation> verstehen Bewusstseinswissenschaftler zum Teil das, was der Psychotherapeut unter den Rubriken <kontraphobisches Handeln>, <Negativismus> usw. versteht. Somit wären einseitig vom Personal auferlegte Verhaltensverträge, die in erster Linie Verbote beinhalten, z.B. mit Borderline-Patientinnen, sich nicht zu schneiden usw., als ein Kunstfehler zu verstehen!!! Einige moderne Forscher sehen in den sog. <ironischen Körper-Geist-Prozessen> sogar eine mögliche Ätiologie bestimmter Symptome, die man bei den verschiedensten psychopathologischen Störungen findet (Borderline, Depression, Panik, Psychose, Sucht u.a.m..) (Siehe z.B. <http://www.wjh.harvard.edu/~wegner/seed.htm>.)

verbotenen Gedankens oder eines Gefühls zu einer noch höheren, unbewussten mentalen Beschäftigung mit eben diesem verbotenen Gedanken oder Gefühl, als wenn sich diese Person ausdrücklich auf den Zielgedanken oder das Zielgefühl konzentrieren würde.⁵

Wir haben gesehen: Wenn der Mensch abgelenkt wird, mental belastet ist oder unter Stress steht, sind bewusst ungewollte Gedanken und Gefühle dem Geist und der Seele eher zugänglich als Gedanken, die weder gewollt noch ungewollt sind. Diese Störfaktoren können aus der Mentation nicht einfach ausgeschlossen werden, weder von uns, noch von unseren Patientinnen.

Das Problem in diesem Kapitel ist nun: Was tun, wenn eine Patientin zu uns in die Gesprächsstunde mit irgendwelchen Widerständen oder sie unbewusst ablenkenden Gedanken, Gefühlen oder körperlichen Wahrnehmungen wie z.B. Schmerzen kommt?

Da ein Mensch, der zu uns für eine Hypnose-Behandlung kommt, in der Regel unter einer psychologischen oder körperlichen Störung leidet, und demzufolge auch abgelenkt, belastet und gestresst ist, findet man ironische Effekte bei der gewünschten Selbstkontrolle von u.a. Angst, Depression, Motorik (z.B. Stottern), Panik, Schlaf, Schmerzen, Unruhe oder Zwangsgedanken oder bei der gezielten Unterdrückung von Vorurteilen wie z.B. Rassismus.

Wir können tun, was wir tun wollen, nicht aber wollen, was wir wollen möchten. Es gibt empirische Hinweise, dass der bewusste Wille vorher unbewusst initiierte Prozesse im Gehirn nur abblockt oder ihnen zustimmt (Libet, 1987).

Vereinfacht gesagt: Bewusste Versuche bei den sowieso von ihren Symptomen überforderten Patientinnen, ungewollte Gedanken, Gefühle oder körperlichen Beeinträchtigungen wie z.B. Schmerzen unter Kontrolle zu bekommen, können unbewusst eine wichtige Rolle für das Fortbestehen eben dieser pathologischen Gedanken, Gefühle oder körperlichen Wahrnehmungen spielen.

Falls unsere Patientin unbewusste, unangenehme Gedanken (Kündigung, Beziehungsprobleme,...), Gefühle (Streit mit dem Chef, mit der Nachbarin,...) oder Körperwahrnehmungen (Schmerzen, Druckgefühl,...) zu verdrängen oder zu unterdrücken versucht, und sie sich zudem vom Hypnose-Setting gestresst fühlt, werden eben diese unerwünschten Gedanken, Gefühle oder Körperwahrnehmungen mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit im Unbewussten der Patientin herum-„spuken“. Also, was tun? In der Tat kann das Aufgeben von Kontrolle sogar zu einer paradoxen Besserung eines Leidens führen: Untersuchungen zeigen z.B., dass Personen, die ihre tiefsten und bewegendsten Gedanken und Gefühlen annehmen und sogar aufschreiben statt sie zu verdrängen spätere Verbesserungen in ihren allgemeinen psychologischen und körperlichen Zuständen erleben.

Fazit: Mit der Patientin auf jeden Fall vor Beginn der Behandlung über ihre nächstliegenden, alltäglichen Probleme, Befürchtungen, usw. sowie über Ihre Ängste vor der Hypnose-Behandlung sprechen, um möglichst viele unbewusste unerwünschte Widerstände sozusagen „aus dem Wege“ zu fegen. Ein Paradebeispiel für solch eine Befürchtung ist der Verlust einer IV-Rente im Fall einer Besserung der Symptomatik!

⁵ Und das Gegenteil ist auch ein Problem: Wenn man sich unter Stress anstrengt, einen Gedanken zu behalten, ist die Tendenz für den Gedanken aus dem Bewusstsein zu verschwinden oft höher, als wenn unter Stress versucht wird, eben diesen Gedanken in den Hintergrund zu drängen! Unter bestimmten Bedingungen, z.B. wenn eine Person abgelenkt wird, unter einer zusätzlichen mentalen Belastung oder einem zusätzlichen emotionalen Stress steht, führt eine gewillte (bewusste) Aufrechterhaltung eines gewünschten Gedankens oder eines Gefühls zu einer noch schwächeren, bewussten mentalen Beschäftigung mit eben diesem gewünschten Gedanken oder Gefühl, als wenn die Person ausdrücklich den Zielgedanken oder das Zielgefühl vergessen möchte.

Entsprechende Induktionen für den Umgang mit Widerständen

Am Einfachsten kann man die Trance „gesprächsweise“ einleiten, ohne dass die Patientin mehr als notwendig bewusst merkt, dass sie beiläufig während des Gesprächs mit der TherapeutIn geschieht (Bongartz & Bongartz, 2000, S. 173-175). Dabei wird versucht, die Patientin auf die körperliche und gefühlsbetonte Erlebnisebene zu führen, aber ohne dass sie die Realitätsorientierung aufgeben soll. Wenn die Patientin dabei den Eindruck bekommt, die auftretende Ruhe und Gelassenheit stamme sozusagen „aus“ ihr, sie sich also als eigene Fähigkeit zuordnet, sich in einer normalerweise angstbesetzten Umgebung doch behaupten zu können, wird aus der gesprächsweisen Trance schon eine therapeutische Intervention. Im Allgemeinen geht es bei der Überwindung von Widerständen in der Hypnose darum, der ängstlichen Patientin Sicherheit durch eine gewisse Kontrolle über die Hypnose-Sitzung zu vermitteln. Das Gefühl der Kontrolle kann gesteigert werden, indem

- es der Patientin anhand eines ausführlich protokollierten Vorgesprächs ermöglicht wird, die zu erlebenden Inhalte der Induktion selbst zu bestimmen.
- die Patientin während der Induktion anhand des Protokolls immer wieder auf die unmittelbare Gegenwart in der Praxis orientiert wird.
- die mit der Patientin abgemachte Tranceinduktion fraktioniert wird – s.o..
- die mit der Patientin abgemachte Tranceinduktion bei geöffneten Augen und
 - a. für eher ruhige Patientinnen mit immerwährender Reorientierung auf die Gegenwart in der Praxis (Bongartz & Bongartz, 2000, S. 147-148) und
 - b. für eher unruhige Patientinnen über Bewegungen (Schwingen, „Dirigieren“... – siehe (Bongartz & Bongartz, 2000, S. 158-159))

durchgeführt wird.

Die Demonstration soll die hier erwähnte dritte Stufe für eine eher ruhige Patientin verdeutlichen.

- **Demonstration mit einer freiwilligen TeilnehmerIn**

Tranceinduktion über Selbstverbalisation der Patientin bei geöffneten Augen für Patientinnen, die Angst vor der Tranceerfahrung haben

Zusammenfassung des Prozedere: Das runde Dreieck

1. Bezugsperson oder -tier: Der Patient erzählt, was eine von ihm geliebte Person oder ein liebes Haustier gerade macht, währenddem er hier und jetzt in der Sprechstunde sitzt. (Es soll selbstverständlich etwas Angenehmes sein, wovon der Patient berichtet! - Dabei protokolliert der Therapeut die Vorstellungen des Patienten.)
2. SafePlace: Der Patient beschreibt einen SafePlace, den er mit dem Therapeuten für die Trance-Erfahrung benutzen möchte. (Dabei protokolliert der Therapeut die Erlebnisfolge: VAKOG / subj. Erlebnisse / Körpergefühle).

3. Hier-und-Jetzt: Der Patient schaut auf eine leere Fläche an der Wand, auf die er - wie im Tagtraum - die vorgestellten Szenen von dem, was seine Bezugsperson gerade jetzt machen könnte, projiziert, und beschreibt seine Vorstellungen und Erlebnisse. Währenddem kommentiert der Therapeut die berichteten Vorstellungen, wobei der Patient abwechselnd auf die unmittelbare Gegenwart in der Praxis sowie auf die Geschehnisse in der unmittelbaren Umgebung (Aussengeräusche usw.) und auf die Aktivitäten der von ihm geliebten Person oder des lieben Tieres orientiert wird.
4. Das runde Dreieck: Nach und nach wird die Patientin mehr und mehr von ihren vorgestellten Szenen von dem, was ihre Bezugsperson gerade macht, sowie von dem, was sie gerade in der Praxis wahrnimmt auf das innere Erleben gelenkt bis schliesslich die Beschreibung des vorgestellten SafePlace die Überhand gewinnt.

Hier-und-Jetzt (Praxisraum)



Bezugsperson <-----> SafePlace



Hier-und-Jetzt (Praxisraum)



Bezugsperson <-----> SafePlace



Hier-und-Jetzt (Praxisraum)



Bezugsperson <-----> **SafePlace**



etc.



SafePlace

Man kann sich diese Methode auch konkret als ein Dreieck vorstellen, wobei die Verbindungslinien zwischen den drei Spitzen: Praxisraum, Bezugsperson, RuheOrt jeweils einen anderen VAKOG-Sinneskanal darstellen. So läuft man insgesamt 5x durch das Dreieck, jeweils mit entsprechenden Suggestionen zum Praxisraum, zur Bezugsperson, und zum RuheOrt, die jeweils nur mit einem einzigen Sinneskanal zu tun haben:

Praxisraum

Bezugsperson



RuheOrt

Leitfaden zum Protokoll für die Selbstverbalisation (Beispiel):

Gegenwärtige Situation während der Sprechstunde: Ihr Mann macht einen Bummel durch die Altstadt und zwischendurch geht er in ein Café, um einen Kaffee zu trinken.

SafePlace: Im Wald alleine beim Spazieren mit dem Hund an einem sonnigen Sommer-nachmittag.

Stichwörter (VAKOG) zur Vorstellungsbildung: Eine Waldlichtung, das Rauschen eines Bächleins, die Wärme auf der Haut, die Gerüche im Wald (Harz, Waldboden), der Geschmack von Kaffee nach dem Mittagessen...

Subjektives Erleben dabei: Sicherheit zusammen mit dem Hund, Zeit für sich haben, nichts tun müssen, Gelassenheit, Freiheit...

Begleitende Körpergefühle: Entspannung, leichtes Schwitzen, freie Bewegung der Armen und der Beine...

Ablauf der Trancesitzung (Beispiel):

Eruierung der gegenwärtigen Situation (Hypnosesprache):

„Sie haben mir gesagt, dass ihr Mann Sie hierher gebracht hat, und dass er Sie nach der Sprechstunde wieder abholen wird. Zeit für sich zu haben, einmal für eine Stunde wirklich alleine zur Ruhe kommen zu dürfen, ist für viele Menschen mit einem Bummeln in der Altstadt und vielleicht sogar mit einem Kaffee beim Zeitung Lesen verbunden (indirekte Suggestion).“

„Und jetzt zurück zu uns... hier... in meiner Praxis: DA Sie nun hier sind, können Sie leicht erleben, wie man in Trance geht. Möchten Sie lieber mit dem Gesicht ODER mit dem Rücken zum Fenster in Trance gehen?“

„Vielleicht sind Sie etwas nervös, und das IST GUT UND HILFREICH so, ICH WAR am Anfang meiner Trance-Erfahrung AUCH nervös, und AUCH SIE KÖNNEN SO GUT IN TRANCE GEHEN.“

Eruierung des SafePlace zusammen mit dem Hauptsinneskanal, dem subjektiven Erleben und den begleitenden Körpergefühlen (Hypnosesprache):

„KÖNNEN SIE mir nun sagen, was Sie am meisten entspannt?“ (NOTIZEN ZU SAFEPLACE UND VAKOG MACHEN!)... Und welche Gefühle erleben Sie dabei? (NOTIZEN ZUM SUBJEKTIVEN ERLEBEN)... Und der Körper? Körpergefühle begleiten die meisten unserer Emotionen... Haben Sie das auch so gemerkt? (NOTIZEN ZU DEN BEGLEITENDEN KÖRPERGEFÜHLEN)

Einleitung der Trance (Die Induktion wird Atem synchron gesprochen (Hypnosesprache).)

„Während Sie mit offenen Augen meine Stimme hören und natürlich genau wissen, dass Sie hier in meiner Praxis sind, nehmen Sie vielleicht wahr, wie die Arme auf der Unterlage ruhen. Und während Sie dies spüren, und zugleich wissen, dass Ihr Mann einen Bummel durch die schöne Altstadt genießt, können Sie sich vorstellen, wie die Arme schwerer und schwerer werden. Und JE BESSER es Ihnen gelingt, sich vorzustellen, wie Ihre Arme schwerer werden, DESTO KLARER UND DEUTLICHER spüren Sie, wie Ihre Arme auf der Unterlage ruhen, und Sie können sich vorstellen, dass Ihr Mann Ihnen diese Zeit für sich gönnt genauso wie Sie es ihm gönnen, irgendwann bald ins Café zu gehen. Und JE KLARER UND DEUTLICHER Sie dies spüren, DESTO MEHR sind Sie in der Lage sich vorzustellen, wie Ihre Arme angenehm schwer sind.“

„Und natürlich können Sie die Augen jederzeit zumachen, aber genausogut können Sie die Augen offen lassen. Auch wenn ich später einmal sage, Sie möchten die Augen jetzt vielleicht schliessen, können Sie die Augen selbstverständlich auflassen. Also, Sie entschieden, ob Sie die Augen lieber

auffassen oder schliessen, und Sie können sie mal für eine Zeit lang auf und dann zu und dann wieder offen lassen.“

„INDEM Sie sich immer bequemer im Stuhl fühlen, können Ihre Fragen mehr und mehr dahinschmelzen. Sie spüren, wie Ihr Körper den Stuhl berührt UND WÄHREND Sie dies spüren, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit mehr und mehr nach Innen und Sie können sich vorstellen, wie Ihr Mann evtl. das Gleiche zur selben Zeit im Café tut. WEIL Sie sich mehr und mehr auf sich selbst konzentrieren, können Sie alles mehr und mehr hinter sich lassen (UND sich mehr und mehr entspannen ...) und tiefer und IMMER NOCH tiefer in den Stuhl sinken... so, wie Sie sich vorstellen können, dass Ihr Mann in diesen oder jenen Zeitungsartikel hineintaucht,... fühlen Sie, wie sich die Schwere in Ihrem Körper ausbreitet, und dabei merken Sie, wie Sie immer noch schwerer und schwerer werden.“

„Sie haben mir soeben berichtet, dass im Wald zu sein und ihn beim Spaziergang mit Ihrem lieben Hund deutlich zu erfahren und wahrzunehmen, für Sie eine einfache und wichtige Möglichkeit ist, den Alltag einfach zurückzulassen und sich von ihm völlig zu befreien.“

„Um Ihnen eine ähnliche Entspannung und Ruhe zu vermitteln, möchte ich Sie bitten, dort nach vorne **auf die Wand zu schauen**, die Augen offen zu halten, sich dort einen Punkt zu suchen und die Augen möglichst nicht mehr zu bewegen und – wie Sie es ja auch von Tagträumen kennen – zu versuchen, an der Wand den Wald zu sehen und dort auch zu sehen, wo Sie dort so gern mit dem Hund spazieren gehen, so als würden Ihre Augen wie Diaprojektoren Ihre Spaziergangserfahrungen an die Wand werfen.“

„Und wenn Sie dies an der Wand sehen können, geben Sie mir bitte **ein kleines Zeichen**, indem Sie den Zeigefinger Ihrer rechten Hand leicht nach oben bewegen...“ (usw. weiter reden bis das Zeichen kommt)

„G-u-t!“ (Das Zeichen wurde gegeben)

„Und wenn Sie dies an der Wand tagtraumartig sehen können, beschreiben Sie mir doch bitte, was Sie und Ihr Hund gerade dort tun... aber bitte nicht die Erinnerung daran, sondern das, was Sie lebendig wie im Tagtraum an der Wand sehen... und achten Sie ruhig auch auf die anderen Sinne. Welche Geräusche gibt es da? Hören Sie das Rauschen des Bächleins?

(Die Patientin antwortet.)

„Gibt es dort auch einen besonderen Geruch? Z.B. von Harz oder vom Waldboden?“...

(Die Patientin antwortet.)

„Und liegt Ihnen ein besonderer Geschmack auf der Zunge, wie vielleicht der Geschmack vom Kaffee nach dem Mittagessen?“...

(Die Patientin antwortet.)

„Und die Waldlichtung, die Sie mit dem Hund so gerne am sonnigen Sommernachmittag besuchen?... Sehen Sie sie?“...

(Die Patientin antwortet.)

„So wie Sie hier in meinem Praxiszimmer nun Ihren Körper wahrnehmen ... wie die Schwerkraft Ihre Füße nach unten auf den Boden drückt ... Ihr Gesäss nach unten in die Sitzfläche ... Ihren Rücken angenehm gegen die Rückenlehne ... können Sie sich vielleicht genauso gut vorstellen, wie es der Gegendruck eines Baumstamms ist, an dem Sie in Ihrer Vorstellung Ihren Rücken anlehnen? ... oder die Sitzfläche eines von Ihnen vorgestellten gefallenen Baumes oder einer Sitzbank, die von unten Ihr Gesäss nach oben drückt? ... Spüren Sie den Waldboden, der von unten Ihre Fußsohlen nach oben drückt?“ ...

(Die Patientin antwortet.)

„Genauso sicher, wie Sie hier bei mir in der Sprechstunde sind, können Sie sich mit Ihrer Vorstellungskraft zusammen mit Ihrem Hund erleben... erleben Sie diese Sicherheit jetzt in Ihrem Tagtraum an der Wand?“...

(Die Patientin antwortet.)

„Und währenddem Sie hier bei mir in der Praxis sitzen, haben Sie Zeit für sich genauso wie Sie die Zeit für sich beim Spaziergehen mit Ihrem Hund im Wald haben und so können Sie sich diese Zeit für sich bei der Vorstellung gönnen, dass Sie hier als Bilderfolge vor Ihrem geistigen Augen entfalten lassen... und gleichzeitig wissen Sie natürlich, dass Sie hier in meiner Praxis sind und Ihr Mann Sie gleich abholen wird und Sie jederzeit unterbrechen können, einfach durch das Heben Ihrer Hand...“

(Die Patientin antwortet.)

„Dafür müssen Sie hier nur die Eigendynamik Ihres Unbewussten für sich arbeiten lassen, genauso wie Sie es geniessen können, beim Spaziergehen mit Ihrem Hund nichts tun zu müssen... und die Vorstellung davon kann Sie mit einem Gefühl der Gelassenheit und der Freiheit erfüllen“...

(Die Patientin antwortet.)

„Und hier in meinem Praxiszimmer können Sie eine tiefe Entspannung spüren, während es gleichzeitig möglich sein kann, die Entspannung zu spüren, die sich in Ihren ganzen Körper hinein ausbreitet, wenn Sie mit Ihrem lieben Hund im Wald spaziergehen“...

(Die Patientin antwortet, schliesst manchmal die Augen, öffnet sie aber immer wieder.)

„Und man kann mit geöffneten Augen den Wald hier in der Praxis deutlich an der Wand wahrnehmen oder mit geschlossenen Augen erleben, was beides heute hier in diesem Raum stattfindet... wichtig ist dabei nur die innere erholsame Erfahrung von Ruhe, Vertrauen und Mut und dabei zu sich zu kommen... im Geräusch des Bächleins die Ruhe zu hören, um dann mit jedem Atemzug tiefer in diese erholsame, wohltuende Gelassenheit einzutauchen und sich hier auf dem Stuhl wohlfühlen und zu bemerken, wie leicht es Ihnen fällt, zu bestimmen, auf welcher Ebene Sie sich mehr entspannen wollen... im Wald, den Sie an der Wand wahrnehmen... oder mit geschlossenen Augen erleben... oder es einfach zu geniessen, hier in der Praxis auf dem Stuhl noch gelöster... noch entspannter zur Ruhe zu kommen“...

(Die Patientin antwortet nicht mehr, wirkt entspannt, hat die Augen geschlossen.)

„Und wenn Sie möchten, können Sie die Augen öffnen oder geschlossen halten, während es vielleicht gut wäre, die Entspannung zu vertiefen“...

(Die Patientin antwortet immer noch nicht, wirkt weiterhin entspannt, hält die Augen stets geschlossen.)

„Und die Vorstellung der freien Bewegungen Ihrer Arme und Ihrer Beine und das leichte Schwitzen, das Sie beim Spaziergehen alleine mit Ihrem lieben Hund im Wald verspüren, bestätigt Ihnen, dass Sie tief in Trance gehen können und...“

Die Trance wird weiter geführt, die von der Patientin erwünschte Gefühle von Sicherheit, Vertrauen und Mut werden in der Vorstellung, z.B. mit dem sicheren Gefühl des Bodens unter den Füßen verankert, die geführte Vorstellung wird langsam abgeschlossen, und die Patientin wird behutsam aus der Trance zurückgeführt.

Es folgt eine Nachbesprechung.

- **Kleingruppenübungen (Compliance, Widerstand und Reaktionserwartung)**

ÜBUNG: Bitte bilden Sie Zweier- oder Dreiergruppen, um die gerade vorgeführte Induktion bei Widerständen miteinander einzuüben. Eine Person soll dabei Hypnotisandin, eine die Hypnotiseurin (und evtl. eine die BeobachterIn) sein. Mit Hilfe folgender Tabelle kann die jeweilige Hypnotiseurin die verschiedenen Schritte der Induktion zur Überwindung eines hypnotischen Widerstandsmusters durchführen. Wenn eine Hypnose abgeschlossen ist, wechseln Sie bitte die Rollen, sodass jeder jede Rolle einmal übt (ca. 15 Min/Hypnose).

Widerstände des Hypnotisanden mit Hilfe der Hypnosesprache mindern:

- Eine Ja-Haltung herstellen: Binsenwahrheiten, Gemeinplätze, Tautologien, Truismen usw.
- Bindungen und Doppelbindungen in Anspruch nehmen
- Indirekte Suggestionen anwenden
- Widerstände mindern durch offene, allumfassende Formulierungen: Zeitpunkt offen lassen, alle Reaktionsmöglichkeiten abdecken, Generalisierungen benutzen usw.

| Schritte zum Aufbau des runden Dreiecks (Die Augen bleiben beim P. stets auf!) | Schlüsselwörter / Notizen |
|---|---------------------------|
| <p>Bezugsperson oder –tier: Der Patient erzählt, was eine von ihm geliebte Person oder ein liebes Haustier gerade macht, während er hier und jetzt in der Sprechstunde sitzt. (Es soll selbstverständlich etwas Angenehmes sein, wovon der Patient berichtet! - Dabei protokolliert der Therapeut die Vorstellungen des Patienten.)</p> | |
| <p>SafePlace: Der Patient beschreibt einen SafePlace, den er mit dem Therapeuten für die Trance-Erfahrung benutzen möchte. (Dabei protokolliert der Therapeut die Erlebnisfolge: VAKOG / subj. Erlebnisse / Körpergefühle).</p> | |
| <p>Hier-und-Jetzt: Der Patient schaut auf eine leere Fläche an der Wand, auf die er - wie im Tagtraum - die vorgestellten Szenen von dem, was seine Bezugsperson gerade jetzt machen könnte, projiziert, und beschreibt seine Vorstellungen und Erlebnisse. Der Therapeut kommentiert die berichteten Vorstellungen, wobei der Patient abwechselnd auf die unmittelbare Gegenwart in der Praxis sowie auf die Geschehnisse in der unmittelbaren Umgebung (Aussengeräusche usw.) und auf die Aktivitäten der von ihm geliebten Person oder des lieben Tieres orientiert wird.</p> | |
| <p>Das runde Dreieck: Nach und nach wird der Patient mehr und mehr von ihren vorgestellten Szenen von dem, was seine Bezugsperson gerade macht, sowie von dem, was er gerade in der Praxis wahrnimmt auf das innere Erleben gelenkt bis schliesslich die Beschreibung des vorgestellten SafePlace die Überhand gewinnt.</p> | |

- **Feedback und Schlussrunde im Plenum**

Theorie II / Ich-Stärkung – fakultatives Addendum für Fortgeschrittene (G.B. Schmid)

- **Diskussion**

Strategien für die Behandlung von Schmerzen

Strategien für die Bearbeitung von Traumata

- **Demonstration mit einer freiwilligen TeilnehmerIn**
- **Kleingruppenübungen**
- **Feedback und Schlussrunde im Plenum**

16:00-16:15

Kaffeepause

16:15-18:00

Selbsthypnose für uns und unsere Patienten (M. Schmid)

18:00-18:30

Plenum (alle)

19:00-open end

Abendessen

Zweiter Tag: G4 / Rapport-Phänomene

08:15-08:45 Plenum

- Begrüssung und Orientierung (H)
- Hypnotischer Sprung in die Arbeit! (U, H, ~~M, G~~) – fakultativ
 - Gruppentrance (H)
 - Pacing & Leading mit sich selbst (H)
 - Nachbesprechung (alle)
- Kommentare der Referenten zum gestrigen Workshop (U, H, ~~M, G~~)
- Kommentare der TeilnehmerInnen zum gestrigen Workshop

08:45-10:30 Über das Ressource- Prozess- und Lösungsorientierte Gespräch in Trance gehen (H)

10:30-11:00

Kaffeepause

11:00-12:45 Einfache Prüfung der Susceptibilität, bewährte Induktionen, Tricks, Übungen (U)

12:45-13:45

Lunchpause

13:45-15:30 Analgesie, Anästhesie etc. beim Zahnarzt (U)

15:30-16:00 Plenum (alle)

Literatur

- Barabasz A Watkins JG (2005) *Hypnotherapeutic Techniques 2E*. Brunner-Routledge, New York - Hove
- Bongartz, W., & Bongartz, B. (2000). *Hypnose: 2., korrigierte Auflage* (2 ed.). Göttingen-Bern-Toronto-Seattle: Hogrefe Verlag für Psychologie.
- Kossak, H.-C. (2004). *Hypnose. Lehrbuch für Psychotherapeuten und Ärzte*. Weinheim-Basel: Beltz Verlag.
- Libet, B. (1987). Are the mental experiences of will and self-control significant for the performance of a voluntary act? *Behavioral and Brain Sciences*, 10(4), 783-786.
- Peter, B. (2006). *Einführung in der Hypnotherapie*. Heidelberg, Carl-Auer Verlag.
- Schmid, G. B. (2009). *Tod durch Vorstellungskraft: Das Geheimnis psychogener Todesfälle* (2. ed.) Wien-New York: Springer-Verlag.
- Schmid, G. B. (2010). *Selbstheilung durch Vorstellungskraft* (1. ed.) Wien-New York: Springer-Verlag.
- Schmid GB (2010) *Was können wir aus psychogenen Todesfälle über psychogene Heilung lernen? Vorstellungskraft als Heilmittel, Vorstellungskraft als Gift. Psychogener Tod und Selbstheilung / Einführung in die Bewußtseinsmedizin. Vortrag gehalten am 07. November 2010 in Genf*. AUDITORIUM NETZWERK Verlag für audio-visuelle Medien (ArtikelNr: 1227D) <http://www.auditorium-netzwerk.de/Fachbereiche/Gesundheit/SelbstheilungHeilkunst/Schmid-Gary-Psychogemer-Tod-und-Selbst-Heilung::5248.html>, Müllheim
- Schmid GB (2011) *Bewußtseinsmedizin und die Macht der Vorstellungskraft: Vom psychogenen Tod bis zur wirksamer Selbstheilung* Workshop an der Teile-Therapie-Tagung 23-27. November 2011 in Heidelberg. AUDITORIUM NETZWERK Verlag für audio-visuelle Medien (ArtikelNr: TTT11-D23D) <http://www.auditorium-netzwerk.de/Kongresse-1991-2011/alle-Kongresse-1991-2011/2011/11-Teile-Therapie-Tagung-Heidelberg/Schmid-Gary-Bruno-Bewusstseinsmedizin-und-die-Macht-der-Vorstellungskraft::6062.html>, Müllheim
- Trenkle, Bernhard (2009) *Die Löwen-Geschichte: Hypnotisch-metaphorische Kommunikation und Selbsthypnosestraining* (5. Auflage) Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.
- Watkins JG Barabasz A (2008) *Advanced Hypnotherapy: Hypnodynamic Techniques*. Routledge, New York - London
- Wegner, D. M. (2004). Précis of The illusion of conscious will. *Behavioral and Brain Sciences*, 27, 1-46.
- Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *J Pers Soc Psychol*, 65(6), 1093-1104.
- Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *J Pers*, 62(4), 616-640.

Hauptquellen für die formelhafte Vorsatzbildung und suggestiven Sprachstile:

- Bandler, R., & Grinder, J. (1975). *The Structure of Magic I*. Palo Alto: Science and Behavior Books; dt.: Bandler, R., & Grinder, J. (1981). *Metasprache und Psychotherapie. Die Struktur der Magie I*. Paderborn: Junfermann.
- Bandler, R., & Grinder, J. (1975). *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson M.D. I*. Cupertino: Meta Publications.
- Gordon, D. (1978). *Therapeutic Metaphors; Helping Others Through the Looking Glass*. Cupertino: Meta Publications.
- Grinder, J., & Bandler, R. (1976). *The Structure of Magic II*. Palo Alto: Science and Behavior Books. dt.: Grinder, J., & Bandler, R. (1982). *Kommunikation und Veränderung. Die Struktur der Magie II*. Paderborn: Junfermann.
- Grinder, J., DeLozier, J., & Bandler, R. (1977). *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson M.D. II*. Cupertino: Meta Publications.
- Hübner, Michael, Klinischer Psychologe/Psychotherapeut BDP, Giessner Institut für Psychologietransfer GIF, Hauptstr. 90a, D-35516 Münzenberg. Skriptum zur 16. Weiterbildungsseminar der SMSH 07.11.1997 Balsthal.

Hauptquellen für die Vertiefung und Fraktionierung:

- Béguelin, C., Bloch-Szentgotai, K., Bucher-Engelberger, B., Gysin, T., Kapp, F., Rumley, R., Signer-Fischer, S., Wolff, K., Wyler-Harper, J., Wyss, F. E., & Zindel, J. P. A. (2000). *Skriptum Hypnose*. Schweizerische Aerztegesellschaft für Hypnose SMSH.
- Bloch-Szentgotai, K., Bucher-Engelberger, B., Forter, Z., von Groddeck-Blankertz, G., Gysin, T., Joho, V., Joss, A., Langewitz, W., Nowacki, R., Trechslin, F., Wolff, K., Wyler-Harper, J., & Wyss, F. E. (1995). *Skriptum Hypnose* (3. Auflage). Schweizerische Aerztegesellschaft für Hypnose SMSH.
- Pennington, G. (1988). Die Tafeln von Chartres: eine archaische Meditationstechnik und ihre Bedeutung für die moderne Bewusstseins- und Hemisphärenforschung. In G. Oepen (Ed.), *Psychiatrie des rechten und linken Gehirns* (pp. 248-256). Köln: Deutscher Aerzte-Verlag.