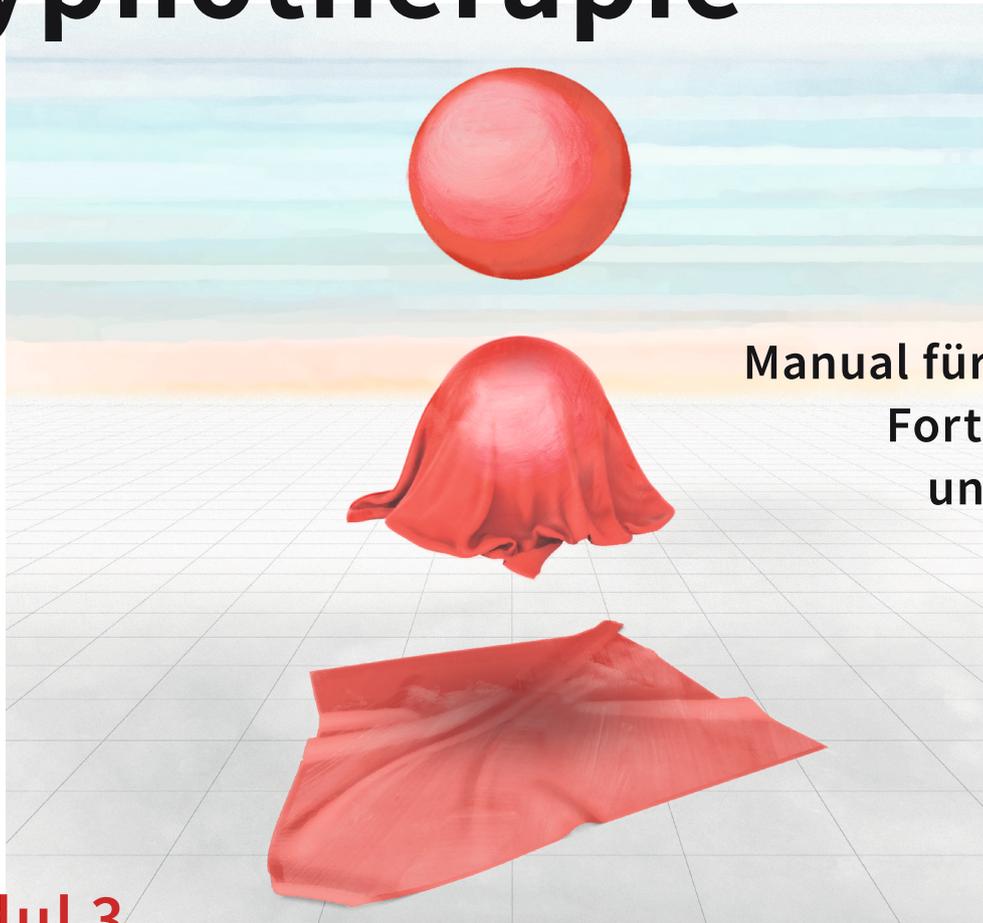


Agnes Kaiser Rekkas (Hrsg.)

Hypnose und Hypnotherapie



Manual für Praxis,
Fortbildung
und Lehre

Modul 3
Praxis

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin † (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)	Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Umschlagentwurf: Uwe Göbel
Umschlaggestaltung: Heinrich Eiermann
Umschlaggrafik: John Curran
Redaktion: Markus Pohlmann
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Zweite, erweiterte Auflage, 2022
ISBN 978-3-8497-8295-5 (PDF)
© 2018, 2022 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Weitere Informationen zum Manual für Hypnose und Hypnotherapie
und einen Überblick über alle dazugehörigen Produkte erhalten Sie unter
www.hypnosemanual.com.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>.
Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt Modul III

Modul III: Praxis*	13
1 Allergien	15
1.1 Einführung	15
<i>Reza Schirmohammadi</i>	
1.2 Heuschnupfen – »Der Sommer wird schön!«	17
2 Angst	19
2.1 Hypnose und Hypnotherapie bei Angststörungen	22
<i>Michael Hübner</i>	
2.1.1 Generelle Aspekte	22
2.1.2 Copingorientierte Strategien und Techniken zur Dissoziation und Gegenkonditionierung	22
2.1.3 Ursachen- und lösungsorientierte Strategien zur Verarbeitung und Änderung der Verursachung der Angststörung	23
2.1.4 »Im Mehr des Selbst«	25
2.2 »Der Atemkrug«	26
2.3 »Das Kastell«	27
2.4 »Die Stärkeinfusion«	31
2.5 »Die Schutzhülle«	32
2.6 Soziale Angst – »Frozen enemy«	35
2.7 Flugangst – Flugreise in Trance	36
<i>Tobias Conrad</i>	
2.8 Flugangst – Utilisation von Kontrollzwang	40
<i>Harry Leon Grossmann</i>	
2.9 Flugangst adieu – typisches Feedback	42
2.10 Höhenangst	43
<i>Claudia Möhring</i>	
2.10.1 Krankheitsbild und Prävalenz	43
2.10.2 Beispiele für Entstehungsmöglichkeiten	43
2.10.3 Hypnotherapeutische Behandlung	43
2.10.4 Trancereise »Auf zu erhabenen Höhen!«	45
2.11 Klaustrophobie im MRT	48
<i>Irina Schlicht</i>	
2.12 Schulangst	50
2.13 Ängste und Panikattacken: »Gehirnwäsche – Gehirnmassage«	53
2.14 Im Zauberwald bei Nacht – Licht ins Dunkel bringen	56

* Alle nicht namentlich gekennzeichneten Abschnitte stammen von der Herausgeberin Agnes Kaiser Rekkas.

3	Autoimmunerkrankungen	61
	Einführung	61
	<i>Elisabeth Gödde</i>	
3.1	»Toskana« – Fantasiereise in die Landschaft des Körpers	62
3.2	»Erkundungsgang im Innenleben« – Kurzform für Geübte.....	65
3.3	»Das Reh des Unbewussten« – Romantische Heiltrance	67
3.4	»Projekt Gesundheit«.....	70
3.5	Weiterführende Literatur.....	72
4	Burn-out	73
4.1	Zielsetzungen, Prinzipien und Therapieplan	74
4.2	Bindungsgeleitete Hypnotherapie bei stressbedingten Erkrankungen.....	76
	<i>Andrea Beetz</i>	
4.3	»Die goldfarbene Wolke«.....	79
4.4	»Der Diamant der Stärke«	81
4.5	»Der Lindenbaum«	84
4.6	Beispielhafte, didaktisch aufgeschlüsselte Hypnoseanleitung bei Burn-out.....	88
4.7	»Kompetente Stressabwehr«	93
4.8	»Ruhe im inneren Raum«	95
4.9	Weiterführende Literatur.....	97
5	Colon irritabile	99
5.1	Selbstwirksamkeits-Kurztrance für den Darm	101
5.2	»Süßes Nichtstun im Park der Heilung – Wellness für den aufgeregten Darm«.....	103
5.3	»Wie im Märchen« – Wohlbefinden in Bauch und Seele	106
5.4	»Die Hypnosewunderpille«	109
5.5	»Das rote Telefon stilllegen«	113
5.6	»Auf dem Sonnenbühl – Bauch im Wohlgefühl«.....	117
5.7	»Einfach mal chillen ...«	120
6	Depression	123
6.1	»Austausch innerer depressiver in ressourcenvolle Dialoge«.....	126
6.2	»Sonnenblume«	130
6.3	»Ein herrlich grauer Novembertag«.....	133
6.4	»Go with the flow«.....	137
6.5	»Wie eine Möwe im Aufwind«.....	140
6.6	Rückfallbehandlung mit 5-Punkte-Programm und »Frosch-Metapher«.....	143
6.7	»Der ungebetene Gast« – Der Depression die Tür weisen.....	147
7	Dermatologie	151
7.1	Haut – Hypnose – Heilung.....	153
	Einführung.....	153
	<i>Elisabeth Gödde</i>	
7.2	»Nofretete« – Einführung in Hypnose und erste Heilsuggestionen	154
7.3	»Träum dich schön!« – Hypnoseschlaf für die kranke Haut.....	157
7.4	»Spaziergang in warmen Herbstfarben« – Guter Umgang mit der Haut	161
7.5	»Die Energiehaut – Geschützt, stark, widerstandsfähig«	164
7.6	Hypnose bei Neurodermitis – ein Therapiebericht	166

8	Kardiologie – Hypnose mit Herz	179
	<i>Rainer Arendt</i>	
8.1	»Das kleine Spiegel-Ich patrouilliert durch Herz und Blutgefäße«	183
9	Klimakterium	187
9.1	»Entspannende Ruhe ... klare Kühle ... ruhiger Herzschlag ... sichere Gefühle«.....	188
9.2	»Aphrodite« – Kühles Bad für heiße Wallung	191
9.3	»Eisblumen« – Erlernen selbstwirksamer hypnotischer Abkühlung.....	194
9.4	»Die schöne Kriegerin« – Ausgeglichen und standsicher.....	197
9.5	»Eiswürfel & Wassermelone« – Erfrischung für heiße Zeiten.....	200
9.6	»Der innere Diamant« – Kontakt zur inneren Kraft	203
9.7	Balu – kühler Kopf und warme Füße.....	206
	<i>Eberhard Hansen</i>	
10	Krise	209
10.1	Behandlungsplan, Techniken, Selbsthypnose.....	211
10.2	Die erste Krisensitzung – Fallbeispiel mit didaktischer Erläuterung	212
11	Neurologische Erkrankungen	215
11.1	Praktische Anwendung und Fallbeispiele.....	217
11.2	Hypnose bei Epilepsie	219
	<i>Irmtraud Teschner</i>	
11.2.1	Selbstkontrolle durch die »geballte Faust« nach C. Stein (1963)	221
11.3	»Spaziergang in einer Postkartenlandschaft«.....	224
	<i>Irmtraud Teschner</i>	
11.4	»Blitzableiter für Gehirngewitter«.....	227
	<i>Rainer Arendt</i>	
11.5	»Der hüpfende Ball«.....	228
11.6	Hypnotherapie in der motorischen Schlaganfall-Rehabilitation	231
	<i>Michael Teut</i>	
12	Notfall, Unfall, Notarzteininsatz	239
12.1	Hypnosystemische Kommunikation bei Notfällen.....	240
	<i>Klaus Hönig</i>	
12.1.1	Beispiel einer Hypnoseintervention bei panikartigem Schockzustand	242
12.2	Notarzt-, Rettungseinsatz – Achtlose Sprache versus bedachte Wortwahl	245
	<i>Stephan Mulzer</i>	
13	Onkologie und Psychoonkologie	247
13.1	Perspektiven, Konzepte und ein Fallbeispiel hypnotherapeutischer Begleitung von Patienten mit einer Krebserkrankung.....	247
	<i>Hansjörg Ebell</i>	
13.2	Hypnoseanleitungen bei Tumorerkrankung.....	254
13.3	»Ich lebe mich gesund!«.....	256
13.4	»Vollmond am Strand ...«	258
13.5	»Kraftort Portovenere«.....	261
13.6	»Ich bin es wert!«	264
13.7	»Besuch im Eispalast«	266
13.8	»Mit unbeirrbarem Glauben«	269

13.9	»Der Ressourcentank«.....	271
13.10	»Im Teich der Erholung« – Energie tanken.....	275
13.11	»Die ozeanische Trance« – Tiefe therapeutische Hypnose	278
13.12	»Nach der Gesundung beginnt das neue Leben«.....	280
13.13	Suggestionen für die Selbsthypnose onkologischer Patienten.....	282
14	Orthopädie	283
	Einführung: Hypnose in der orthopädischen Rehabilitation.....	283
	<i>Elisabeth Eißner</i>	
14.1	Hypnose für die unteren Extremitäten: »Im Lieblingswald«.....	285
	<i>Elisabeth Eißner</i>	
14.2	Hypnose für das schmerzhafte Gelenk: »Schmerzfarbe – Wohlfühlfarbe«.....	288
	<i>Elisabeth Eißner</i>	
14.3	Thermalbad für die Wirbelsäule.....	290
14.4	»Sonnenwarmes Moorbad für Rücken und Gelenke«.....	293
14.5	Selbsthypnose für den Rücken – Schmerzfreiheit, Beweglichkeit, Statik und Kraft	296
15	Psychose	299
	<i>Wolfgang Oswald</i>	
15.1	Psychose behandeln mit Hypnose?.....	299
15.1.1	Selbsterfahrung ist Grundvoraussetzung!.....	299
15.1.2	Man nehme im Weiteren: Theorie!	300
15.1.3	Differenzierte Behandlungstechnik – Hypnose ist nicht gleich Hypnose!.....	300
15.1.4	Zitierte Literatur.....	303
16	Psychosomatik	305
16.1	Therapieplan und ideomotorische Diagnostik	306
16.2	Sprache, Suggestion, Fantasiereisen und tiefe Hypnose	308
16.3	»1 ... 2 ... 3 ... ab in Hypnose«.....	310
16.4	»Healthy place« – »Der gesunde Ort«.....	311
16.5	»Inspektionsgang durch den Körper«.....	312
16.6	»Die heilende Hand«	314
16.7	»Im Rhythmus der Schaukel«.....	316
16.8	»Die heilende Hypnose-Infusion«.....	318
16.9	»Was kränkt, was gesundet?«	320
16.10	Einfache Trance zum Erleben von Selbstwirksamkeit	322
16.11	»Körperfarben: Gesunde Farbe in den kranken Bereich«	324
16.12	»Fein ... rosa ... feucht ... lebendig«.....	325
16.13	»Schwimmen ins Abendrot« – Blutdruckstabilisierung.....	327
16.14	Ideomotorische Warzenbehandlung	331
16.15	Selbsthypnose	332
16.16	»Der magische Schwamm« – Didaktisch ausgearbeitete metaphorische Reise.....	333
16.17	»Ich gehe meinen Weg«	338
16.18	»Lichtersee«	340

16.19	In der Rachenhöhle	343
16.20	»Golden Beach« – Freie Atmung, gute Stimmung; Erleichterung für die Atemwege.....	348
16.21	Imaginäre Körperreisen	354
	<i>Sabine Fruth</i>	
16.22	Weiterführende Literatur.....	366
17	Raucherentwöhnung	367
17.1	Direktive Raucherentwöhnung in einmaliger Sitzung.....	368
	<i>Gabriele Griefßner</i>	
17.2	Unabhängig und (rauch)frei!	372
17.3	Weiterführende Literatur.....	375
18	Schlaf	377
	Einführung	377
	<i>Konstanze Wortmann</i>	
18.1	»Daumenkissen« – Schlafanbahnung	378
	<i>Konstanze Wortmann</i>	
18.2	»Himmlisch schlafen – Eine kleine Nachthyponose«	380
18.3	»Die Schlafdusche – Der tropische Wasserfall«	382
18.4	»Ich hab die ganze Nacht ... kein Auge aufgemacht«	385
18.5	»Schlafen wie ein Murmeltier«	387
	<i>Cordula Leddin</i>	
18.6	»Die Kornähre« – Vestibuläre Stimulation und ideomotorische Aktivierung des Schlafgedächtnisses	391
18.7	»Blütenschiffchen«.....	395
18.8	»Der Schlafkokon« – Tief schlafen in vollkommener Geborgenheit	396
18.9	»Wer seiner Kraft vertraut, braucht nicht verbissen zu sein« – Schlafen ohne Knirschen.....	400
18.10	Weiterführende Literatur.....	403
19	Schmerz	405
19.1	Somatisch oder psychisch? Descartes oder Freud?.....	407
	<i>Martina Wittels</i>	
19.2	Arbeit mit Schmerzpatienten: indirekt entlastend!	409
19.3	»Den Körper schweben lassen«.....	410
19.4	»Kühles Bad gegen heißen Schmerz«	412
19.5	»Der Alpenbrunnen für hypnotische Analgesie«	414
19.6	»Der Magnet« – Bei schneidenden, stechenden Schmerzen	417
19.7	»Farbenspiel« – Visualisation bei chronischem Schmerz.....	418
	<i>Martina Wittels</i>	
19.8	»Körpergarten« – Visualisation bei chronischem Schmerz	420
	<i>Martina Wittels</i>	

19.9	Handschuhanästhesie mit Nadeltest – Anästhesie und Blutstillung	422
19.10	Anästhesieinduktion beim Kind.....	425
19.11	Progressive Anästhesie – Empfindungslos gegenüber Schmerz.....	426
19.12	Perioperative Unterstützung mit Hypnose.....	428
19.13	Erhöhte Suggestibilität und mögliche intraoperative Hörfunktion	430
19.14	Hypnose für gute Anästhesie nach schlechten Erfahrungen – Ein typisches Fallbeispiel.....	431
	<i>Elisabeth Lamm</i>	
19.14.1	Gespräch vor der Narkose (Aufklärung).....	431
19.14.2	Am Operationstag	431
19.15	Neue Perspektive auf den Schmerz – »Der Scheinriese«	434
	<i>Franz Hötschl</i>	
19.16	Hypnoseintervention in neun Schritten bei Schmerzanfall	437
19.16	Weiterführende Literatur.....	438
20	Sexualität	439
	Einführung	440
	<i>Elisabeth Gödde</i>	
20.1	»Hypnoseperlen« – Hypnose spielend lernen und schon beginnen zu genießen (für »sie« und »ihn«)	441
20.2	»Erdbeeren, sinnlich und süß – Wenn der Frühling kommt« (für »sie«)	444
20.3	»Maiglöckchen« – Sexuelle Gefühle stimulieren (Selbsthypnose für »sie«).....	448
20.4	»Im Zentrum der Lust« – Lust entdecken wie im Traum (für »sie«).....	451
20.5	»Denn die Liebe ... sie ist ein Spiel« – Sich freisprechen, freitanzen, »freilieben« (für »sie« und »ihn«).....	455
20.6	»Die venezianische Maske« – Lust und Libido anfeuern (für »sie«)	457
20.7	»Träumen am Kamin« – Lust und Libido anfeuern (Selbsthypnose für »sie«).....	461
20.8	»Dahingleitend ...« – Sinnlichkeit und männliche Potenz (für »ihn«)	465
20.9	»Ganz Mann« – Sinnlichkeit und Potenz (Selbsthypnose für »ihn«)	468
20.10	Weiterführende Literatur.....	471
21	Stressbewältigung, Lernen, Prüfung, Performance, Turnier	473
21.1	»Helenas Reise durch den Kopf«	475
21.2	Fit für die Prüfung.....	480
21.3	»Wie eine 1« – Eine Prüfung gut schaffen	483
21.4	»Vertieft wie ein Kind«– Gute Performance auf der Bühne.....	485
21.5	Hypnose für gute Performance des Musikers.....	490
21.6	Didaktische Textbausteine mit guten Suggestionen für Musiker	491
21.7	»Du bist ein ausgezeichneter ...!«	493
21.8	»Überspielen einer Szene« – Beispielhafter Fallbericht	494
21.9	Golferhypnose: »Kontrolliert, präzise ... und trotzdem entspannt«	501
21.10	»Champion of Hongkong« – Beste Performance beim Wettkampf	507
21.11	Weiterführende Literatur.....	512

22 Trauma	513
22.1 Aktive Dissoziation zur Erhöhung der Ich-Kontrolle.....	515
22.2 Umgang mit spontaner und ungewollter Altersregression	516
22.3 »Interpersonelle Trance«, Sammeln von Information für die Intervention	517
22.4 Intervention auf ideosensorischer Ebene	518
22.5 »Affektbrücke« – Auffinden von Ressourcen und Heilen am Ursprungsort	519
22.6 »Durchfluten der Traumasymptome mit Ressourcen«.....	521
22.7 Ideomotorische Arbeit zur Auflösung des Kindheitstraumas	522
22.8 Missbrauchserfahrungen in Kindheit und Jugend	525
22.9 Selbsthypnose: Klärung, Entlastung, Beruhigung, Stärkung, Entfaltung	527
22.10 Fallbeispiel: Ablauf einer Hypnotherapie bei PTBS	528
22.11 Trauma und Traumafolgestörung	530
<i>Gisela Perren-Klingler</i>	
22.12 Weiterführende Literatur.....	537
23 Übergewicht	539
Einführung: »Wunschgewicht« – Traum oder eher Trauma?.....	539
<i>Elisabeth Gödde</i>	
23.1 Theoretische Grundgedanken	540
23.2 Fragebogen für den Weg zum Wohlfühlgewicht mit Hypnose.....	543
23.3 »Kleines Ritual, große Wirkung« – Suggestionen für Selbsthypnose	546
23.4 »Spickzettel für dein Ziel«.....	547
23.5 »Mein Körper von morgen«	548
23.6 »Mein wunderbares kleines Kino«	551
23.7 »Auf dem Gemüsemarkt« – Augen auf für Gesundes, Augen zu beim Genuss!	554
23.8 »Das innere Freudenfeuer« – Innere Klärung lässt Pfunde schmelzen.....	557
23.9 »Junkfood? Nein danke!« (Für das [innere] Kind).....	560
23.10 »Die Glückspraline« – Süßes nur mit voller Lust.....	564
23.11 »Muscheln, schöne Steine und Seesterne (für große und kleine Kinder)«	566
23.12 »Zähmung des süßen Monsters«	569
23.13 »... und eine Portion genügt!« – Maßvoll essen. Warum nicht?	571
24 Wunschkind und Wunschgeburt	575
24.1 Kinderwunschhypnose.....	576
<i>Cordula Leddin</i>	
24.2 Hypnotherapie in der Reproduktionsmedizin.....	579
<i>Karlheinz Brandt</i>	
24.3 Hypnose für die Geburt	583
24.4 Frauenpower	586
<i>Agnes Kaiser Rekkas, unter Mitwirkung von Petra Johanna Beloch</i>	
24.5 Glückliche Schwangerschaft, leichte Geburt, stabile Seelenlage	589
<i>Agnes Kaiser Rekkas, unter Mitwirkung von Petra Johanna Beloch</i>	
24.6 Weiterführende Literatur.....	598

25	Zwangsstörungen	599
	<i>Norbert Loth</i>	
25.1	Dissoziationstechnik für tiefe, sicherheitsgebende und heilende Hypnose	601
26	Hypnotische Kommunikation im Klinikkontext	603
	<i>Ernil Hansen</i>	
26.1	Patienten befinden sich oft in einem spontanen Trancezustand	604
26.2	Der Medizinbetrieb steckt voller Negativsuggestionen	605
26.3	Die Chance für Positivsuggestionen.....	607
26.4	Adaptation von Methoden der Hypnotherapie.....	608
26.5	Beispiele für Positivsuggestionen bei der Narkoseeinleitung.....	610
26.6	Wirksamkeit von Suggestionen.....	611
26.7	Ein besonderes Fallbeispiel: Wach bei der Hirnoperation.....	612
26.8	Implikationen für die Medizin.....	613
26.9	Unterschiede zur Hypnotherapie.....	614
26.10	Fazit für die Praxis.....	615
26.11	Hypnotische Kommunikation mit Bewusstlosen	616
	<i>Ernil Hansen</i>	
26.12	Auditive Wahrnehmung von Patienten in Allgemeinanästhesie.....	624
	<i>Agnes Kaiser Rekkas</i>	
26.13	Zitierte und weiterführende Literatur.....	629
27	Hypnose im Praxisalltag	631
	<i>Harry Leon Grossmann</i>	
27.1	Die »20-Minuten-Hypnose«	632
27.2	Weiterführende Literatur.....	637
28	Hypnotherapie mit Kindern und Jugendlichen	639
28.1	Einführung.....	639
	<i>Mechthild Bodmann-Bambach</i>	
28.2	Theoretische Einordnung und Praxisrelevanz.....	640
	<i>Mechthild Bodmann-Bambach</i>	
28.2.1	Spezifika der Kinderhypnotherapie.....	640
28.2.2	Möglichkeiten der Hypnoseinduktion bei Kindern	643
28.2.3	Methodenkiste für den Interventionsteil.....	644
28.2.4	Verschiedene kinderhypnotherapeutische Settings	645
28.2.5	Zwei Beispieltrancen.....	645
28.2.6	Bis der Schatz geborgen ist oder wie das Potenzial den therapeutischen Impuls bestimmt	650
28.2.7	Zitierte Literatur	656
28.3	Tranceanleitungen für Kinder und Jugendliche	657
28.3.1	»Eine Seefahrt, die ist lustig ...« – Ein hypnotherapeutisches Abenteuer für Kinder.....	657
28.3.2	»Seefahrt«-Fantasiereise – Individuelle Variation am Beispiel einer Jugendlichen.....	661
28.3.3	Hypnose gegen Übelkeit und Erbrechen bei Autofahrten	669
	<i>Andreas Neundörfer</i>	

28.4	Hypnotherapie mit älteren Kindern und Jugendlichen.....	673
28.4.1	Hypnose – Nur wenn du willst.....	675
28.4.2	»Krafftäuste – Stark und mutig«.....	676
28.4.3	»Energiehaut – Sicher und wehrhaft«.....	677
28.4.4	»Sternenhimmel – Begleitet und beschützt«.....	679
28.4.5	»Sieg über den Drachen« – Klarer Kopf und Lebensmut..... <i>Renate Lechner</i>	681
28.5	Weiterführende Literatur.....	685
29	Hypnose in der Zahnmedizin.....	687
	<i>Peter Dünninger</i>	
29.1	Indikationen für Hypnose in der Zahnmedizin.....	688
29.2	Konsequenzen des Hypnoseeinsatzes für den Zahnarzt und seine Praxis.....	689
29.3	Induktionstechniken.....	691
29.3.1	Direkte Induktionstechniken.....	691
29.3.2	Indirekte Induktionstechniken.....	692
29.4	Suggestive Techniken in der Zahnheilkunde.....	693
29.5	Hypnotische Desensibilisierung.....	695
29.5.1	»Change history«.....	697
29.5.2	Reframing, modifiziert nach Grinder und Bandler (1984).....	698
29.5.3	Modifiziertes Reframing nach Borckmann.....	699
29.5.4	Modifiziertes Reframing (King, Novik a. Citrenbaum 1983).....	700
29.5.5	Suggestive Schmerzbeeinflussung.....	701
29.5.6	Techniken zur Schmerzkontrolle.....	702
29.6	Therapeutische Metaphern.....	705
29.6.1	Metaphern zur impliziten Förderung von Lerneffekten.....	706
29.6.2	Metapher zur impliziten Förderung von Lerneffekten und der Muskelkontrolle.....	708
29.6.3	Metaphern zur impliziten Förderung der inneren Ruhe und Loslösung von vordergründigen Problemen.....	709
29.6.4	Metapher zur unbewussten Kontrolle bei Patienten mit Bruxismus.....	711
29.7	Patienten mit besonderen Bedürfnissen.....	713
29.7.1	Patienten mit gesteigerter Angst.....	713
29.7.2	Patienten mit verstärktem Würgereiz.....	716
29.7.3	Patienten mit Bruxismus.....	717
29.7.4	Kinder, oft eine Herausforderung.....	718
29.8	Zitierte und weiterführende Literatur.....	721
30	Hypnocoaching.....	723
30.1	Einführung..... <i>Cordula Leddin</i>	723
30.2	»Moment of success«..... <i>Cordula Leddin</i>	725

30.3	Morgenhypnose: »Funkelnagelneues Leben«	726
	<i>Cordula Leddin</i>	
30.4	»Löwenmut und Löwenherz«	727
	<i>Cordula Leddin</i>	
30.5	»Athletisch stark und dennoch biegsam«	730
	<i>Cordula Leddin</i>	
30.6	»Selbstsicher durch innere Größe«	732
	<i>Cordula Leddin</i>	
30.7	»Der Ort des inneren Lachens«	735
	<i>Heidi Caspari-Oberegelsbacher</i>	
30.8	»Ressourcenstuhl«	737
	<i>Michael Wiklund</i>	
30.9	Entscheidung	738
	<i>Michael Wiklund</i>	
31	Hypnose im Sport	739
	<i>Anke Precht</i>	
31.1	Gebiete und Besonderheiten der Anwendung unter Berücksichtigung von Selbsthypnose und Leistungssport	739
31.2	»Regler für Spannungsanpassung«	741
31.3	Das Training wirken lassen und entspannen – Gruppenhypnose	743
31.4	Kraftvoll und sicher klettern – Atemzug um Atemzug, Zug um Zug	745
	<i>Maria Rime</i>	
31.5	Weiterführende Literatur	749
32	Hypnose und Gedächtnis	751
32.1	Einführung	751
	<i>Andrea Beetz</i>	
32.2	Gedächtnisleistung unter Hypnose – »Das wiedergefundene Auto«	752
	<i>Anna Schoch</i>	
32.3	Forensische Hypnose – Grenzen und Chancen im Rahmen polizeilicher Ermittlungen	753
	<i>Andrea Beetz</i>	
32.4	Erinnern in Hypnose verläuft nicht linear	756
	Über die Autorinnen und Autoren	759
	Über die Herausgeberin	763

Modul III: Praxis

Das »Praxismodul« baut stringent auf den Theorie- und Trainingseinheiten des Grundkurs- (Modul I) und des Aufbauomoduls (Modul II) des vorliegenden Hypnosemanuals auf und bezieht sich auf die darin präsentierten theoretischen Kenntnisse und praktischen Erfahrungen. Modul III lehrt die gezielte Anwendung von Hypnose bei einer großen Anzahl von Indikationen, Disziplinen und Bereichen mit spezieller Zielsetzung.

Die Kapitel III.1 bis III.25 präsentieren die erfolgreiche Arbeit mit Hypnose in ihrer wissenschaftlich anerkannten Form als Hypnotherapie auf dem neuesten Kenntnisstand in Medizin und Psychotherapie. Alphabetisch nach Indikation (z. B. Angst) oder Arbeitsfeld (z. B. Onkologie) systematisiert, finden sich Argumente für die Behandlung mit Hypnose, Zielsetzung, Therapieplan, bewährte Techniken und Tranceanleitungen, sei es für die einmalige Intervention oder die Langzeitbehandlung.

Es versteht sich, dass es über die verschiedenen Themenbereiche hinweg zu inhaltlichen Überschneidungen und Ergänzungen in der Behandlung kommen kann. Beispielsweise gelten für die Hypnotherapie von Autoimmunerkrankungen punktuell die gleichen Prinzipien des Vorgehens und der Anleitung von hypnotischen Trancen wie in der Psychosomatik, sind fallweise aber auch Interventionen aus der Behandlung von Ängsten, Depressionen oder Schlafstörungen angezeigt, und ebenso können Fantasiereisen, die im Kapitel zum Colon irritabile zu finden sind, z. B. bei Morbus Crohn von heilsam unterstützender Wirkung sein.

Unter qualifizierter hypnotherapeutischer Behandlung kann es zu außergewöhnlichen Heilerfolgen und überraschenden Remissionen von Krankheitsbildern kommen, was oft der mentalen Stärkung und Umorientierung durch positive Selbstsuggestion im inneren Dialog zu verdanken ist. Vor allem psychisch-mentale Symptombilder lassen sich vergleichsweise leichthändig auflösen und seelische Verwundungen heilen. Der Patient fühlt sich durch die konstruktive, aufbauende Hypnosensprache schnell gefestigt und entfaltet sich kreativ in neu gewonnenem Freiraum, auch durch das Erkennen und Nutzen seiner Kompetenzen und Ressourcen.

Bei körperlichen Verletzungen (Wunden, Verbrennungen, Frakturen) und natürlich auf dem Gebiet der psychosomatischen Erkrankungen kann der Patient hervorragend von Hypnose profitieren, in der Therapiesitzung selbst sowie beim Praktizieren von Selbsthypnose.

Eine qualifiziert angewandte Hypnose kann niemals Schaden zufügen oder unerwünschte Nebenwirkungen haben. Entspannung, Zuversicht und Bestärkung wirken normalerweise heilungsfördernd. Gute Worte, Bilder und Metaphern lösen schöne Gefühle aus, die sowohl auf humoralem, vegetativem als auch hormonellen Sektor direkte salutogene Wirkung auf Körper und Seele ausstrahlen. Große Vorsicht aber ist bei allen physischen Erkrankungen mit organischem Korrelat in Bezug auf zu hohe Erwartung vonseiten des Patienten und auf Heilsversprechen des Therapeuten geboten. Oftmals kann Hypnose eben nur in Ergänzung und als begleitende und unterstützende Maßnahme zur schulmedizinischen Therapie angewendet werden, wie z. B. in der Neurologie, Kardiologie, Onkologie. Selbst der psychologische Psychotherapeut sollte bei Krankheitsbildern mit progredientem oder malignem Verlauf über ein gewisses anatomisches und (patho)physiologisches Wissen und Prognosewerte verfügen und in der medizinisch-wissenschaftlichen Wirklichkeit mindestens ebenso aufgeklärt sein wie sein im Internet recherchierender Patient, um die Möglichkeiten der Behandlung mit Hypnose nicht zu überschätzen. »Es liegt nicht alles in unserer Hand.«¹

Die Kapitel III.26 bis III.32 lehren die erfolgreiche Handhabung von Hypnose im Klinikkontext und Praxisalltag, in der Therapie mit Kindern und Jugendlichen, im Coaching, zur Leistungssteigerung und besseren Performance, z. B. von Sportlern und Musikern, und zur Verbesserung der Gedächtnisleistung wie zur Verbrechensaufklärung in der Forensik.

Das vorliegende Modul III des Hypnosemanuals spiegelt nicht nur modernes Know-how der Hypnosepraxis nach den drei Prinzipien »Lösungsorientierung, Ressourcenfokussierung und Selbstwirksamkeitsbasierung« in verschiedensten Einsatzgebieten wider, sondern bietet ebenso den Startblock für eine ganz persönliche Interpretation des hypnotherapeu-

¹ Persönl. Mitteilung von Dr. Lebrecht Kaiser, Facharzt für Orthopädie, orthopädische Chirurgie und Traumatologie, 2003.

tischen Handelns und das Entwickeln von neuen, individuellen Hypnoseinterventionen im weiten Feld der Indikationen und Anwendungsgebiete.

Literaturempfehlungen finden sich in diesem Modul im Unterschied zu den Modulen I und II jeweils am Ende der jeweiligen Beiträge. Sie ermöglichen es, sich in die hier präsentierten Themen weiter zu vertiefen.

1 Allergien

1.1 Einführung

Reza Schirmohammadi

Die Zahl allergischer Erkrankungen wie Heuschnupfen, allergisches Asthma bronchiale, allergisches Ekzem bis hin zu diversen Nahrungsmittelunverträglichkeiten nimmt jährlich zu. Derzeit reagiert jeder dritte Bundesbürger allergisch, und jeder zweite verträgt etliche Nahrungsmittel nicht. Für diese Zunahme der allergischen Erkrankungen werden folgende Faktoren für mitverantwortlich gemacht:

- Zunehmende Umweltverschmutzung mit toxischen Belastungen
- Massenkonsum industriell behandelter und konservierter Nahrungsmittel
- Vermehrt auftretende Störungen der Darmflora mit Pilzbefall von Haut und Schleimhäuten
- Ständig steigende Medikamenteneinnahme
- Gestörte emotionale Grundstimmung (z. B. Angst, Konfliktsituationen usw.)
- Soziokulturelle Aspekte wie z. B. Stress, Überforderung, Mobbing usw.

Der Begriff Allergie wurde 1906 von Clemens Peter Freiherr von Pirquet geprägt. Er setzt sich zusammen aus gr. *allos*, dt. »anders, fremd« und gr. *ergon*, dt. »Arbeit«. Allergie ist also eine »Anders-/Fremdreaktion« des Organismus auf Fremdstoffe. Ganzheitlich gesehen ist Allergie eine Störung des Energieflusses und Energiegleichgewichts im Körper, wenn dieser einem bestimmten Stoff oder einer starken Emotion ausgesetzt wird. Eine weitere Anschauungsweise sieht die Allergie als einen Irrtum bzw. eine Fehlregulation des Immunsystems. Normales wird als bedrohlich umgedeutet, und so laufen etliche Kettenreaktionen ab, und es entstehen die entsprechenden Symptome.

Das Ziel jeglicher Therapie ist es, diese Fehlregulation bzw. den Irrtum des Immunsystems zu beseitigen. Einige Laborparameter sind im Ungleichgewicht, z. B. können eosinophile Granulozyten, Immunglobuline E (IgE), Immunglobuline G (IgG) erhöht sein, und die Balance der T-Helfer-Zellen (TH1/TH2) ist gestört.

Die Regulation des Immunsystems kann durch Neuraltherapie nach Huneke (mit gezielten Procain-Injektionen in das Störfeld und das neurovegetative Nervensystem), Homöopathie, Akupunktur, EFT

(Emotional Freedom Techniques) Eigenblutbehandlung, Darmsanierung, Hochdosisinfusionen von Vitamin C und die Gabe von Spurenelementen erfolgen.

Erstaunlich ist aber die unglaubliche Besserung und Heilung von Allergien und Neurodermitis durch Hypnose! Wir wissen heute durch wissenschaftliche Untersuchungen weltweit, dass wir in hypnotischer Trance das Immunsystem konditionieren und regulieren können!

Das Ziel der hypnotischen Behandlung liegt in einer

- Stabilisierung der Psyche (z. B. durch Hypnotherapie, Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie)
- Stabilisierung und Harmonisierung des neurovegetativen Nervensystems (z. B. durch autogenes Training, beruhigende und positive Bilder in der hypnotischen Trance, Sport usw.)
- Stabilisierung und Regulation des Immunsystems durch Vermeidung auslösender Faktoren (z. B. Kuhmilch und -produkte, Zitrusfrüchte, scharfe Gewürze, Parfüms, Schmuck und Piercing) für mindestens 3 Monate sowie durch ressourcenorientierte positive Bilder und Suggestionen.

Hierbei weisen wir dem Immunsystem die absolute Kompetenz zu, das (berührte, eingeatmete, gegessene) Gute vom Schädlichen zu unterscheiden, um den Organismus völlig gesund zu erhalten. Das Gute wird vom Immunsystem als gut erkannt, vertragen und gut verdaut, und das Schädliche (z. B. Blütenpollen in der Luft, Farbstoffe, Konservierungsmittel, Stabilisatoren usw.) wird sofort symptomlos deaktiviert, beseitigt und restlos aus dem Körper eliminiert!

In der hypnotherapeutischen Sitzung visualisiert der Patient sehr bildhaft das Positive und das erfolgreiche Resultat der Therapie. Er kann z. B. vollkommen gesund durch blühende Wiesen im Frühling spazieren gehen und die wunderschöne Natur und den herrlichen Duft der Wiesenblumen bei völlig freier Atmung oder mit vollkommen gesunder und geschmeidiger Haut genießen. Weiterhin visualisiert der Patient, wie schwingende Äste und durch eine Brise sich zart bewegende Blätter der Bäume ihn willkommen heißen und wie zwitschernde Vögel

ihn begrüßen. Zufällig vorbeigehende Freunde und Verwandte begrüßen ihn fröhlich, gratulieren ihm begeistert zu seiner faszinierenden und schnellen Heilung.

Diese Hypnosesitzung dauert etwa eine Stunde. Sie wird drei Mal durchgeführt, auf ein Diktiergerät aufgenommen und dem Patienten mitgegeben mit der Bitte, sie sich mindestens ein halbes Jahr lang täglich in Ruhe anzuhören.

Dieses Hypnosekonzept, natürlich jeweils indivi-

duell aufgebaut und der Person entsprechend formuliert, hat sich in meiner Praxis seit vielen Jahren sehr gut bewährt. Ein schöner Erfolg ist bereits nach einigen Wochen, in sehr schweren Fällen nach einigen Monaten feststellbar. Jährliche Kontrollen bei mit diesem Konzept behandelten Patienten zeigen, dass diese zum Teil schon seit über 25 Jahren beschwerdefrei geblieben sind.

1.2 Heuschnupfen – »Der Sommer wird schön!«

In Hypnose nutzen wir für unsere Bilder das Wissen darum, dass Allergien eine zu starke Immunreaktion auf exogene Immunstimuli sind. Es wird beachtet, dass das Immunsystem in engstem funktionalem Zusammenhang mit dem Nervensystem und dem endokrinen System steht, und so wirken wir über schöne Worte, Bilder, Gefühle auf alle diese drei Einheiten und ihr Zusammenspiel ein: Ruhe, sicherer Ort, mentale Balance, Gefühl von physischer Kompetenz (natürliches, gesundes Neandertaler-Urprinzip) und begehrenswerte und mögliche (!) Zukunftsoption.

Es gibt zwei hypnotherapeutische Prinzipien bei der Therapie der Pollinosis:

- Visualisation
- Fantasiereise mit direktiven Suggestionen

Visualisation

Wir entwerfen in den therapeutischen Visualisationen Bilder und Szenen, die die Allergene, die überschießend reagierenden Immunzellen und jene Zellen, welche die zu starke Reaktion wieder neutralisieren, zeichnen. Dabei empfiehlt es sich, das Weltbild, die Wortwahl, vielleicht den Beruf und andere persönliche Charakteristika der Person stark mit einzubeziehen. Am besten die betroffene Person selbst generiert in Hypnose entsprechende Bilder und Fantasien. Wie diese drei »Instanzen« dann in der Trance »interagieren« sollen, damit eine gesunde Immunlage resultiert, sei der Fantasie des Therapeuten, gemeinsam mit dem Patienten, überlassen. Es versteht sich, dass in solchen Trancen verbaler Austausch, im Sinne der dialogischen Trance (Abschn. 1.2.5), wichtig ist. Erst die abschließende Integrationsphase vollzieht sich in tiefer Trance.

Fantasiereise mit direktiven Suggestionen

- 1) Tranceinduktion
- 2) Hinführen an einen Ort des Wohlbefindens mit pollenfreier, klarer, kühler Luft, z. B. auf eine Insel wie Juist oder eine karge Kykladeninsel
- 3) Das Gefühl des guten Befindens an diesem Ort intensiv spüren lassen und stabil verankern (Bild, Wort, Melodie, Lied, Malerei, Film oder Theaterstück)
- 4) Hinführen auf eine blühende Blumenwiese
- 5) Diese Wiese ohne Symptome erleben lassen
- 6) Schritt 3 und 4 eventuell 2-mal wiederholen, dabei immer intensivieren

- 7) Positive Suggestionen:
 - »Du wirst einen wunderbaren Sommer haben!«
 - »Die kühle, klare Luft ist immer um dich!«
 - »Der Sommer wird schön!«
 - »Der Neandertaler hatte keinen Heuschnupfen. Und dieses Urprinzip ist auch in dir.«

- 8) Tranceausleitung

Bilder für den Wohlfühlort in Schritt 2:

- »Ich liege auf den Planken eines Bootes in der kleinen Bucht einer Kykladeninsel. Diese Inseln sind für ihre karge Schönheit berühmt. Die Luft ist klar und rein. Es ist Nacht. Ich schaue in den von Sternen übersäten Himmel. Das leichte Schaukeln des Bootes wiegt mich sanft. Das feine Schwappen des Wassers ans Holz des Bootes klingt wie Musik, die mich beruhigt.«
- »Ich stehe an einem Kliff an der Nordsee und atme die salzige, klare Luft ... das ist das absolute Hochgefühl! Und diese Luft ist eben auch über dieser Wiese, und ich atme nur diese Luft, und so kann ich in dieser Wiese ausgeglichen stehen.«
- »Ich bin auf einem Gletscher in den Bergen und atme die kalte, klare Luft.«
- »Ich bin im Gebirge mit schneebedeckten Bergen und spüre angenehm die kühle Luft ... sie beruhigt mich vollkommen.«
- »Ich wandere am Strand von Juist und genieße die wunderbare Seeluft in tiefen Zügen.«

Suggestionen:

- »Meine Nasengänge sind offen und frei.«
- »Klare, saubere Luft strömt in meine Lungen, beruhigt die Atemwege.«
- »Die Atmung fließt regelmäßig.«
- »Mein Hals ist glatt, meine Stirn kühl, mein Kopf ruhig.«
- »Meine Augen werden durch die angenehme Kühle erfrischt.«
- »Alles andere vergessen ...«
- »Mein System in Harmonie.«
- »Mein Körper regelt sich dauerhaft ein.«
- »Ich atme an den Pollen vorbei, meine Lungen sind ganz frei, hier rein, da raus!«
- »Mein Körper findet zu gesunden Reaktionen zurück, zum Urprinzip der Natur.«
- »Ich bin Balance.«

1

Typische spontane Rückmeldung:

»Während der Visualisation dieses Bildes spürte ich schon eine Besserung der vorhandenen Symptome (Jucken im Hals und in den Augen).«

2 Angst

Das Wort *Angst* hat seinen Ursprung im Indoeuropäischen *anghu*, dt. »beengend«, und ist verwandt mit dem althochdeutschen Wort *angust*. Lat. *angustus* bzw. *angustia* bedeutet »Enge, Beengung, Bedrängnis«. Und genau das ist es, was wir erleben, wenn wir Angst haben: das Gefühl der Enge, nicht durchatmen zu können, Kloß im Hals, Druck auf der Brust. Und was löst das in uns aus? Herzklopfen, Herzrasen, schwitzige Hände, Durchfall, Schwindelgefühle, »weiche Beine«.

Die natürlich auftretende Furcht vor einer gefährlichen Situation, einem körperlichen Schmerz oder seelischem Trauma unterscheiden wir von einer Angst, die pathologische Züge im Sinne der Qualität, Quantität und Auslösemomente aufweist. Dazu zählen unbezähmbar erscheinende Angst, wie z. B. vor einer Prüfung oder Zahnbehandlung, und frei fluktuierende Angstzustände, Panikattacken, soziale Phobien, isolierte Phobien, Flashbacks mit stark ängstigen Inhalten bis hin zu schweren angstgefüllten Dissoziationszuständen und Deprivationssymptomen, Reaktionen, die dem Auslöser (»trigger«) objektiv nicht angemessen sind und den betreffenden Menschen schwer beeinträchtigen können. Überflutende Gefühle der Erregtheit, des Ausgeliefertseins, der Ohnmacht und Hilflosigkeit gehen mit zum Teil starken vegetativen Reaktionen einher.

Angst kann für sich allein ein Krankheitsbild sein oder als Begleitsymptom einer psychischen Erkrankung auftreten, was die Komplexität der Behandlung bestimmen wird. Schwere Angstzustände sollten behandelt werden, da sie sich tendenziell mit der Zeit manifestieren und verschlimmern. Die Fessel der Einschränkung zieht sich immer enger um die betreffende Person, was zu Vermeidungsverhalten und sozialem Rückzug führen kann.

Pathologische Ängste sind irrational, aber »psychologisch«. Sie sind oft sehr bedrohlich und können sogar als Todesangst erlebt werden, auch wenn die gute Suggestion von Tobias Conrad (Abschn. III.2.7 zur Flugangst) heißt: »Angst ist unangenehm, aber nicht gefährlich.«

Zu den pathologischen Ängsten zählen:

- Phobien, z. B. Angst vor Mäusen, Spinnen, Flugangst, Angst vor Enge (Tunnel, MRT) oder weiten Plätzen oder Angst vor Menschen (soziale Phobie)
- Panikattacken, das sind kurzzeitige, extreme Angstreaktionen, häufig ohne bewusst erkennbaren Auslöser

- Ängste nach Traumata, z. B. Kriegserlebnissen, Naturkatastrophen, Unfällen
- Angstneurosen, generalisierte Angst, das heißt fast ständig bestehende Angst ohne bestimmte Auslöser

In typischer Weise veränderte Hypnosephänomene bei Ängsten, einzeln oder in Kombination:

- 1) Altersregression:
 - innere Präsenz von ängstigenden Erfahrungen aus der Vergangenheit
 - Gefühl, wie ein Kind der Lage ohnmächtig ausgeliefert zu sein
 - Wiedererleben alter Traumata in Flashbacks
- 2) Altersprogression:
 - Vermischen alter Traumata mit zukünftigen Situationen
 - negativ gepolte Erwartungshaltung
 - Projektion vergangener angstgefüllter Erlebnisse auf zukünftige Situationen
- 3) Amnesie:
 - beeinträchtigtes Erinnerungsvermögen bezüglich positiver Erlebnisse, bewältigter Konflikte, sinnvoller Entscheidungen, Erfolge und Anerkennung
 - Kontaktverlust zu kompetenten Persönlichkeitsanteilen
 - Gefühl, wie ferngesteuert zu handeln
- 4) Hypermnesie: häufiges Erinnern und Wiedererleben von vergangenen Angsterlebnissen
- 5) Analgesie: Schmerzunempfindlichkeit durch Vorherrschen des Angstgefühls
- 6) Anästhesie: fehlende Schmerzreaktion oder Taubheit z. B. bei Flashbacks
- 7) Hyperästhesie:
 - Überempfindlichkeit gegenüber normalerweise nicht schmerzhaften Reizen, Parästhesien
 - allgemeine Verstärkung von Schmerz (z. B. Geburtsschmerz) durch ängstliche Schmerzexpectation
- 8) Katalepsie:
 - physische sowie mentale kataleptische Zustände, Antriebsschwäche, unflexible Erlebnisverarbeitung, eingefahrene Reaktionsmuster
 - allgemeine Retardierung und somit Hemmung spontaner neuer Reaktionen
 - Unfähigkeit zur Reaktion (Totstellreflex)
 - Redundanz, das heißt sich wiederholende Verhaltensschleifen

- 9) Dissoziation:
 - selektive Wahrnehmung von ängstigenden Inhalten
 - Out-of-Body-Phänomene
- 10) Halluzination:
 - Wahrnehmung (auf einem oder mehreren Sinneskanälen) real nicht vorhandener negativer Auslöser (»trigger«)
 - sich automatisch einstellende angstausslösende Gedanken, Gefühle, Bilder, Empfindungen und Verhaltensweisen
- 11) Sensorische Veränderungen: veränderte Körperwahrnehmung bis zu Taubheitsempfinden
- 12) Veränderte Zeitwahrnehmung:
 - Erleben von Zeitverlust bzw. Rasen der Zeit
 - Erleben von quälendem Stillstand der Zeit, vor allem in Krisen und Panikattacken
- 13) Mentale Fokussierung:
 - negative Interpretation von Erlebnissen in Bezug auf Angsterregung
 - negative Selbstbewertung in Bezug auf Angstbewältigung
 - negative Erwartungshaltung
 - negative, einseitige Selbstsuggestion, die das Angsterleben verstärkt

Die Behandlung der Angst mit Hypnose hat folgende Ziele:

- Beruhigung, Absicherung
- Hypnotische Tiefenentspannung
- Bereicherung der Wahrnehmung und des Erlebens
- Erkennen von Fähigkeiten und Übertragen derselben in andere Kontexte
- Förderung der Flexibilität, das heißt Erweiterung der Bezugsrahmen durch Erleben neuer Bilder und durch Erfahren von tiefer Hypnose
- Unterbrechung der pathologischen Muster und Aufbau sinnvoller Varianten von Erlebnis- und Reaktionsweisen
- Symptombeeinflussung, -reduzierung, -auflösung durch direkte ideomotorische Arbeit (»Ihr ›Ja-Finger‹ zeigt, wenn das Symptom auf die Hälfte reduziert ist!«)
- Integration der verschiedenen Ich-Zustände
- Erlernen von gezielter Dissoziation und Assoziation
- Auflösen alter Angsterfahrungen
- Experimentieren mit Alternativen und Wahlmöglichkeiten auf der inneren Lebensbühne
- Erweitern des Bezugssystems, unbewusste Suche nach Alternativen, anderen Optionen

Hypnosetechniken zur Angstbehandlung

Symptomebene

- »Safe place« / »Sicherer Ort« (Abschn. II.1.16)
- »Der Atemkrug« (nach M. Mende; Abschn. III.2.2)
- »Krafftäuste – stark und mutig« (Abschn. III.28.4.2)
- »Frozen enemy« (nach M. Mende; Abschn. III.2.6)
- »Aussteigen aus der Symptomtrance« (Abschn. II.6.4)
- »Sammeln und Loslassen« (Abschn. II.1.8)
- »Tresor«
- »Ruhe im inneren Raum« (Abschn. III.4.8)
- »Das innere Lachen« (Abschn. I.8.6)
- »Die Schutzhülle« (Abschn. III.2.5)
- »Das Kastell« (Abschn. III.2.3)
- »Ressourcenperson«
- »Angst ideomotorisch zur Seite schieben«
- »Raum schaffen« (Abschn. II.1.6)
- »Angst verschieben in eine Hand, nur diese zittert, nur sie hat Angst«
- »Mobilisation von Ressourcen« (Abschn. II.1.14)
- »Die Nacht mit dem Wunder« (Abschn. II.4.1)

Ursachenebene

- Affektbrücke (Abschn. II.4.6 und Abschn. III.22.5)
- Dialog mit dem inneren Symptomträger (Abschn. II.6.2)
- »Überspielen einer Szene« (Abschn. II.1.17 und III.21.8)
- »Reise durch die Lebensgeschichte« (Abschn. II.4.9)
- »Gehirnwäsche – Gehirnmassage« (mit bifokaler Stimulierung; Abschn. II.8.1)
- Skulptur in Trance (Abschn. II.5.4)
- Vermischtes entzerren/trennen (eigene Angst in Kindheit, jetzt Angst um eigenes Kind)
- Altes verabschieden und Nein-Sagen (Abschn. II.8.4)
- »Ideomotorische Arbeit zur Auflösung des Kindheitstraumas« (Abschn. III.22.7)
- Metaphern (Kap. II.3)
- Fantasiereisen (Kap. II.2)

Metaphern und Symbole:

»Mit geblähten Segeln«

Die Arbeit mit Metaphern ist entlastend und animiert, eigene Lösungswege zu finden. Auch *Symbole* können bei Angstsymptomen, vor allem bei Kindern, ergiebig eingesetzt werden. Was kann ein Schiff zum Beispiel nicht alles bieten: den sicheren Schiffsbauch, den zuverlässigen Anker, das Rettungsboot, das Fernrohr für den Blick in die Weite, das dirigierende Steuer, den Mast mit dem Mastkorb, Morseapparat oder Radar zur Verständigung mit der Außenwelt,

die tüchtige Schiffsschraube oder das geblähte Segel für die Vorwärtsbewegung, die Angel für die leckere Mahlzeit, die Aussicht auf spielende Delfine und – der sichere Hafen, der auf einen wartet.

In Hypnose eignet man sich alles an, was einem weiterhilft.

Behandlung von Panikattacken

Beim akuten Anfall:

- *Direktive Suggestionen* für langsame, verzögerte Ausatmung.
- Aufmerksamkeit auf Halt der Füße auf dem Boden, langsamer werdenden Herzschlag lenken.
- Auf Körperwahrnehmung zentrieren.
- »Optik korrigieren«, das heißt entspanntes Schauen, Wahrnehmung der Dinge um sich herum.
- Direktive Anleitung in tiefe Hypnose mit beidseitiger Handlevitation und ideomotorisches Zusammenführen der Hände auf der Brust.
- »Inneren sicheren Ort« aufsuchen.

Prophylaxe:

- Selbstberuhigungstechniken
- Technik »Altes verabschieden« (Abschn. II.8.4)
- »Aussteigen aus der Symptomtrance« (Abschn. II.6.4)«, um das pathologische Reaktionsmuster genauer zu erkennen und aufzulösen
- Technik »Mobilisation von Ressourcen« (Abschn. II.1.14)
- Finden eines inneren Begleiters, z. B. »das magische Tier« (Abschn. II.5.2)
- Auffinden des ursprünglichen Auslösers und Auflösen der Symptomatik mit:
 - der ideomotorischen Technik (Kap. II.1)
 - »Ideomotorische Arbeit zur Auflösung des Kindheitstraumas« (Abschn. III.22.7)
 - Affektbrücke (Abschn. II.4.6 und III.22.5)

Der »diagnostische Fragenkatalog« (Abschn. II.1.20) gibt Auskunft über den innerpsychischen Zusammenhang von Angst, Herkunft, Sinn und eventuell Funktion der Störung. So kann an einer tiefer liegenden Dramatik und bei Bedarf sogar an einer eventuellen systemischen Einbettung der Angst (z. B. der Funktion des Symptoms innerhalb der Partnerschaft) systemtherapeutisch (auch mit Hypnose) gearbeitet werden.

Bei der Behandlung der Angst werden neben der Überwindung der akuten Beschwerden immer auch Ich-Stärkung, Selbstbehauptung, positive Abgrenzung (»sich zugewandt abgrenzen«) und Selbstwertaufbau Thema sein.

2.1 Hypnose und Hypnotherapie bei Angststörungen

Michael Hübner

2.1.1 Generelle Aspekte

Einführend kann festgestellt werden, dass sich Erlebensphänomene der Angst und der Hypnose ähneln: Unwillkürlichkeit, Dissoziation, Zeitverzerrung, Katalapsie, Evidenz etc.

Angstpatienten befinden sich bei ihrem »Anfall« in einer (Negativ-)Trance (»so als ob ...«) und zeigen deshalb eine gute virtuelle Konstruktionsfähigkeit (Suggestibilität), die innerhalb der Hypnotherapie nutzbar gemacht werden kann. Angstpatienten haben jedoch häufig einen negativ besetzten Fokus nach »innen« und reagieren bei entsprechenden körperorientierten Übungen mit Angsterleben. Gelingt dem Angstpatienten durch für ihn geeignete Selbsthypnoseübungen ein veränderter Zugang zur (körperlichen) Selbstwahrnehmung, kommt es meist auch zu einer Verbesserung seiner Beziehungsfähigkeit zu sich selbst, zu anderen und seiner Umgebung und damit zu einer Gegenwirkung zur häufig feststellbaren Selbstabwertung. Je nach Traumatisierungsgrad sollte bei der Hypnosedurchführung ein fraktioniertes Vorgehen zur Kontrollerhöhung auf der Patientenseite gewählt werden. Durch den evidenten wirklichkeitskonstruktiven Charakter von Hypnose können schwierig herstellbare reale Angstsituationen (etwa Angst vor Gewitter) beispielsweise zur Exposition und zum Aufbau von Gegenkonditionierung hypnotisch »hergestellt« werden.

Hypnotherapeuten als Bewusstseinspezialisten für Assoziation und Dissoziation können diese Phänomene insbesondere zur psychotherapeutischen Behandlung von Ängsten sehr gut einsetzen. Besondere Bedeutung kommt hierbei zunächst Techniken der Assoziation (z. B. Achtsamkeitsübungen) zur besseren Diagnose, zum Aufbau konstruktiver Bewältigung, »Kontakt« mit den Symptomen und hierdurch Erhöhung der Kontrollfähigkeit zu. Hypnotisch-dissoziative Techniken eignen sich besonders zum Aufbau von Alternativerleben und -verhalten, meistens durch Gegenkonditionierung.

Grundsätzlich lassen sich copingorientierte Hypnosetechniken von einer ursachen- und lösungsorientierten hypnotherapeutischen Strategie unterscheiden. Während Erstere auch durch medizinische und zahnmedizinische Hypnosetherapeuten bei ihren Patienten mit Ängsten Anwendung finden können,

erfordert die Durchführung einer Hypnotherapie Ausbildung und Erfahrung im Bereich der Psychotherapie. In den meisten Fällen sollte innerhalb einer psychotherapeutischen Regulierung situationsunangemessener Angst integrativ gearbeitet werden, das heißt, neben Hypnose und Hypnotherapie sollten kognitive, einsichtsorientierte, psychophysiologisch stabilisierende psychoedukative und verhaltensorientierte Ansätze miteinbezogen werden.

2.1.2 Copingorientierte Strategien und Techniken zur Dissoziation und Gegenkonditionierung

Copingorientierte Techniken verfolgen das Ziel, dem Patienten über die Entwicklung und das Training (Selbsthypnose) eines ressourcenorientierten Zustands eine direkt oder indirekt zu seinem Angsterleben antagonistische Wirklichkeit (gegenkonditionierend) zu ermöglichen. Hierbei ist dem Patienten zu vermitteln, dass Angst in sich nichts Gefährliches ist, es für sein Erleben jedoch besser, wohlbefindlicher und »eleganter« ist, wenn er sich in der ursprünglich mit Angst besetzten Situation anders/positiv/selbstwirksamer erfährt.

Herstellen eines ressourcenorientierten neuronalen Musters:

- Unspezifisch z. B. »safe place«:
Hierbei wirken entspannungsorientierte Hypnose bis hin zu imaginativen Verfahren (z. B. »safe place«).
- Spezifisch als Angstantagonist z. B. via »hypnotischer Begleiter«:
Darüber hinaus können angstantagonistische Konstrukte z. B. im Sinne »eines Anstatt-desen« erarbeitet und eingeübt werden. Hierzu sind seitens des Therapeuten z. B. vor oder während einer Hypnose im Dialog mit dem Patienten hilfreiche alternative Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen im Gegensatz zu den ursprünglichen angstbesetzten Erlebnissen zu erarbeiten. Der Patient übt und setzt diese Konstruktion anschließend selbsthypnotisch ein. Zusätzlich wären imaginative Stärkungen z. B. durch Modelle oder »hypnotische Begleiter« möglich etc.

Techniken der Gegenkonditionierung (»Anker«)

Ressourcenaktivierungen, -verankerungen und (emotionale) Gegenkonditionierungen werden auch innerhalb behavioraler Therapien beschrieben. Der Vorteil der Hypnose besteht in ihrer für den Patienten als evident und unwillkürlich erlebten, wirksamen Wirklichkeitskonstruktion.

Im Folgenden wird diesbezüglich ein konkretes Vorgehen beschrieben:

- 1) Aufbau der »hilfreichen« Emotion bzw. des Emotionsmusters, indem der Patient in Trance eine Erlebnissituation imaginiert, in der er diese Emotion auf besonders intensive Weise erlebt hat (Altersregression). Während dieser Repräsentation kann er über Art und Weise seines Erlebens befragt werden, auch um dessen Qualität und Quantität zu steigern. Je nach Situation oder Person eignen sich hierzu verbale oder ideomotorische Antwortmöglichkeiten.
- 2) Konditionierung der hilfreichen Emotion durch den Patienten (oder zunächst durch den Therapeuten) an geeignete innere oder äußere Reize (Imagination, Berührung, Symbole etc.), die dem Patienten leicht zur Verfügung stehen.
- 3) Gegenkonditionierung, indem der Patienten in Trance die angstauslösende Situation imaginiert und gleichzeitig die hilfreiche Konstruktion/Emotion aktiviert.

Altersprogression (gestuft, Zielvision)

Durch Altersprogression in Hypnose kann ein Patient die erfolgreiche Bewältigung einer bevorstehenden Herausforderung (z. B. Prüfung) in Teilschritten (gestuft: Prüfungsvorbereitung, Nacht vor der Prüfung, Prüfungsverhalten etc.) und/oder die Zielerreichung (erfolgreiches Prüfungszeugnis in den Händen) erleben.

Dissoziationsverfahren

Ähnlich einer doppelten Verneinung nutzt man bei diesen Verfahren eine Dissoziation von der Dissoziation, indem sich der Patienten z. B. vorstellt, er würde von einer Position in einem Zuschauerraum sich selbst auf der Bühne in der angstauslösenden Situation beobachten und assoziativ beschreiben, um anschließend entsprechende Ressourcen zu »schicken« und deren Wirkung zu überprüfen.

2.1.3 Ursachen- und lösungsorientierte Strategien zur Verarbeitung und Änderung der Verursachung der Angststörung

Bei einer ganzen Reihe von Angstpatienten genügt häufig die Anwendung oben genannter Hypnosetechniken für eine verbesserte Bewältigung. Der Patient entwickelt sich anschließend entsprechend weiter, z. B. durch weitere Exposition und Generalisierung. Bei einigen Patienten kommt es trotz Ressourcenaufbau weiterhin zu belastenden Angststörungen, die dann eine Erweiterung im Sinne eines lösungsorientierten hypnotherapeutischen Vorgehens zur Diagnose, Verarbeitung und Änderung der Verursachung der Angststörung notwendig machen.

Bedeutung des Herstellens von »innerer Sicherheit« und Dissoziation

Wird in Hypnose an Verursachungen, z. B. erlebten Traumata, gearbeitet, ist es unbedingt notwendig, im Vorfeld entsprechende Ressourcen und Strategien (z. B. »safe place«, »Notbremse« zur Reorientierung aus der Negativtrance) zu erarbeiten und einzuüben, um beim Angstpatienten eine mögliche Retraumatisierung zu verhindern, was ein eindeutiger »Kunstfehler« wäre. Hier bietet sich ebenfalls ein kleinschrittiges, fraktioniertes Vorgehen an.

Phobietechnik zur Herstellung von Dissoziation

Die Phobietechnik mit Angeboten zur Dissoziation ist ähnlich wie die weiter oben im gleichnamigen Abschnitt beschriebenen Dissoziationsverfahren. Doch steht hier nicht die Erarbeitung einer angst-antagonistischen Ressource im Vordergrund (die selbstverständlich schon konditioniert sein sollte), sondern eine Evaluation des Angsterlebens selbst. Hier kann es dem Patienten über eine Vergrößerung der imaginierten Distanz zur angstauslösenden Situation ermöglicht werden, diese differenzierter zu beschreiben, wobei er zwischen Beobachter- und Erlebnisebene wechseln kann. Der Patient stellt sich beispielsweise vor, er sitzt in einem Raum und schaut auf einen Bildschirm, auf dem er selbst in seiner angstauslösenden Erfahrung gezeigt wird usw.

Evaluation des Ersterlebens (z. B. gesicherte Altersregression, Affektbrücke)

Ähnlich sind auch Verfahren unter Hypnose zur weiteren Evaluation möglicher Entstehungsbedin-

gungen, der aufrechterhaltenden Trigger sowie der Wirklichkeitskonstruktion unter Beachtung der sogenannten somatischen Marker der vorliegenden Angststörung. Diesbezüglich eignen sich Verfahren der Altersregression, in denen der Patient eigene Erfahrungen in Bezug auf die voran genannten Aspekte diagnostisch relevant erlebnisorientiert Revue passieren lässt. Hierbei spielen häufig sogenannte implizite Erinnerungen, die ohne Beteiligung des Hippokampus ablaufen, eine Rolle. Können diese erkannt und benannt und damit zu einer expliziten Erinnerung verändert werden, dann reduziert sich die Angst häufig (Siegel 2010: »Name it to tame it!« [Benenne es, um es zu zähmen!]).

In diesem Zusammenhang eignet sich auch das Verfahren der *Affektbrücke* (Abschn. II.4.6 und III.22.5). Hierzu wird der Patient in (leichter) Trance gebeten, z. B. durch Vorstellung einer angstausslösenden Situation sein Angsterleben, inklusive der somatischen Marker, lebendig werden zu lassen. Von diesem Erleben soll er sich anschließend an die Hand nehmen lassen und sich via Altersregression in Erfahrungen hineinführen lassen, in denen dieses Erleben besonders intensiv und/oder zum ersten Mal aufgetreten ist.

Der Hypnotherapeut hat bei all diesen Verfahren eine besondere Funktion und Verantwortung.

Durch meist intensives Mitfühlen auf der Therapeutenseite erlebt der Patient in der therapeutischen Beziehung das gemeinsame Durcharbeiten der emotional relevanten Inhalte (»er fühlt sich gefühlt«), was eine verbesserte Integration und Bewältigung schafft. Zusätzlich ermöglicht die »Nähe« zum Patienten eine geeignete »Dosierung« emotionaler Involvierung des Patienten durch begleitende Hinweise des Therapeuten (z. B. Ressource des Patienten immer wieder ansprechen), um eine mögliche Retraumatisierung zu verhindern.

Veränderungsarbeit (Einbringen einer Ressource, hypnotischer Begleiter etc.)

Neben der Evaluation ermöglicht die Arbeit mit Hypnose auch die Um- bzw. Neuprägung relevanter neuronaler Muster. Hierzu verhilft der Hypnotherapeut dem Patienten dazu, parallel auch das Angsterleben entstehen zu lassen bzw. sich in der angstausslösenden Situation zu beobachten (Altersregression), z. B. aus einem »Safe-place-Erleben« oder einer dissoziierten Position. Häufig ergeben sich dabei weitere therapie-relevante Erkenntnisse und Schritte. Nach Bedarf kann anschließend eine Ressource (persönliche Erfahrung des Patienten und/oder Modell) eingebracht (z. B. »Was brauche ich [›das Kind‹ – höhere Disso-

ziation!], damit es mir [›dem Kind‹] besser geht?«) und/oder eine Veränderung der Entstehungssituation »konstruiert« werden. Hierdurch kann es zu einer Art »emotionalen Heilung« und/oder Neukonstruktion kommen, deren Erfahrung zusätzlich in das Gegenwartserleben und in die Zukunft transformiert werden kann (imaginierte Zeitlinie, Altersprogression).

Kurzbeschreibung des Vorgehens:

- 1) Aufbau »safe place« bzw. Dissoziation.
- 2) Via altersregressiver Techniken zusätzlich Konstruktion des Angsterlebens und Evaluation der Auslöse- und Verstärkererfahrung.
- 3) Um- bzw. Neuprägung des Erlebens (des neuronalen Musters) durch Einbringen einer Ressource bzw. Veränderungen.
- 4) Ähnlich der Arbeit mit Zeitlinien emotionaler Transport der Neukonstruktion in die Gegenwart und Zukunft.
- 5) Eine erfolgreiche Neukonstruktion wirkt sich sowohl auf bewusster als auch unbewusster Ebene aus.

Arbeit mit Zeitlinien

Entlang einer im Therapieraum imaginierten *Lebenslinie* wird für den Patienten Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft abgebildet. Durch sich hierdurch ergebende räumliche Anker wird es dem Patienten ermöglicht, Zielerreichung, Problemstellung und Problemerkennung (»emotionale Heilung«), Ressourcenerkundung und -einbringung (meistens spontan) hypnotisch zu erleben.

Eine sich anschließende gemeinsame Reflexion des Erlebten mit dem Therapeuten ermöglicht dem Patienten eine »hypnonoetische« Erfahrung zum besseren Verstehen des Problemerkennens (Noetik = Denk-, Erkenntnislehre).

Kurzbeschreibung des Vorgehens:

- 1) Der Patient bestimmt eine (entlang des Bodens verlaufende) Lebenslinie mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.
- 2) Zur Reflexion des Erlebten sowie als »Ruheinsel« wird ein Beobachterstandort festgelegt.
- 3) Je nach Thema sind damit nun verschiedene Vorgehensweisen möglich:
 - Erleben der Zielerreichung in (drei) Schritten
 - Ressourcenaktivierung und Verankerung
 - Evaluation der Entstehung und Aufrechterhaltung des Problemerkennens
 - Veränderung des Problemerkennens mit Transfer in die Gegenwart und Zukunft.

Metaphorische Bearbeitung der Angst

Bei der metaphorisch-hypnotischen Bearbeitung des Angsterlebens wird der Angst eine Gestalt, ein Symbol (Tier, Gegenstand, Material, Farbe, Ton, Geschmack, Geruch etc.) zugeordnet, welches anschließend im hypnotischen Prozess verändert werden kann. Durch entsprechende, z. B. imaginative Umgestaltungen bzw. Distanzierungen erhöht sich unter anderem die Selbstkontrolle, aber auch die Akzeptanz bezüglich der erlebten Gefühlszustände.

2.1.4 »Im Mehr des Selbst«

Abschließend soll ein hypnotherapeutisches Vorgehen unter Verwendung einer therapeutischen Metapher beschrieben werden, die der Autor dieses Beitrags zur Erarbeitung aller voranstehenden Therapieziele und Behandlungsschritte entwickelt und praxiserprobt hat. Es eignet sich sowohl für die Arbeit mit Patienten als auch als didaktisches Mittel in der Ausbildung von Hypnotherapeuten.

Im Therapie- bzw. Seminarraum wird z. B. mittels eines Wollfadens ein Kreis mit etwa einem Meter Durchmesser gelegt. Um diesen Kreis herum bildet ein längerer Wollfaden einen zweiten Kreis mit etwa fünf Meter Durchmesser.

Der kleinere Kreis stellt eine »Insel« dar. Und auf dieser Insel herrscht Klarheit, Bewusstheit im Sinne eines assoziativen Zustands mit den achtsamkeitsorientierten Phänomenen des »inneren Beobachters« und der »Disidentifikation«, die der Patient durch meditative Übungen trainiert.

Der Bereich um die Insel stellt das »große Mehr des Selbst« dar: alle Sinnesqualitäten, alle Aktivitäten des Geistes (Gedanken, Gefühle, Erinnerungen etc.), der Körper mit allen körperlichen Prozessen sowie die erlebten Beziehungen zu sich selbst, anderen Lebewesen und Dingen.

Ein örtlicher Wechsel zwischen der Insel und entsprechenden Zuständen im »Mehr« ermöglicht hierbei einen Bewusstseinswechsel zwischen assoziativen und dissoziativen Zuständen. So kann z. B. eine Person im »Mehr« das Gesamterleben eines Angstzustands erfahren (und der Therapeut kann sie dabei diagnostisch beobachten), um diesen Zustand anschließend von der Position der Insel selbstbeobachtend zu beschreiben. Als Marker können z. B. Karteikarten mit den angstbegleitenden Gefühlen, den körperlichen Reaktionen und den Gedanken in den Kreis gelegt werden. Visuell wird so für den Patienten deutlich, dass er »immer mehr ist als ein einzelner Zustand« in ihm. Selbstverständlich sind so auch Ressourcenzustände zu erarbeiten. Es ist immer wieder erstaunlich, wie schnell sich auf diese Weise hypnotisch evidente Wirklichkeitskonstruktionen herstellen lassen, indem sich die erlebende Person durch örtliche Wechsel auf die jeweiligen Punkte auf der »Insel« oder im »Mehr« stellt. Der Hypnotherapeut begleitet beschreibend diesen Prozess und kann den Patienten bei Bedarf zu »tieferen« hypnotischen Zuständen, z. B. mit Zustandsverankerung, einladen oder bei zu starker »Negativtrance« zur Beobachtung auf die »Insel« bitten. So ausgestattet kann der Patient im »Mehr« z. B. im Sinne einer Gegenkonditionierung beide Zustandserlebnisse übereinander kopieren, Angsterlebnisse evaluieren, Ressourcen erarbeiten und in Problemtrancezustände einbringen etc. Die Tiefe des »Mehres« fungiert hier als Metapher für Vorbewusstes bzw. Unbewusstes und kann so ebenfalls evaluiert werden.

Altersregression und -progression wird möglich, indem in Anlehnung an die Arbeit mit Zeitlinien räumlich vergangenheits- und zukunftsorientierte Standpunkte geschaffen werden.

2.2 »Der Atemkrug«¹

⊙ *Ziel:* Beruhigung, Zentrierung, Angstabbau.

🔑 *Technik:* Atem-Pacing, Visualisation ruhig fließender Atmung, 2-mal täglich jeweils 5 Minuten.

Anleitung:

1. Augen schließen und auf die Atmung konzentrieren.
2. Die feinen Geräusche hören, wenn die Luft hereinstreicht und wieder hinausfließt.
3. Die Atemzüge spürbar erfahren, das heißt den Luftstrom deutlich wahrnehmen, wie er beim Einatmen kühler ist, beim Ausatmen wärmer.
4. Der Weitung des Brustkorbes und dem elastischen Zurücksinken beim Ausatmen nachspüren.
5. Einen Krug visualisieren.
6. Diesen Krug mit der Einatmung jeweils mit Luft füllen, diese beim Ausatmen wieder ausströmen lassen.
7. Deutlich wahrnehmen, wie sich das Gefäß jeweils langsam füllt, dann wieder leert.
8. Ebenso sehen, welche Farbe die Luft in dem Krug annimmt ...
9. ... und fühlen, wie dieser beim Einatmen mit der Luft leichter und leichter wird.
10. Auch hören, wie der Klang sich verändert, den der Krug erzeugt, wenn er sich füllt.
11. Sich selbst zusammen mit dem Atemkrug – der sich füllt und wieder leert, ganz rhythmisch, sehr ruhig und langsam – visualisieren.
12. Wiederholt üben, erst zu Hause, dann an beliebigen Orten.

¹ Nach Matthias Mende.

2.3 »Das Kastell«

- ⊙ *Ziel:* Direktive Anleitung für Selbstschutz und Widerstandsfähigkeit.
- ↔ *Indikation:* Angst, Unsicherheit.
- ☞ *Ideomotorik:* Nach jeder suggestiven Anregung kann eine Bestätigung durch den »Ja-Finger« provoziert werden. (»Wenn diese Wolke deutlich vor Ihrem inneren Auge erscheint, wird der »Ja-Finger« das bestätigen.«) Damit erhält man Rückkoppelung, dass der andere den suggestiven Anregungen folgen kann. Wann eine Rückkoppelung sinnvoll erscheint, ist im Text mit »(FZ)« für Fingerzeichen angedeutet.

Vorbereitung und Einstimmung

»Nehmen Sie sich fünfzehn bis zwanzig Minuten Zeit. Dämpfen Sie das Licht und schalten Außengeräusche möglichst aus. Wenn Sie mögen, können Sie sich eine leise Meditations- oder Ruhemusik anstellen. Machen Sie es sich an einem ungestörten Ort bequem. Beginnen Sie jetzt mit der Übung, die dem Schutz Ihrer Seele und Ihres Geistes und der Kräftigung Ihrer Energie dient.«

Hypnoseanleitung

»Schließen Sie einfach die Augen und achten auf die Atmung ... atmen Sie langsam und regelmäßig. Vielleicht können Sie nicht nur spüren, wie die Luft gemächlich ein- ... und wieder ausfließt, sondern können sogar das feine Geräusch wahrnehmen, was die Luft erzeugt, wenn sie durch Ihre Nase streift, um den Körper zu erfrischen, ... und wenn sie wieder hinausfließt ...«

(Pause)

»Nachdem Sie nun Ihre Aufmerksamkeit schon so gut zentriert haben, richten Sie sie nun auf die Region Ihrer Augen. Den ganzen Tag sind unsere Augen in Aktion. Sie sind wachsam, nehmen teil und ihre Mimik ist lebendig. Aber: Die Muskulatur um die Augen kann man auch sehr schön aktiv entspannen. Und das ist das Einzige, was Sie jetzt noch absichtlich, willentlich tun. Sie lösen jeden Muskelzug um die Augen, lassen die gesamte Muskulatur rings um die Augen ganz ruhig werden, ganz entspannt und gelöst, mit jedem Ausatmen mehr, aller Zug lässt nach, aller Druck schwindet ...

Jeder Muskel rings um die Augen ist glatt und gelöst ... glatt und gelöst ...

Die Augen liegen ruhig und entspannt, wie zwei spiegelglatte Seen, in denen sich das Blau des Himmels reflektiert ...«

(Pause)

»Ab jetzt geht alles wie von allein: Ganz ohne Ihr Zutun und völlig von allein weitet sich wie in konzentrischen Kreisen die Entspannung aus:

Die Entspannung fließt nach oben – die Stirn wird ganz glatt und entspannt ... Selbst hinter der Stirn fühlt es sich gelöst und ruhig an ... die Schläfen werden glatt und entspannt ... auch die Nasenpartie ... nur die feine Atmung ist zu ahnen ... die Wangen glatt, die Kontur weich ... die Kaumuskelatur völlig entspannt ... die Zunge ruht in der Mundhöhle ... das Kinn entspannt, der Hals glatt, auch der Nacken entspannt ...

Wie ein ruhender Buddha, der versonnen nach innen lächelt ... Und die Gelöstheit fließt mit jedem Atemzug tiefer im Körper hinunter ...«

(Pause)

Und wenn sich alles sehr wohl und gut anfühlt, ist der Himmel über den Seen wunderbar blau, himmelblau, bis auf einige kleine, weiße Wolken ...«

(Pause)

»Sie schauen in diesen wunderbar blauen Himmel mit den kleinen, weißen Wolken ... und entdecken, dass eine Wolke Ihre Aufmerksamkeit anzieht. Eine Wolke, die allmählich die Form eines Kastells annimmt. Und wenn diese besondere Wolke sich vor Ihrem Auge plastisch abbildet, kann sich ein Finger von allein heben / der ›Ja-Finger‹ das anzeigen.«

(FZ)

»Und je mehr Sie sich in den Anblick dieses Wolkenschlosses vertiefen, umso mehr wird daraus ein richtig wehrhaftes Kastell. Sie verfolgen dieses interessante Schauspiel ...

Die Wolke hat die Umrisse eines wehrhaften Kastells mit hohen Mauern und soliden Türmen ...

Und wie Sie es weiter so betrachten und immer tiefer und ruhiger atmen, fast wie im Schlaf ... segelt Ihr Kastell ganz sachte vom Himmel ... und im steten Sinkflug auf Sie zu ...

Vielleicht bemerken Sie jetzt auch, dass das Wolkenschloss, in umso hellerem Weiß erstrahlt, je näher es kommt, ... ja, es scheint aus reinem Licht zu bestehen. Was wie eine weiße Wolke gewirkt hat, zeigt sich nun als funkelnd-leuchtende Energie. Sowohl die Mauern und Türme als auch der Boden des Kastells sind durchsichtig ... und ein ebenso massives wie transparentes Energiedach bedeckt die Mauern und den Innenraum.

Während das Kastell zu Ihnen herabsinkt, können Sie von unten durch den Boden in das Kastell hinein und zugleich durch Wände und Decke den Himmel darüber sehen ...

Betrachten Sie alles in vollkommener Ruhe!«

(Pause)

»Nach einer Weile, vielleicht nach dem nächsten tiefen Atemzug, werden Sie sicher erleben, wie Ihr Schutzkastell wie von Zauberhand seinen Boden aufklappt und öffnet ... um sich über den Raum, in dem Sie sich gerade befinden, zu stülpen und seine starken Mauern drum herum aufzubauen ...

Jetzt verschließt Ihre persönliche Schutzburg sich wieder sehr stabil und sicher unterhalb Ihres Raumes – oder wo auch immer Sie sich gerade befinden.«

(Pause)

»Nehmen Sie sich alle Zeit, intensiv zu spüren, wie dieser Schutz Sie sichert, lückenlos!

Merken Sie, wie gut es sich anfühlt?«

(FZ)

»In solch einem Schutz kann sich der hypnotische Zustand sehr wirksam vertiefen ... denn Sie wissen spontan: ›Ich bin geschützt, ich bin stark, ich bin gewappnet ... ich bin ganz bei mir!« (Oder dem individuellen Therapieziel entsprechend.)

(FZ)

»Auch Ihre ruhigen, tiefen Atemzüge sagen Ihnen (im Atemrhythmus sprechen):

›Ich bin geschützt ...

ich bin stark ...

ich bin gewappnet ...

ich bin ganz bei mir!«

(Pause)

Posthypnotische Suggestion (beliebig der Symptomatik entsprechend erweiterbar)

»Ihr Kastell trägt natürlich Ihren Namen, es heißt »... ..«.
Tagsüber im Wachen und nachts im Schlafen steht es zu Ihrer Verfügung. Es kann sich nachts um Ihren Schlafraum bauen und für guten Schlaf und schöne Träume sorgen ...

Tagsüber dagegen kann es überall und immer, wenn es notwendig ist, in gedankenschnellem Flug aus dem Himmel zu Ihnen herabsinken und den Raum, in dem Sie sich gerade aufhalten, augenblicklich umhüllen und Gefahr abwenden.

Jetzt fühlen Sie es ganz deutlich, und auch, wenn Sie die Augen in wenigen Minuten öffnen und erfrischt erwachen werden, sind Sie sich seines Schutzes bewusst.«

Hypnoseausleitung

»Bleiben Sie aber vorerst noch ein wenig mit geschlossenen Augen sitzen oder liegen, und erleben Sie so intensiv wie möglich die beruhigende Sicherheit, die Ihr Schutzkastell aus weißem Licht

Ihnen bietet. Dann recken und strecken Sie sich, öffnen die Augen und erheben sich, gehen in dem Raum auf und ab und achten zugleich darauf, das »Kastellgefühl« zu erhalten. Vergegenwärtigen Sie sich, dass Ihre Schutzburg aus reiner Energie Sie noch immer umgibt – ob Sie liegen, sitzen oder stehen, ob Sie schlafen oder wachen, ob Ihre Augen geschlossen oder geöffnet sind.

Praktizieren Sie in der nächsten Zeit immer wieder diese Übung, damit Ihre Fähigkeit, Schutz aufzubauen und sich sicher zu fühlen, gestärkt wird und überall und jederzeit wie von allein zur Wirkung kommt. Und Sie werden merken, dass Sie auf einmal viele Dinge mit mehr Leichtigkeit erledigen.«

Diese Übung kann ausgebaut werden, indem man das Kastell genauer inspizieren lässt. Da tun sich ganz neue Welten auf: eine reichhaltige Bibliothek, eine Werkstatt, ein Wellnessbad oder vielleicht auch ein Verließ mit dem Problem der »heißen Kartoffel«.

Fallbeispiel

Eine Patientin erspähte erschauernd die »heiße Kartoffel« – das war sie selbst, im Kindesalter fallen gelassen von ihrem Vater, als er eine neue Frau fand, genau so wie es die Mutter immer vorausgesagt hatte. Diese Kartoffel füllte daraufhin die nächtlichen Träume und nächsten Therapiestunden, bis das Trauma ausgeheilt und das Kastell steten Schutz bot.

2.4 »Die Stärkeinfusion«

⊙ *Ziel:* Stärkung, Beruhigung.

🔑 *Technik:* Leichte Berührung an der Mitte der Stirn. Visualisation, Möglichkeit vielfältiger direkter oder indirekter Suggestionen.

»Damit du dich besser fühlst, bekommst du jetzt eine wunderbare Hypnose-Infusion ... du brauchst nichts zu reden, du brauchst nichts zu antworten ...

... du spürst in dich hinein ... wohlige Ruhe ...

... deine Atmung gleichmäßig ... wohlige Ruhe ...

... du fühlst dich angenehm gehalten ... wohlige Ruhe ...

... deine Hände warm auf dem Bauch ... wohlige Ruhe ...

... deine Muskeln entspannt ... wohlige Ruhe ...

... dein Kopf gedankenleer ... wohlige Ruhe ...

... im Bauch kullert es ein wenig ... wohlige Ruhe... gut!

Meine Hand ist dicht über deiner Stirn ... sie strahlt Wärme aus ...

wohlige Ruhe ... du beginnst in Hypnose zu sinken ... ruhig ...

vollkommen ruhig ... sehr schön!

Und meine Finger berühren jetzt zart deine Stirn ... hier, bei der Stelle,

durch die die Hypnose in dich einfließen wird ... um dich angenehm

zu füllen ... mit allem, was du brauchst ...

Er schwebt einfach in der Luft ... ein enorm schöner Ballon ... wohl

in einer Wolke verankert ... von Luft getragen ... rund wie ein

Luftballon ... mit allem drin ... eine Mischung von genau dem, was

dir jetzt guttut ... was notwendig ist ... um dir das zu geben ... mit

dem du dich wohler fühlst und stabiler ...

... und durch diese kleine Stelle an deiner Stirn hier ... fließt diese

schillernde ... farbige ... lichtdurchflutete ... sonnengetränkte ...

duftende ... nährenden Infusion in dich hinein ... fließt genau dahin ...

wo sie gebraucht wird ...

Sie durchfließt dich in angenehmen, warmen Wellen ... bringt Licht und

Luft ... absolute Stärke ... und verlässliche Sicherheit ...

Der gesamte Körper spürt es ... immer wieder öffnen sich Schleusen ...

Energie fließt durch den ganzen Körper ... tiefer und tiefer ... öffnet

für Aufatmen ... Auftanken ... Aufnehmen ... und das löst ein tief

besänftigendes Gefühl aus ... im Brustkorb ... im Becken ... bis in die

Beine ... Füße ... sehr gut ...«

(Pause)

An dieser Stelle können alle passenden Suggestionen, der Symptomatik entsprechend, einfließen.

»Bestens! Du sinkst tiefer als tief in Trance ... tiefer ... tiefer ... es fließt noch etwas hinzu ... ein besonderes Elixier ... ein Entwickler, er hilft, das Gute, Neue besonders gut aufzunehmen und wirken zu lassen ...

So wirst du nachher anders aus dieser Hypnose erwachen, als du

eingetreten bist ... angenehm gefestigt und aufgetankt ... mit einem

starken Gefühl von Schutz und Sicherheit ...«

2.5 »Die Schutzhülle«

☉ *Ziel:* Selbstschutz, Energie, Widerstandskraft.

👤 *Position:* Sitzend, die Augen geschlossen.

»Ein paar tiefe Atemzüge ... bringen Sie in die richtige Verfassung ... um sich wunderbar einzuhüllen ... in Ihren Schutz ... und zu lernen, wie man sich sicher abgrenzt und – wenn nötig – »Krallen ausfährt« ...

Atmen Sie einfach ruhig und tief ... und lenken dabei Ihre Aufmerksamkeit ... mehr und mehr ... auf die große Fläche Ihrer Haut ...

Die Haut ...

... unser natürlich schützendes Körperkleid ...

... kleidet geschmeidig ein ... hautnah vom Scheitel ... bis zur Sohle ...

... perfekte Abgrenzung gegen die Außenwelt ...

... dynamischer Halt für unsere Innenwelt ...

Fühlen Sie jetzt mal noch ein wenig genauer hin!

Zum Beispiel zur Haut an der Stirn ... an den Wangen ... an der Nasenspitze ... am Kinn ... zur Haut im Nacken ... zwischen den Schulterblättern ... an den Oberarmen ... Unterarmen ... den Handrücken ... Handflächen ... Fingerspitzen ...

... auf der Brust ... am Bauch ... in der Taille ... am Po ... an den Oberschenkeln ... den Knien ... Unterschenkeln ... Fußrücken ... Fußsohlen ... bis zu den Zehen ...

Alles sorgfältig ummantelt ... von Haut ...

Rundum perfekt eingepackt ... haben wir in unserer Haut Halt und Form ... und wissen, wo wir anfangen und aufhören ...

Weich, elastisch, geschmeidig liegt die Haut auf uns auf ... und spiegelt uns wider ...

Und wenn Sie ein bisschen die Fantasie spielen lassen, können Sie sich sicher ausmalen, wie Ihre Haut selbst von einer weiteren Haut umhüllt ist ... einer schützender Hülle aus Luft ...

Energie ... Wärmestrahlung ... Lichtreflexen ...

Diese Hülle schmiegt sich elastisch an Ihre Körperhaut an ... umrahmt Ihre Konturen ... schützt unsichtbar ... aber wohl fühlbar ...

Und nun tun Sie einfach mal so, als ob Sie bei jedem Atemzug in diese Hülle hineinatmen ...

Mit jedem Atemzug blasen Sie diese Hülle ... Ihre Schutzhülle ... ein wenig mehr auf ... wie einen Luftballon ... über zwölf gute Atemzüge ...

So wird Ihre Schutzhülle immer größer ... kräftiger ... stärker ... solider und robuster ... mit jedem Atemzug ...

Eins ... ja, gut ... zwei ... drei ... gut, weiter so ... vier ...
 Allmählich nimmt Ihre Schutzhülle an Dichte und Stärke zu ...
 wird bei jedem Ausatmen kräftiger und stärker ... solider und
 robuster ... deutlicher und klarer ... sehr gut!

Um Sie herum ein Strömen aus purem Licht ... ein Spiel aus
 Regenbogenfarben ... pure Energie ...
 ... und während Sie jetzt wieder normal und ruhig vor sich hin
 atmen ... bleibt die Schutzhülle kraftvoll aufgebläht ... ja, sie
 wird von allein immer noch dichter ... hülliger und fülliger ...
 und schützender ... und bekommt wohl die Form eines Eies ...

Und Sie? Sie befinden sich urgemütlich in Ihrem Schutz aus Luft ...
 und Licht ... Energie ... und Kraft ...

Sie fühlen sich gemütlich und geborgen ... ja, behütet ... wie ein
 Küken in seinem Ei ... und gleichzeitig verbunden in der Welt ...

Ihre Schutzhülle ist dicht ... aber lässt herein ... was Ihnen guttut ...
 da öffnet sie sich geschmeidig ... für Sonnenschein ... und
 köstlichen Regen ... Liebe ... und gute Energie ... alles, was
 gesund ist ... förderlich und nährend ...

Und wenn Sie dieses schützende Gebilde von innen vorsichtig
 mit der Hand berühren, fühlt es sich samtig-zart an ... wie ein
 Blütenblatt ... spüren Sie mal ... spüren mit der Hand Ihres
 Herzens ...

Von außen aber ist die Schutzhülle robust und fest ... so prallt ab,
 was nicht gut ist ... prallt ab ... prallt zurück ...

Und wenn es notwendig ist, ist Ihre Schutzhülle wehrhaft ...

Blitzartig kann sie Krallen ausfahren ... wie eine wütende Katze ...
 Krallen aus Licht ... Miniblitze ... die weisen zurück ... halten
 ab ... und verteidigen Sie ...

Und das probieren Sie jetzt einfach mal aus!

Was Sie dazu tun müssen? Gar nichts!

Einfach nur die enorme Energie um sich herum fühlen ... wenn Sie
 ein kleines Wort mit großer Wirkung von mir hören.

Es lautet: ›Blitz!‹

Sind Sie so weit?

Auf die Plätze! 1 ... 2 ... 3 ... ›Blitz!‹

Genau!

Gleich noch mal:

Auf die Plätze! 1 ... 2 ... 3 ... ›Blitz!‹

Super!

Alle guten Dinge sind drei. Dann sitzt der ›Blitz!‹ 😊

Auf die Plätze! 1 ... 2 ... 3 ... ›Blitz!‹

Bravo!

Und immer, wenn Sie in Zukunft Ihren Schutz verstärken möchten ...
 und eine gute Grenze ziehen wollen ... sagen Sie sich im Inneren
 dieses Wort:

›Blitz!‹

Schon stehen Sie in Ihrem Schutz.

Die Krallen können sich aber auch sofort wieder einziehen ... wenn
 alles in Ordnung ist ...

... und die Schutzhülle kann sich wieder elastisch an Ihre Haut anlegen ... unsichtbar für andere ... aber spürbar für Sie ... Sie fühlen, Sie stehen in Ihrem Schutz ... in Ihrer Kraft ... in Ihrer Stärke ...

In Sekundenschnelle kann sich die Schutzhülle verdichten ... drei tiefe Atemzüge reichen ... und sie fährt, wenn notwendig, Krallen aus ...

... und Sie wissen, Sie haben diesen Schutz immer dabei ...

... und Sie wissen, Sie können sich ... jederzeit ... abgrenzen ... und wenn es sinnvoll ist, zugewandt abgrenzen!

Und weil Sie das wissen ... schließen Sie die Hypnose ab ... und kommen frisch ... froh ... und munter in Ihrer Schutzhülle wieder hierher zurück ...

Sie sehen der Zukunft gelassen ins Auge ...«

2.6 Soziale Angst – »Frozen enemy«²

⊙ *Ziel:* Angstbewältigung, Erweiterung des Handlungsspielraums.

🔑 *Technik:* Nach Induktion einer nur leichten Trance Visualisation der angstmachenden Person/Situation aus ressourcenvollem, sicherem Abstand. Vorstellung von »Einfrieren« der angstmachenden Person/Situation hervorrufen, danach bei wachsender Stabilisierung langsames »Auftauen« der angstmachenden Person/Situation.

- Phase 1: Dampf ablassen und frech sein dürfen, sich ausagieren
- Phase 2: Zunehmend erwachsener, kompetenter, souveräner handeln, zunehmend längere »Auftauphasen« erlauben
- Phase 3: Integration und Konsolidierungsphase

Vorgehensweise:

- Erlaube dir, mit der inneren Aufmerksamkeit an einen ganz anderen Ort zu gehen.
- Sammle alle deine Ressourcen um dich.

Visualisation der angstmachenden Person/Situation:

- Begegne aus sicherem Abstand der Person/Situation, die dir Angst verursacht.

Veränderung der Situation durch »Einfrieren« der angstmachenden Person/Situation:

- Beginne jetzt ein besonderes Spiel: Lass eisig-kalten Wind – direkt vom Gletscher oder Nordpol – die angstmachende Person/Situation umwehen, Eiskristalle schweben in der dünnen Luft. Für dich läuft alles ganz normal weiter, aber nicht für die andere Person, sie friert förmlich ein.
- Die Person/Situation ist reglos, sozusagen eingefroren.

1. *Phase:* Ohne Gefahr Dampf ablassen und frech sein dürfen:

- Du aber hast allen Handlungsspielraum, so experimentiere nun.
- Laufe herum, erkunde aus allen Winkeln.
- Probiere dies und das aus! Lasse dich alle deine Ressourcen spüren!
- Fühle dich vollkommen in Sicherheit.
- Lass mal so richtig Dampf ab.
- Mach Schabernack, wenn dir danach zumute ist. (Male dem Gegner ein Clownsgesicht oder Ähnliches.)
- Was beobachtest du? Was hörst du? Was fühlst du?

- Was verändert sich, so rein per Zufall, scheinbar wie aus dem Nichts?
- Genieße das Spiel, deine Sicherheit und Handlungsfreiheit
- Lass nun ein wenig wärmende Frühlingslüfte wehen, taue die Person/Situation etwas auf, ruhig erst mal langsam. Es kommt wieder etwas Bewegung in die Person/Situation.
- Aber sobald es bedrohlich werden sollte, friere die Person/Situation wieder ein.
- Wenn alles ok für dich, erlaube allmählich wieder mehr natürliche Bewegung der ehemals (!) angstmachenden Person/Situation.
- Was passiert? Und, wie geht es dir?

2. *Phase:* Zunehmend erwachsener, kompetenter, souveräner handeln:

- Handele nun zunehmend erwachsener, kompetenter, souveräner, deinem Alter entsprechend.
- Was beobachtest du? Was hörst du? Was fühlst du?
- Was verändert sich?
- Genieße deine Sicherheit und zunehmende Handlungsfreiheit.
- Lass nun der Person/Situation wieder mehr Raum, so wie es für dich gut ist.
- Wenn es wieder bedrohlich werden sollte, friere die Person/Situation wieder ein.
- Wenn es für dich okay ist, lass die Person/Situation tun, was sie will, während du dich total sicher fühlen darfst.
- Was passiert? Und wie geht es dir?

3. *Phase:* Konsolidierungsphase:

- Wiederhole das »Einfrieren« und langsame »Auftauen« ruhig ein paar Mal, bis der »Ja-Finger« anzeigt, dass für heute genug gelernt ist und du genug Kompetenz erreicht hast.
- Speichere die Erfahrung in aller Ruhe ab, sodass sie in dir weiter wirken kann.
- Beende dieses Hypnoseerlebnis.

² Nach der Idee von Matthias Mende, präsentiert auf dem DGH-Kongress 2012 in Bad Lippspringe.

2.7 Flugangst – Flugreise in Trance

Tobias Conrad

Es ist allgemein bekannt, dass das Gefährlichste am Fliegen der Weg zum Flughafen ist. Da aber jedes Flugzeugunglück, wo auch immer auf der Welt es passiert, in den Medien mit vielen Wiederholungen vermeldet wird, entsteht ein verzerrtes Bild: Während weltweit bei Autounfällen jährlich weit mehr als 100.000 Menschen sterben, sind es bei durchschnittlich zwanzig tödlich verlaufenden Flugzeugunglücken etwa 700 Tote. Statistisch gesehen müsste ein Passagier 100.000-mal rund um die Welt fliegen, um bei einem Flugzeugunglück ums Leben zu kommen.

Da durch das Vermeidungsverhalten – also dadurch, nicht zu fliegen – das berufliche und soziale Leben gefährdet ist, kommen unsere Klienten meistens hoch motiviert in die Therapie (was wir therapeutisch wunderbar nutzen können).

Als Anwender klinischer Hypnose können wir darauf vertrauen, dass unsere Patienten prinzipiell kompetente, intelligente und kreative Menschen sind, die die Ressourcen zur Lösung ihrer Probleme in sich tragen und mit unserer ärztlichen und therapeutischen Hilfe (wieder)entdecken.

Hypnosetherapie sucht nach Zusammenhängen, aus denen die Angstmuster verstehbar werden, und

gleichzeitig nach Wegen, die aus diesen Mustern herausführen. Das macht sie in der therapeutischen Praxis so effektiv und effizient.

Warum Hypnose gerade bei Flugangst so gut hilft

Flugangstpatienten sind meist sehr gut hypnotisierbar. Das ist leicht zu verstehen, wenn man bedenkt, dass sie beim Erleben einer Angstreaktion in kürzester Zeit in einen stark veränderten Zustand (vegetativ, motorisch, emotional, kognitiv) wechseln und das ganze Geschehen absolut unwillkürlich, dem bewussten Zugriff entzogen – »Es geschieht mit mir« – abläuft.

Dieser veränderte Zustand und die beobachtbaren Reaktionen lassen sich alle auch als *hypnotische Phänomene* beschreiben: Unwillkürlichkeit, Dissoziation, Zeitverzerrung.

Das bedeutet: *Die Symptome und die hypnotische Reaktion »sprechen dieselbe Sprache«*, sodass es Angstpatienten in der Regel leicht zu vermitteln ist, dass sie bereits über gute hypnotische Fähigkeiten verfügen und es jetzt nur mehr darauf ankommt, diese Fähigkeiten konstruktiv zu nutzen.

Fallbeispiel

Ein Musiker, der mit seinem Ensemble schon viele Flugreisen ohne Probleme absolviert hatte, bis er plötzlich auf seinem letzten Flug beim subjektiv als sehr unruhig empfundenen Landeanflug (»... wahnsinnige Turbulenz über viele Minuten, ich war sicher, wir würden jeden Moment abstürzen«) eine Panikattacke erlebte. Er habe das Gefühl gehabt, einen Herzinfarkt zu bekommen. In der Flughafenklinik konnte man »nichts Organisches« feststellen, und man empfahl ihm, sich einmal richtig auszuschlafen.

Nun hatte er furchtbare Angst, so etwas wieder erleben zu müssen.

Von einem Kollegen erhielt er den Tipp, sich mittels Hypnose von mir behandeln zu lassen, denn dies gehe vielleicht so schnell, dass er in zwei Wochen zum nächsten Auftritt wieder mitfliegen könnte.

Wir vereinbarten drei Sitzungen innerhalb von zehn Tagen.

Erste Sitzung:

Nach einer allgemeinmedizinisch-internistischen Abklärung unterhielten wir uns über flugtechnische Aspekte einer Turbulenz. Ich informierte ihn über die enorme Belastungsgrenze moderner Verkehrsflieger (was ihn schon allein sehr beruhigte) und erzählte ihm im Trancezustand Geschichten, die suggerieren, dass man dem Unbewussten vertrauen kann. Als Selbsthypnoseübung für zu Hause gab ich ihm eine von mir besprochene CD mit einer »Flugreise in Trance« (Transkript siehe weiter unten) mit. Außerdem sollte er in die nächste Stunde einen Talisman mitbringen.

Zweite Sitzung:

In Trance: Aufsuchen von Situationen aus seiner Vergangenheit, die ihm Kraft, Ruhe und Gelassenheit geben. Diese positiven Gefühle kann er in seinem Körper jederzeit abrufen, indem er sich vorstellt, sie würden in

seinen Talisman fließen und diesen mit positiver Energie aufladen. Von dort kann er sie später bei Bedarf jederzeit mobilisieren.

Er brachte einen schönen, kleinen Stein mit, den er bei einer Bergwanderung gefunden hatte. Während der Trance hielt er den Stein in der geschlossenen Hand.

Hypnoseanleitung Talisman-Trance (nach Tranceinduktion und einer allgemeinen Entspannungssequenz):

»Stellen Sie sich bitte eine Situation vor, in der es Ihnen richtig gut gegangen ist ... mit allen Sinnen ... wie haben Sie sich da gefühlt? ... Was gesehen? ... Was gehört? ... Und wenn es ganz klar und deutlich da ist ... dann drücken sie den Stein ganz fest ... jetzt gehen Sie bitte in eine Situation ... in der Sie sich einmal richtig stark gefühlt haben ... vielleicht ... weil sie ein Hindernis überwinden konnten ... und gehen Sie wieder mit allen Sinnen da rein ... und wenn alles ganz deutlich spürbar ist ... dann drücken Sie wieder ganz fest ... nun erinnern Sie sich bitte an eine weitere Situation ... und laden Sie Ihren Stein wieder auf mit all der guten Energie ... und Sie können den Stein jederzeit ... in guten Situationen weiter aufladen ... und Sie können den Stein jederzeit in die Hand nehmen und ihn dann benutzen ... wenn Sie seine Kraft benötigen sollten ...«

Dritte Sitzung:

Wir wiederholten die Talisman-Trance vom letzten Mal, und ich fügte zusätzlich folgende posthypnotische Suggestionen im letzten Drittel der Trance ein:

- »Ich gebe mir einen guten Halt!«
- »Ich kann es! Wenn ich etwas wirklich will, schaffe ich es auch!«
- »Ich darf mich ängstlich fühlen. Angst kann unangenehm sein, aber sie ist ungefährlich.«
- »Meine Gedanken erzeugen die Angst, nicht das Flugzeug.«
- »Ich habe Kontrolle über meine Gedanken.«
- »Ich konzentriere mich auf das Hier und Jetzt.«
- »Ich konzentriere mich auf das, was ist, und nicht auf das, was sein könnte.«
- »Ich konzentriere mich auf das Ausatmen!«
- »Ich bin an einem sicheren Ort.«
- »Fliegen ist sicher.«
- »Turbulenzen im Flieger sind wie das Schaukeln eines Schiffes, das über Wellen gleitet.«
- »Turbulenzen im Flieger sind wie das Gerütteltwerden in einem Auto, das über Kopfsteinpflaster fährt.«

Wie geplant, konnte Klaus in der folgenden Woche auf Tournee gehen.

Später erzählte er mir, dass er sich mit dem Stein in der Hosentasche nun so sicher fühlt, dass er ihn nicht nur beim Fliegen, sondern auch in jeder anderen belastenden Situation mit sich führt.

Da er früher immer ohne Probleme geflogen war und seine Angst einen ganz klar umrissenen Auslöser und Fokus hatte (die Turbulenz), war die entsprechende Intervention – Informationen zu geben und ein (Selbst-)Hypnosetraining mit posthypnotischen Suggestionen – völlig ausreichend für den Therapieerfolg.

Hypnoseanleitung: »Eine Flugreise in Trance«

- »Ich gehe jetzt mit Ihnen zusammen in Hypnose alle Situationen genauso durch ... wie Sie sich das wünschen ...
- Sie atmen ganz bewusst in den Bauch, und beim Ausatmen sagen Sie zuerst laut und dann im Inneren nur für sich »Ich lasse los«... ein »Ich lasse los«,... mit dem man zum Ausdruck bringt ... dass alles in Ordnung ist ...
- Stellen Sie sich mit all Ihren Sinnen einmal vor ... Sie sind ganz stark und selbstbewusst ... so wie Sie sich in Situationen kennen, in denen Sie sich Ihrer Kompetenz ganz bewusst sind.
- Sie erleben das nun mit all Ihren Sinnen ... vielleicht so ... wie diese Person ... die Sie kennen ... und schätzen ... die alles so souverän meistert ...

Nun stellen Sie sich bitte einmal vor ... morgen auf einen Flug zu gehen ...

Der Vorabend ... dann die Nacht ... Sie werden gut schlafen ...

der Morgen ... das Aufstehen ... der Tagesbeginn ... die Fahrt zum Flughafen ... das Betreten des Terminals ... und ich lasse los ... Check-in-Schalter der Fluggesellschaft ... und ich lasse los ... Bordkartenkontrolle ... und ich lasse los ... Sicherheitskontrolle ... und ich lasse los ... ein Gefühl der Sicherheit ... alles wird hier für die Sicherheit getan ...

Passkontrolle ... und ich lasse los ... Duty-free-Bereich und ich lasse los ... bis zum Abflug-Gate ... und ich lasse los ... hier jetzt eine Pause machen ... einen Platz wählen ... um sich ein paar Minuten lang Zeit zu nehmen für eine Atemübung ... und eine Körperentspannungsübung vor dem Flug ... nun Aufrufen des Fluges ... ich lasse los ... Betreten des Flugzeugs ... ich lasse los ... freundliche Flugbegleiter ... die mich empfangen ... den auf der Bordkarte genannten Sitzplatz finden ... und ich lasse los ... das Gepäck verstauen ... und ich lasse los ... es wird ein wenig gedrängt ... das ist normal ... ich lasse los ... den Sitzplatz einnehmen ... sich gut in den Sitz reinfallen lassen ... ganz entspannt reinfallen lassen ... ich lasse los ... anschnallen ... ich lasse los ... auf das Ziel freuen ... alle Details im Flieger genau wahrnehmen ... die Farben ... die Formen ... die Mitreisenden betrachten ... ich lasse los ... sollten jetzt negative Gedanken auftauchen, sofort: Gedankenstopp und zum sicheren inneren Ort gehen ... locker und entspannt sitzen ... ich lasse los ... Atemübung machen ... auf das Ausatmen konzentrieren ... Ansagen des Flugpersonals anhören ... Sicherheitsvorführung ansehen ... alles zu meiner Sicherheit ... Fliegen ist das sicherste Fortbewegungsmittel auf dieser Welt ... ich lasse los ... die Triebwerke werden angelassen ... ich lasse los ... dadurch wird kurz die Stromversorgung unterbrochen ... ich lasse los ... man hört ein Klackgeräusch ... ich lasse los ... »pushback« des Flugzeugs ... ich lasse los ... Rollen des Flugzeugs am Boden ... es rumpelt über die Straße ... ich lasse los ... Hören auf das monotone Geräusch der Triebwerke ... ich lasse los ... der beruhigende Gedanke ... dass ein Flugzeug dazu gebaut wurde ... wie ein Vogel ... ganz elegant ... und majestätisch durch die Lüfte zu fliegen ... egal ... welches Wetter ... ich lasse los ... Aufheulen der Triebwerke ... ich lasse los ... Vibrieren des ganzen Fliegers ... wie vor Aufregung ... endlich in die Luft zu kommen ... ich lasse los ... Start ... ich lasse los ... Beschleunigung ... ich lasse los ... Dahinrumpeln der Räder auf der Startbahn ... ich lasse los ... sich richtig entspannt und schwer in den Sitz reindrücken lassen ... jetzt geht es los ... die Hände ganz locker auf den Oberschenkeln ablegen ... Atemübung ... ich lasse los ... das Flugzeug hebt ab ... ich lasse los ... Steigflug ... ich lasse los ... ganz normale Geräusche wie das Rumpeln der Fahrwerke beim Einfahren ...

ich lasse los ... der Druck in den Ohren wird größer ... ich lasse los ... die Startklappen werden eingezogen ... ich lasse los ... die Triebwerke werden leiser ... ich lasse los ... Wackeln des Fliegers beim Durchfliegen der Wolken ... so wie wenn ein Auto über Kopfsteinpflaster fährt ... das Flugzeug wurde für das Fliegen gebaut ... Entspannung ... Genießen des Ausblicks aus dem Fenster ... ich lasse los ... Ansnallzeichen gehen mit einem Gong aus ... ich lasse los ... blauer Himmel ... Genießen des eigenen Erfolgs ... den Service genießen ... ich lasse los ... ›Trinken Sie einen Saft oder Wasser?‹ ... ich lasse los ... ruhig atmen ... Atempause machen wie geübt ... aufkommende Nervosität ist ganz normal ... ich lasse los ... weiteratmen ... wohlfühlen ... auch wenn das Flugzeug mal wackelt ... ich lasse los ... Ansagen des Piloten oder der Pilotin ... ich lasse los ... Bordverkauf ... ich lasse los ... weitere Ansagen ... Bordunterhaltung ... ich lasse los ... Sitzbedienung ...

(Hier längere Pause, damit das Fliegen jetzt so richtig genossen werden kann)

Verringerung der Geschwindigkeit ... ich lasse los ... Einschalten der Ansnallzeichen mit einem Gong ... ich lasse los ... Einleiten des Sinkflugs ... ich lasse los ... Landeklappen werden geräuschvoll ausgefahren ... ich lasse los ... dann die Fahrwerke ... ich lasse los ... das Flugzeug senkt seine Nase ... ich lasse los ... innerlich an den sicheren Ort gehen ... ich lasse los ... Aufsetzen des Flugzeugs ... ich lasse los ... Rumpeln auf der Landebahn ... ich lasse los ... Aufheulen der Triebwerke durch den Umkehrschub ... ich lasse los ... starkes Abbremsen ... ich lasse los ... Abschiedsansage ... ich lasse los ... Ausschalten der Ansnallzeichen ... jetzt Stolz ... Glück und Freude ... genießen!«

Empfohlene Literatur

- Conrad, T. (2011): Gelassen fliegen. Selbsttherapie bei Flugangst. Heidelberg (Carl-Auer).
- Conrad, T. (2008): Ich flieg dann mal. Praxiswissen und Behandlungsmethoden für die Therapie von Flugangst. Heidelberg (Carl-Auer), 2. Aufl. 2016.

2.8 Flugangst – Utilisation von Kontrollzwang

Harry Leon Grossmann

⊙ *Ziel:* Flugangst bewältigen.

✎ *Technik:* Nutzen des Kontrollbedürfnisses als positive Ressource, Fantasie vom Pilotenschein, aufgezeigt an einem Fallbeispiel.

In der Nähe zum Rhein-Main-Flughafen praktizierend, erhalte ich viele Nachfragen bezüglich einer Hypnotherapie gegen Flugangst. Die Behandlung von Flugangst als isoliertes Symptom wird von mir in fünf Hypnotherapiesitzungen behandelt, meine Erfolgsquote liegt bei circa 90%. Da manche Patien-

ten erst vorstellig werden, wenn ein konkreter Flug in kurzer Zeit bevorsteht, bleibt oft keine Zeit, die komplexen bewussten und unbewussten Zusammenhänge zu eruieren und zu bearbeiten, aber aus dem Problem kann – wie wir wissen – auch unerwartet ein hilfreicher Verbündeter werden.

Fallbericht

Die Patientin suchte mich auf, nachdem sie dreimal mit einem Flugticket in der Hand am Flughafen umgekehrt war und damit die ganze Familie gegen sich aufgebracht hatte; der schöne Urlaub war vorbei, bevor er angefangen hatte, von den Kosten ganz abgesehen.

Erstgespräch

Es stellte sich heraus, dass die Patientin außer an einer massiven Flugangst an Kontrollzwang bzw. Angst vor Kontrollverlust litt. Mit ihrer Angst »Es ist was Schlimmes passiert, oder es wird was Schlimmes passieren« terrorisierte sie die ganze Familie: mehrfache tägliche Kontrollanrufe bei ihrem Ehemann, Kontrollanrufe bei den Kindern, Kinder zur Schule bringen und abholen, alles im Haus peinlichst genau ordnen usw.

Intervention

Da bis zum nächsten geplanten Flug nur noch eine Zeitspanne von vier Wochen verblieb, war nicht nur die Patientin unter Erfolgsdruck.

Nach Durchführung von wenigen *Suggestibilitätstests* stellte ich fest, dass die Patientin im hohen Maße suggestibel war und keine Mühe hatte, in Trance zu sinken. Deshalb versuchte ich zunächst in drei Therapiesitzungen, Loslassen und ein in sich selbst ruhendes Gefühl von Sicherheit und Selbstwert als Leitbilder und -motive in den Mittelpunkt des Erlebens und Fühlens während der Trance zu stellen. Hierfür induzierte ich Bilder und Gefühle von ihrem »safe place« wie »Strand am Meer« mit Ruhe, Geborgenheit und Entspannung im Kreise der Familie. Die Familie sollte sich im Trancegeschehen zuerst für nur eine Minute, dann zunehmend für fünf, zehn usw. Minuten entfernen und wiederkommen, danach die Patientin umarmen und sich freuen. Ein anderes Bild war, die Wellen des Meeres mit dem Gefühl der Unsicherheit zu koppeln. So, wie die Wellen immer kleiner und flacher werden, bis sie sich in Nichts auflösen, sollte auch das Gefühl der Unsicherheit und Angst schwinden und verschwinden.

Nach drei Sitzungen gab es im Blick auf den in Kürze bevorstehenden Flug keine Besserung. Die Patientin schlief kaum noch, dachte ständig an eventuelle Flugzeugabstürze oder sonstige Katastrophen, wurde zunehmend unruhiger und ängstlicher. Kurzfristig entschloss ich mich, einen ganz anderen Weg in der Therapie einzuschlagen: Bei der nächsten Sitzung ließ ich die Patientin ihren »Kontrollzwang« ausgiebig in Trance ausleben, und die Suggestionen hatten das Leitmotiv »Sie haben alles zu 100% unter Kontrolle«.

Hypnosetext

»Auf dem Weg zum Flughafen fahren Sie das Auto, im Flughafen checken Sie für alle ein und bestimmen genau, wie die Sitzordnung im Flugzeug zu sein hat. Sie kontrollieren das Flugzeug mehrfach, nichts entgeht Ihnen, alles wird minutiös mehrfach überprüft und für gut befunden. Beim Einsteigen werden Sie von der Stewardess ins Cockpit geleitet, und Sie selbst nehmen den Platz des Flugkapitäns ein. Sie starten die Turbinen so, als ob Sie Ihr Auto starten. Sie heben ab. Sie kontrollieren alles und jeden im Flieger ... jetzt sind Sie in der Luft ... ganz toll machen Sie das! Sehr, sehr gut!«

2

Die Patientin »flog« die Maschine sicher und angstfrei bis nach Barcelona. Sie ließ den Steuerknüppel nie los und war sogar in der Lage, schöne Links- und Rechtskurven zu fliegen und eine perfekte Landung hinzulegen. Nach dem »Flug« erhielt sie viel Lob von der Familie und den anderen Passagieren und war zu meiner Überraschung während des ganzen »Fluges« entspannt und ruhig. Am Flughafen in Barcelona standen laut ihrem Bericht Hunderte von Bekannten und Freunden und klatschten Beifall.

Es war für mich erstaunlich, wie sicher und ruhig die Patientin nach dieser Hypnose wirkte.

In der fünften Sitzung »flog« sie ganz allein und ohne Anzeichen von Panik oder Angst – obwohl ich einige »Turbulenzen« eingebaut hatte – den ganzen weiten Weg zum Ziel der Urlaubsreise, bis nach Florida. Ihr in der Therapie gefundener Leitsatz half ihr dabei: »Ich bin in Sicherheit, denn ich habe alles unter Kontrolle.«

Mit diesem formelhaften Satz sollte sie weiterhin in Trance gehen, was in den letzten zwei Sitzungen eingeübt worden war. Die Patientin erhielt als therapeutische Hausaufgabe, dreimal täglich mit diesem Satz eine Autohypnose von 15-minütiger Dauer einzuleiten. Dabei sollte sie meine Stimme hören und selbstständig ein Flugzeug zu einem Ort ihrer Wahl fliegen, wobei sie die Streckenlänge selbst bestimmen konnte.

Therapieergebnis

Meine »Pilotin« rief mich in der Folgewoche aus Florida an und erzählte mir, dass sie, sobald sie im Jumbo saß, die Augen geschlossen hatte und meine Stimme imaginierte. Sie habe dann das Flugzeug mit Unterbrechungen, in denen sie schlief oder aß, gesteuert. Sie sagte, der Flug sei absolut problemlos verlaufen und sie freue sich, in zwei Wochen wieder nach Hause zu fliegen. Ich bat sie aber, auch den Piloten und Kopiloten eine Möglichkeit zu geben, ihren Beruf auszuüben, sonst würden diese bald arbeitslos, worauf sie lauthals lachte.

Dies war für mich eine sehr erfolgreiche hypnotherapeutische Intervention ganz ohne Aufrühren, Berühren oder Bearbeiten des sicher unbewussten Grundkonflikts.

Das primäre Ziel der Patientin war »Ich will nach Amerika fliegen«, und dieses haben wir erreicht. Ob die aus Sicht des Therapeuten wichtigeren anderen Probleme und Ziele früher oder später behandelt und erreicht werden, kann nur sie selbst entscheiden. Eine offene Tür hierfür wird sie bei mir immer finden.

2.9 Flugangst adieu – typisches Feedback

Fallbericht

»... Nun bin ich zurück von unserem herrlichen Urlaub, habe wunderschöne Erinnerungen mitgebracht, liebenswerte Menschen kennengelernt und die tolle Erfahrung gemacht, dass ich keine Flugangst mehr habe :-)!

Wir haben insgesamt circa 26.000 km zurückgelegt, circa 30 Stunden in Flugzeugen verbracht, vier Starts und vier Landungen gut überstanden. Dank Ihrer Hilfe, dem Buch von Tobias Conrad und einer guten Vorbereitung habe ich die Flüge super überstanden. Nicht einmal die Angst vor der Angst war spürbar, auch bis zum Abflug war ich ganz ruhig. Bei Start und Landung spürte war zwar schon ein wenig Anspannung. Ich denke, das ist ganz normal, doch sonst ging es ganz hervorragend. Die »Flugzeitverkürzung« hat leider nur auf dem Rückflug funktioniert, da konnte ich nämlich ein paar Stunden dösen ;-)

Ihnen nochmals vielen Dank für Ihre Hilfe.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und weiterhin viel Freude bei Ihrer Arbeit. Ich freue mich schon auf Ihr neues Buch :-).

Herzlichst, Ihre«

2.10 Höhenangst

Claudia Möhring

Zu Beginn ein typischer Bericht:

Fallbeispiel

»Wir gingen zur Talstation einer Bergbahn, und als ich in die Gondel einstieg, hatte ich dieses schreckliche Gefühl, dass gleich was Schlimmes passiert und wir abstürzen. Eine richtige Panik breitete sich in meinem ganzen Körper aus, und ich dachte noch ›Ich will hier raus‹, als es schon losging. Der Ruck beim Start ließ mich innerlich erstarren, und je mehr wir an Höhe gewannen, umso mehr hatte ich das Gefühl, es gibt kein Entkommen mehr und das Ende naht. Die Gesichter der anderen Menschen in der Gondel nahm ich wie im Nebel wahr, mein Herz raste, meine Beine zitterten, und mit eiskalten Händen umklammerte ich den Haltegriff. Zwar habe ich das alles an diesem Tag irgendwie überstanden, aber seitdem meide ich selbst geringe Höhen. Um nicht über die Autobahnbrücke zur Arbeit fahren zu müssen, nehme ich einen großen Umweg in Kauf, obwohl mir klar ist, dass meine Angst übertrieben ist.«

2.10.1 Krankheitsbild und Prävalenz

Die Höhenangst, auch Akrophobie genannt, gehört zu der Kategorie der spezifischen Phobien und wird unter die Angststörungen subsumiert. Für spezifische Phobien ist eine starke und überdauernde Angst vor bestimmten Objekten oder Situationen charakteristisch. Bei der Akrophobie ist das die intensive Angst vor Höhe. Diese beinhaltet zwei Aspekte, zum einen die Angst vor der Höhe und zum anderen die Angst vor Kontrollverlust über sich selbst. Auslösend kann beispielsweise ein Aufenthalt auf einem Turm, einem Balkon, einer Brücke oder Leiter wirken. Typische somatische Beschwerden, die damit einhergehen, sind Atemnot, Schweißausbrüche, Herzasen, Druckgefühl im Thoraxbereich und Schwächegefühl in den Knien. Parallel auftretende Todesangst, Kontrollverlust und Ohnmachtsgefühl werden häufig als existenziell bedrohlich erlebt. Die Betroffenen entwickeln rasch eine Erwartungsangst, die sogenannte »Angst vor der Angst«, welche zu einem ausgeprägten Vermeidungsverhalten führt und zur Chronifizierung beiträgt. Aktuell beträgt die Erkrankungsrate in Deutschland etwa 5%, und zwischen 55 und 70% der Betroffenen sind Frauen. Zuweilen tritt die Hö-

henangst isoliert auf, häufiger jedoch in Komorbidität vor allem mit anderen spezifischen Phobien sowie einer Panikstörung mit Agoraphobie.

2.10.2 Beispiele für Entstehungsmöglichkeiten

Erreicht der Mensch rasch eine große Höhe, tritt in aller Regel nach wenigen Sekunden ein Höhengschwindel auf, womit sich der Körper auf die veränderte Höhenlage einstellt. Die biologische Grundlage dieses Entfernungsschwindels ist die größer werdende Differenz zwischen den Augen und dem nächsten sichtbaren feststehenden Objekt. Aufgrund fehlender Fixpunkte in der Nähe, über die zusammen mit dem Gleichgewichtsorgan Körperschwankungen ansonsten kompensiert werden, behilft sich der Körper mit einer automatischen und kaum wahrgenommenen Pendelbewegung des Kopfes. Während dieser leichten Gleichgewichtsstörung fehlt der sichere Stand, und durch einen Schritt nach hinten oder zu einer Seite wird das Gleichgewicht des Körpers wieder hergestellt. Diese Schutzfunktion verhindert ein zu nahes Herantreten an einen Abgrund. Jedoch kann das mit dem Höhengschwindel verbundene Schwanken Angst auslösen, und wenn Menschen diese Angst mit der Höhe assoziieren, können sie in der Folge eine Höhenphobie entwickeln.

Auch kann beispielsweise Herzklopfen durch körperliche Anstrengung in Verbindung mit dem Blick ins Tal bei einer Bergwanderung als Angstsymptom fehlinterpretiert werden und den Weg zu einer Akrophobie bahnen. Häufig wurzelt eine Höhenangst in traumatischen Erfahrungen, und die Panikzustände selbst sind ein extrem traumatisches Erlebnis. Sie sind nicht Angst vor einem eingebildeten Trauma, vielmehr sind sie Trauma.

In Ausnahmefällen kann der Höhenangst eine organische Ursache in Form einer Störung des Gleichgewichtsorgans zugrunde liegen. Deswegen ist vor Beginn der Therapie eine entsprechende Abklärung durch einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt sinnvoll.

2.10.3 Hypnotherapeutische Behandlung

Höhenangst wird mit Entspannungsverfahren, Medikamenten, Psychotherapie und Hypnose behandelt. Erstere sind sinnvoll, weil Entspannung und Angst

unvereinbar sind, jedoch selten ausreichend. Eine medikamentöse Behandlung ist bei Höhenangst eher kontraindiziert. Sowohl pflanzliche Beruhigungsmittel wie Johanniskraut oder Baldrian als auch Psychopharmaka wie Benzodiazepine können temporär zwar die Symptomatik reduzieren, jedoch langfristig zu ihrer Chronifizierung beitragen. Die Symptome werden oberflächlich zugedeckt, aber nicht in der Tiefe gelöst. Weitere Nachteile sind das durch Sedativa eingeschränkte Reaktionsvermögen und das Abhängigkeitspotenzial bei Benzodiazepinen, was die ohnehin bestehende Angst vor Kontrollverlust nochmals verstärken kann.

Den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge ist zur Behandlung von Höhenangst die Verhaltenstherapie die Erfolg versprechendste psychotherapeutische Methode. Da man davon ausgeht, dass die Akrophobie durch klassische Konditionierung und Modelllernen erworben und durch Vermeidungsverhalten aufrechterhalten wird, ist die Konfrontation mit Höhe von zentraler Bedeutung. Graduelles Expositionstraining, systematische Desensibilisierung und Reizüberflutung sind die drei wichtigsten Konfrontationsverfahren. Für die Therapie bedeutet das, dass sich Patienten sukzessive mit der Höhe, in welcher sie die Panik wahrnehmen, konfrontieren und dabei lernen, ihre Furcht realistisch einzuschätzen. Die Angst verliert ihre mächtige Position, die Patienten spüren ihren Handlungsspielraum wachsen und damit auch wieder die Kontrolle über sich und ihr Leben.

Um eine Exposition in der Realität (in vivo) auszuhalten, brauchen Patienten jedoch emotionale Stabilität. Eine sehr hilfreiche Option, diese aufzubauen und zu bewahren, ist hypnotherapeutische Intervention. Sie wird in zunehmendem Maße erfolgreich bei der Behandlung von Höhenangst eingesetzt und ist kompatibel mit der Verhaltenstherapie. Akrophobische Patienten sind durch ihr hohes emotionales Erregungsniveau fast immer hypnosefähig, was sich für die Einführung in Hypnose und den weiteren Verlauf günstig auswirkt. Therapeutische Techniken wie die Konfrontation mit Höhe in der Vorstellung (in sensu) in Hypnose durchgeführt, gewinnen mehr Weite und Tiefe, weil die Patienten in entspannter Trance etwas ausführen, das sich wie eine echte Erfahrung im Gehirn abspeichert. Das Unbewusste wird mobi-

lisiert, damit es Arbeit leistet. Dies geschieht oft bald, und es kann dann noch Zeit brauchen, um die Arbeit im Hintergrund zu erledigen, das heißt die zugrunde liegenden Konflikte zu bearbeiten.

Da Sinn und Funktion der Höhenangst als eine mögliche Problemlösung in einem bestimmten Kontext verstanden werden, ist es wichtig, unbewussten Widerständen mit Respekt und Achtung zu begegnen. Mit Hypnose kann man helfen, den Felsen des Widerstands zu umschiffen und das Boot woanders landen zu lassen. Oder anders ausgedrückt: Man sollte den Ast (das Symptom), auf dem der Patient sitzt, nicht absägen, ohne ihm vorher eine Leiter zu geben. In diesem Sinne kann therapeutische Hypnose mit ihrer Resilienzstärkung als Leiter betrachtet werden. Auf diesem vertrauensvollen Fundament wird das Selbsteffizienzgefühl des Patienten (»Ich kann es!«) und der innere Halt (»Ich stehe sicher«) gefestigt. Aufgrund der ausgeprägten körperlichen Reaktionen bei Akrophobie ist es für die Förderung der Selbstkontrolle und Selbstregulation unterstützend, alle Sinne (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch) und die räumliche Orientierung in die Formulierungen erlebensnah einzubeziehen. Manche Patienten finden die innere Wiederholung von Sätzen, die in der Hypnose gesprochen wurden und mit denen sie in Resonanz gingen, auch im Alltag gewinnbringend.

Im Gegensatz zu Medikamenten hat eine hypnotherapeutische Behandlung nur gute Nebenwirkungen. Die Autonomie liegt bei den Patienten, und die positiven Veränderungen im Lebensstil durch die Freiheit von Schwindel ermöglichen deutlich mehr Lebensqualität.

Mit der folgenden Hypnose wurde meine am Anfang dieses Artikels zitierte Patientin, die mir freundlicherweise zur anonymen Veröffentlichung ihrer Schilderungen die Erlaubnis gab, wieder höhentauglich. Auch andere Patienten mit Akrophobie habe ich mit Hypnose – jeweils für die persönliche Situation und das Ausmaß der Angst individuell entwickelt – sehr erfolgreich behandelt.

Empfohlene Literatur

Hamm, A. (2005): Spezifische Phobien. Göttingen (Hogrefe).
Hofmann, N. u. B. Hofmann (2012): Expositionen bei Ängsten und Zwängen. Weinheim (Beltz).

2.10.4 Trancereise »Auf zu erhabenen Höhen!«

Nach Induktion der Trance:

»Nachdem wir von Höhen in der Natur und von den Höhen in Ihrem Leben gesprochen haben ... ist der Wunsch nach einer tiefen Hypnose in Ihnen kräftig geworden. Sie haben es sich bequem gemacht, und Sie schließen bitte die Augen ... Sie fühlen sich ganz entspannt und geborgen ... Das Unbewusste hat ja die ganze Zeit zugehört und freut sich schon auf seine Arbeit ... während Sie gar nichts tun ...

Mit Zuversicht und Entschlossenheit gehen Sie ... den Weg zur Bergbahn ... und sind schon in Vorfreude ... auf die frische Luft und den Panoramablick ... der Sie erwartet.

Sie erinnern sich an die schönen Bilder ... als Sie mit Ihren Eltern Ferien gemacht haben ...
in den Bergen auf einer Hütte ... an die Leichtigkeit und Unbeschwertheit ...
das klare Wasser des Sees gleich daneben ... der Geruch von Harz ... und Erde ... das Läuten der Glocken der Kühe ... ein friedliches Bild ...

Inzwischen haben Sie – wie von selbst – die Bergbahn erreicht ...
Der Fußweg war ganz einfach ... Sie kaufen eine Fahrkarte ...
Der Verkäufer wünscht Ihnen viel Vergnügen ... Warum auch nicht? ...

Die Menschen Schlange ist kurz ... und bei der nächsten Gondel ... sind Sie schon dabei ... Das ging ja fix ...

Sie sehen, wie Ihre Gondel ... bewegt durch ein dickes, festes Drahtseil heranschwebt ... maximaler Schutz ... Was will man mehr? ...

Und leichtfüßig gehen Sie hinein ... Ruhe breitet sich in Ihrem ganzen Körper aus ...

Ihr Körper weiß, er kann einfach nur genießen ... wie damals als Kind ...

Ihre Atemzüge sind tief ... und Ihr Herz schlägt ruhig ... Es ist alles in lebendiger Erinnerung ...

Das beruhigt auch die Gedanken ... auch den Gedanken gönnen Sie jetzt eine Pause ... eine richtig lange Pause ... Sie sind ganz im Gefühl.

Beim Starten spüren Sie fast unbemerkt einen sanften Ruck ... als Bestätigung, dass alles in Ordnung ist ...

Und die Gondel trägt Sie sicher ... und nimmt Sie behütet mit auf den Berg.

Ist es nicht wunderbar, einfach zu genießen ... sich tragen zu lassen ...

ins Vertrauen zu gehen ... mal die Verantwortung abzugeben ... Freiheit zu spüren ... mit allen Sinnen ... das zu können ... loszulassen ... und die Kühe dort unten ... weit weg ... und doch so nah ... lassen sich das saftige Gras schmecken.

Die Zeit vergeht wie im Fluge ... die erste Talstation ... dann die Mittelstation ... Sie wollen auf den Gipfel ... ja, sehr schön ... es geht ohne Ihr Zutun – wie von selbst ...

Sie kommen an ... wieder ein beruhigender sanfter Ruck ... dieses Mal beim Stoppen ...

als Signal, dass wirklich alles in bester Ordnung ist.

Federleicht steigen Sie aus ... mit klarem Blick und aufrechter Haltung ... und Standfestigkeit in den Beinen ... und schauen sich um ... was es dort gibt ...

Die Luft ist kühl und frisch ... angenehm erfrischend ...

Drachenflieger in der Ferne ... ziehen ihre Bahnen ... sogar ein Tandemflug ...

und in der Nähe ... ab und zu Grasbüschel zwischen den Felsen, die sich ... entschlossen ... durchsetzen und gedeihen.

Blumen ... die betrachten Sie ganz genau ... riechen daran ... und halten sie fest ... wie mit einem inneren Fotoapparat ... nehmen Sie auf und verinnerlichen ... ganz fest in Ihrem Herzen.

Nun ist es fürs Erste genug ... und Sie gehen zurück zur Bergstation.

Die Gondel kommt gerade, und fast sind Sie ja nun schon eine Expertin ... wie das geht – wie von Zauberhand ... bewegt sich Ihr Körper ... in das sichere Behältnis ... wie eine schützende Burg ... wieder der kleine Ruck beim Anfahren ... das vertraute Signal für »alles in Ordnung« ...

Sie schauen zurück ... noch einmal auf den Gipfel.

Das Gipfelkreuz blitzt in der Sonne auf. Dort waren Sie ...

Es ist kinderleicht ... und Sie versprechen sich ... nächste Woche noch mal ... die Chance nutzen ... die Zeit nutzen ... für sich ... mit sich ...

Dann geht Ihr Blick nach vorne ... dann links neben sich ... rechts neben sich ...

Und sogar nach vorne unten ... wie wohltuend ist doch so eine Distanzierung ...

wie der fliegende Holländer auf seinem Teppich davonzuschweben ...

ringsum Luftigkeit und Freiheit.

Sie empfinden Halt in Ihren Beinen ... in sich ... im Leben ... und genießen auch das körperliche Gleichgewicht ...

Nach der Mittelstation ... weiter nach unten geht es ... sanft und sicher ...

Die Kirche ... die Häuser ... alles wird größer und nimmt Konturen an.

An der Talstation fast unbemerkt ... ein Aufsetzen der Gondel

Und Sie steigen aus und fühlen ... Ihre Kraft ... Standfestigkeit ... ja, und auch Stolz.

Dieses Bild schließen Sie allmählich in Ihrem Tempo ... und in Ihrem Rhythmus ab ...

Eine Weile bin ich jetzt ganz still, damit Sie das in Ruhe und Gelassenheit ...

allein machen können ... und wenn Sie so weit sind, hebt sich ein Finger ... von selbst ...

(Pause)

Ja, sehr schön ... Langsam kommen Sie wieder hierher zurück in mein Behandlungszimmer ... angefüllt mit Freude, Zuversicht und großer Zufriedenheit mit sich selbst ... dehnen und strecken sich ... und öffnen die Augen ...«

2.11 Klaustrophobie im MRT

Irina Schlicht

- ⊙ *Ziel:* Entspannt in der »Röhre«.
- 🔧 *Technik:* Fantasiereise »Im MRT auf Reisen«.

Die Hypnose-Intervention »Im MRT auf Reisen« hat zum Ziel, Patienten auf eine Untersuchung im (geschlossenen) Magnetresonanztomografen so vorzubereiten, dass sie diese in relativer Entspannung erleben. Häufig assoziieren selbst nicht zur Klaustrophobie neigende Personen die Untersuchung in der engen Röhre des Tomografen – ihr Durchmesser beträgt 60 Zentimeter – mit Gefühlen der Enge, der Beklemmung und des Ausgeliefertseins. Angstpatienten erfahren diese Untersuchungssituation aufgrund des von ihnen empfundenen Kontrollverlusts als extreme Bedrohung, sodass sie die notwendige Diagnostik vermeiden oder aber mit Panikattacken reagieren, denen, um die Untersuchung überhaupt erfolgreich durchführen zu können, mit Beruhigungsmitteln und Kurznarkosen begegnet wird.

Hier setzt die Hypnose-Intervention an, in der die Patienten vor der Untersuchung diese Hypnose erleben und die Bilder dann in Selbsthypnose während der Untersuchung anwenden können. In der Trance wird ein weiter Raum geschaffen, in dem der Patient

erlebt, wie er auf einem Schiff entspannt reisend auf die in der Ferne an ihm vorbeiziehende Küste schaut. Da die Magnetresonanztomografie ja immer wieder mit sehr starken Geräuschen verbunden ist, können diese als die sichere und hörbare Arbeit der Schiffsmotoren genutzt werden; die Figur des »treuen Schiffsmechanikers«, der »sich um alles gut kümmert« hilft dem Betroffenen, Vertrauen in die Situation zu bekommen und damit den empfundenen Kontrollverlust besser akzeptieren zu können.

Für den Erfolg der Intervention ist es unabdingbar, den Patienten die Instruktion mitzugeben, dass sie, noch bevor sie in den Tomografen hineingeschoben werden, unbedingt die Augen schließen und während der gesamten Untersuchung geschlossen halten sollten. Manche Patienten nehmen sich dafür sogar eine Augenbinde mit, um so sichergehen zu können, dass sie nicht doch plötzlich während der Untersuchung die Augen öffnen und dann die dortige reale Enge wahrnehmen, die die Trancevorstellung zu deutlich konterkarieren würde.

»Im MRT auf Reisen«

»... und so möchte ich Sie zu einer kleinen Schiffsreise einladen, die so angenehm, so schön, so beruhigend ist ... auch wenn man vielleicht schon die Motoren des Schiffes hört, die immer mal wieder lautstark zum Einsatz kommen ... dieses Klopfen und Hämmern sind geradezu ein Hinweis dafür, dass sich der Schiffsmechaniker unten im Maschinenraum um alles gut kümmert und man durchweg sicher und beruhigt sein kann ... Und so mag man oben auf dem Deck ganz bequem und entspannt in einem »deck chair« ruhen und den weiten Blick auf die in einiger Entfernung liegende Küste richten ... es ist so angenehm warm, die Sonne scheint ... gerade so, wie man es gerne hat ... das Meer liegt ruhig vor einem ausgebreitet ... ganz sanft schwappen kleine Wellen an die Bordwand ... man spürt eine leichte Brise ... so mild ... so wohltuend ... und immer mehr mag sich ein wohliges Gefühl von Freisein und von Weite in einem ausbreiten

Und was man da alles an der Küste sehen kann ... den hellen Sandstreifen des breiten Strandes ... und wenn man genau hinschaut, erkennt man vielleicht sogar hier und da ein paar bunte Sonnenschirme, die so klein aussehen wie die Papierschirmchen auf einem Eisbecher ... so sommerlich ... so heiter ...

Und der Schiffsmechaniker treibt wieder die Maschinen an ... man hört das Dröhnen, das Hämmern ... und wie beruhigend ist es zu wissen, dass er seine Arbeit macht und man ganz sicher vorankommt, während man den Blick auf die Küste weiter genießen kann

Der breite Sandstreifen wird schmaler und ist schließlich nur noch als dünner Strich zu sehen, hinter dem sogleich eine felsige Steilküste aufragt, auf der oben einzelne weiße Häuser zu erkennen sind ... wie Miniaturen aus einer Spielzeuglandschaft, über der sich der blaue Himmel wölbt ... und alles ist so friedlich ... so beschaulich ... und man mag ganz neugierig sein, was man noch alles an dieser so bezaubernden Küste sehen wird

Das Meer ist so ruhig ... die Sonnenstrahlen glitzern auf der Wasseroberfläche ... ein paar Möwen folgen dem Kielwasser des Schiffes ... man liegt so bequem auf dem »deck chair« ... zwischen den kleinen Ruhepausen, in denen das Schiff lautlos dahingleitet, macht sich der treue Schiffsmechaniker immer wieder lautstark mit seinen Maschinen bemerkbar ... wie beruhigend ... wie sicher

Und weit über das Wasser auf die Küste zu schauen lässt einen so frei atmen ... dass man immer mehr ein Gefühl von innerer Weite spüren mag ... ja, vielleicht kann man sogar die Meeresluft riechen

Und die Steilküste hat sich nun in eine sanft ansteigende Felsküste verwandelt ... zwischen dem Grün von Bäumen und Sträuchern erkennt man kleine Dörfer, deren weiße Häuser mit roten Dächern klein und niedlich an den Felshängen sitzen ... so idyllisch ... so geruhsam

Und irgendwann öffnet sich die Felslandschaft und man schaut auf ein riesiges gelb blühendes Feld ... Ist es Ginster? ... Sind es Sonnenblumen? ... einfach nur malerisch

Und welch eine Freude, diesen Fernblick auf die Küste mit ihren vielfältigen Panoramen auf dieser Schiffsreise erleben zu dürfen ... was für eine angenehme, schöne und beruhigende Fahrt ...

Und wenn das Schiff dann demnächst in einen der pittoresken Küstenhäfen einlaufen wird, werden Sie sich an diese schönen Bilder voller Ruhe und innerem Frieden noch lange erinnern«

2.12 Schulangst

2

Die Ressourcen immer im Blick!

Fallbeispiel

Holli geht nicht zur Schule. Holli geht schon ein halbes Jahr nicht zur Schule. Er hat Angst. Und die wird immer größer.

Irgendwann fing es an. Ein kleiner Anlass. Dann zwischenzeitlich der Besuch eines Internats. Das war keine gute Lösung für ihn. Dann ein gebrochener Zeh. Auf einmal diese wahnsinnige Angst, die ihn lähmt. Er kann das Haus nicht verlassen. Die Eltern verzweifeln, schicken ihn in Verhaltenstherapie. Es gibt nicht die erwartete Veränderung. Die Sommerferien sind toll, der Gedanke an Schule ferner als fern. Ein fremder Kontinent wird bereist, ein wahres Abenteuer voller Schlangen und Krokodile.

Zum Beginn des Schuljahres steht der Vierzehnjährige geschniegelt und bepackt in der Haustür, um die neue Schule zum ersten Mal zu besuchen. Aber es ist wie verhext, er kann nicht losgehen. Auch er ist verzweifelt, will die bestürzten Eltern nicht zusätzlich belasten und weint im Stillen, damit sie ihn nicht sehen. Was soll aus ihm werden? Es besteht doch Schulpflicht. Muss er in ein Heim, in die Psychiatrie? Die Eltern wälzen Gedanken hin und her, beraten sich hier und dort. Die Schule läuft schon wieder drei Tage, drei Tage ohne ihn.

Mutter und Sohn erscheinen zusammen in der Hypnotherapie. Er ein sympathischer, hübscher Junge mit klugen Augen. Nachdem sie mir ihre Sichtweise noch ein wenig geschildert hat und ich ausführlich die springenden Schlangen (halb giftig) auf unserem griechischen Burgberg beschrieben habe, lässt sie uns – wie verabredet – allein.

Ich frage ihn platt, ob er überhaupt zur Schule gehen wolle. Doch, er will. Es könnte ja sein, er kann, aber will nicht. Nein, er will, aber kann nicht.

Was wäre, wenn er könnte? Das wäre gut.

Na prima, denke ich mir. Da kann doch gar nicht viel fehlen. Da müssen wir einfach Ressourcen ausgraben, damit er morgen den ersten Tag gut schafft, dann wird es schon weitergehen. Ich spitze die gesamte Problematik auf den Schulweg zu. Wenn der nicht wäre, könnte alles o. k. sein, oder? Also, wie wäre es, die gesamte Klasse nach Hause einzuladen und dort den Unterricht abzuhalten? Er lacht.

Ressourcen? Er ist gesund, schaut nett aus, kann zuhören, ist mindestens normal intelligent, sitzt konzentriert am PC, was heißt, er ist trancefähig, kriegt keine Panik bei Schlangen und Krokodilen und hat liebevolle, zugewandte Eltern. Seine kräftigen Beine können ihn ohne Weiteres zur Schule tragen.

Dass er laut Aussage der Mutter nicht liest, bis Mitternacht auf ist und vor dem PC oder TV sitzt, der Zuckerkonsum hoch ist und ein paar andere Sachen schief liegen, lassen wir vorläufig weg. Das ist ein systemisches Problem. Die Hierarchie ist auf den Kopf gestellt. Als Kind machen zu können, was man will, kann Angst auslösen. Aber das ist Thema für eine andere Sitzung. Jetzt ist schnelles Handeln angesagt, damit er keine weiteren Schultage verliert. Er sollte morgen fähig sein, zur Schule zu gehen.

Dafür muss er

- sich auf Positives konzentrieren,
- etwas Überraschendes erfahren,
- ein Geheimnis haben und
- sich durch die Hypnose einfach bärenstark fühlen.

Hypnoseintervention

Nach zehn Minuten Gespräch mit ihm halte ich den Kontakt für tragfähig genug, dass ich ihn bitte, mir einen Ort aus den Ferien zu nennen, der ihn besonders beeindruckt hat: Ein Wasserfall mit einem gigantischen Wasserbecken lebt in seiner Erinnerung auf. Da er computerbegeistert ist, bitte ich ihn, die Augen zu schließen und diese Erfahrung ganz präzise wieder abzurufen. »Alles ist auf der inneren Festplatte gespeichert und jederzeit zu öffnen. Schau mal unter der Datei »Wasserfall« nach, öffne sie!«

Schon hört er das Tosen des stürzenden Wassers, riecht die grüne Üppigkeit der Natur, entdeckt die glitzernden Wasserperlen wieder, spürt die Spritzer auf den Lippen – die ganze Szenerie ist ihm gegenwärtig. Er

nickt. Ja, alles ist präsent. Auf meine Anregung hin lässt er das Wasser nun langsamer fallen, langsamer ... langsamer ... so langsam, bis die Tropfen wie eingefroren in der Luft stehen ... eine perfekte Fotografie mit kurzer Belichtung. Auch die Geräusche stehen still. Höchste Konzentration!

Danach lässt er die Wasserflut wieder rauschend in den riesigen Pool stürzen.

Ich verfolge die Bewegung seiner Augen unter den geschlossenen Lidern, wenn er sich orientierend umschaut oder innehaltend Details betrachtet. Prima, er kann visualisieren und das Visualisierte beeinflussen. Das wird ihm helfen.

Um ihn noch mehr zu fokussieren und die Trance für die Suggestionen zu vertiefen, führe ich die berühmten Luftballons ein, die auf einmal übers Wasser auf ihn zu tanzen. Ja, antwortet er mir, er sieht sie, es sind neun und sie haben alle Farben und spiegeln sich sogar im Wasser.

Nun schweben sie über seinen Handgelenken, ihre Bändchen binden sich um sie herum, die Hände heben sich leicht von seinen Schenkeln ab, eine perfekte Handlevitation beidseitig.

Nun taucht er – ganz in seinem Bild – ins Wasser des Pools, spürt die Frische. Keine Angst vor Krokodilen. Bärenstark.

Nach einer Weile bitte ich ihn, auf einmal einen Jungen in der Ferne zu entdecken, der wie Tausende und Abertausende von Jungen morgens zur Schule geht und unterwegs seine Freunde trifft. Ganz normal, ganz alltäglich. Ja, er sieht ihn. Nach einer Weile fordere ich ihn auf, selbst dieser Junge zu sein. Er nickt. Ich denke, wenn ich jetzt noch Fingerzeichen erhalte, ist die Sache schon halb gewonnen. »... und wenn du auf einmal selbst dieser Junge bist, der da so vollkommen selbstverständlich auf seinem Weg zur Schule ist, dann hebt sich ein Finger ganz von allein.« Und tatsächlich, ein Finger bestätigt.

Ich male den Schulweg, soweit er ihn mir beschrieben hat, ein wenig aus, immer mit den Suggestionen der Festigkeit, der Sicherheit und Selbstverständlichkeit. Nach einer Weile frage ich ihn, wo er denn inzwischen angelangt sei.

Im Sekretariat.

Das hatte ich ja gar nicht erwähnt, er ist also vollkommen absorbiert, sehr gut. Ich fordere ihn auf, nun zum Klassenraum zu gehen, hineinzuschauen und einzutreten.

»Und in jeder Klasse gibt es blöde Jungen, aber auch nette, mit denen man Freundschaft schließen kann. Kuck dich mal gut um! Und wenn du einen ganz netten Jungen findest, der dir auf Anhieb sympathisch ist, kann sich wieder dein Finger heben.« Der Finger hebt sich.

»Jetzt präge dir das Aussehen des Jungen sehr gut ein, Haarfarbe, Gesicht und was er anhat!« Nach weiteren handfesten Suggestionen, dass er morgen ganz selbstverständlich und mit ausschließlich positiven Gefühlen und der Vorfreude, mindestens einen netten Jungen kennenzulernen, in die Schule gehen wird, frage ich nochmals über die Fingersignale ab, ob er morgen in die Schule gehen wird.

FZ: »Ja.«

Zur Absicherung: »Könnte dich irgendetwas hindern, zur Schule zu gehen?«

FZ: »Nein.«

Ich orientiere ihn wieder in die Realität und frage ihn neugierig: »Na, wie hat denn der Junge ausgeschaut?«

»Eigentlich ähnlich wie ich. Braune Haare, gelbes Hemd und blaue Hose.«

Er muss mir versprechen, dass er das mit dem Jungen vorerst niemandem verrät.

Eine halbe Stunde ist vergangen, neben meiner Praxis wird wie wild eine Wohnung renoviert, ein ohrenbetäubendes Gebohre und Geklopfe. Holli hat die ganze Zeit nichts gehört, er ist sprachlos, als er es bemerkt. Er fühlt sich wohl, wirkt sehr gelöst.

Am nächsten Tag erhalte ich nur einen kurzen Anruf der Mutter, mit fast ungläubigen Ton.

Holli geht zur Schule.

Nach vier Tagen geht er immer noch. Und was war mit dem Jungen?

Am ersten Tag führte ihn die Sekretärin zur Klasse 7b. Er schaute sich um. Kein Junge, wie er ihn in Hypnose sah. Die leichte Enttäuschung verflog bald, er stellte sich vor, wurde in die Klasse eingeführt. Nach einer halben Stunde kreuzt die Sekretärin wieder auf. Sie hat sich vertan, seine Klasse sei doch die 7a! Und klar, dort ist auch der Junge. Dass der nun heute mal ein rotes Hemd trägt, tut ja nichts zur Sache.

Holli geht zur Schule.

Vier Wochen später bestätigt mir die glückliche Mutter: »Holli geht mit wachsender Begeisterung in die Schule.«

Über die Nutzung der Ressourcen in der Hypnose ist viel geschrieben worden. Tatsächlich, es ist die Fähigkeit, die wir im anderen voraus- und freisetzen. Die klassische Hypnose hatte das längst erkannt, wenn der Therapeut sagt (Kleinsorge u. Klumbies 1961): »Der Schmerz hört auf!« Und er kann ja nur aufhören, wenn der andere über Potenziale zum Stoppen des Schmerzes verfügt.

Das Augenmerk der Hypnose liegt auf den Fähigkeiten und Talenten. Wir spüren sie auf und »tranceferieren« sie in die schwachen und inkompetenten Persönlichkeitsgebiete.

Zitierte Literatur

Kleinsorge, M. u. G. Klumbies (1961): Technik der Hypnose für Ärzte [mit 1 Schallplatte]. Jena (VEB Gustav Fischer).

2.13 Ängste und Panikattacken: »Gehirnwäsche – Gehirnmassage«

☉ *Ziel:* Entkoppelung und Entmachtung angstvoller Gedanken und Gefühle.

Natürlich kann man dieser Technik für Personen, die bei dem Begriff schlechte Vorstellungen bekommen, auch einen anderen Namen geben. »Frühjahrsputz« oder »Aufräumen im Gehirn«, »Neuer Wind im Kopfkino«, »Klangwäsche« oder Ähnliches, denn es wird eine Angst aufgelöst, ein Bild oder eine Szene »verpixelt« und gelöscht, ein unsinniges »Reiz-Reaktions-Muster« unterbrochen oder unterbunden. Die Situation oder das Erlebnis verliert an Gefühl und Bedeutung. Sie oder es wird emotional unwichtig und rückt wie in weite Ferne. Unwichtig.

»Gehirnwäsche« mögen eigentlich immer alle. Und bis jetzt war es immer erfolgreich. Was das ist? Die abwechselnde spezielle Rechts-links-Beschallung mit Klängen. Gehört über Kopfhörer über Intervalle von 5 Minuten bei gleichzeitiger verbaler Begleitung des Therapeuten mit Suggestionen von Stärke, Loslassen, Entspannen, die Klänge arbeiten lassen und das zunehmende Wohl- und Sicherheitsgefühl beobachten.

Vorgehensweise:

Ich finde mit dem Klienten eine Ressourcensituation, in der er sich »bärig« fühlt, ein echtes »Super-Ich«, die »Ressourcenperson«. Dieses Super-Ich ist über die gesamte Intervention mit im Raum. Auch das heutige Datum, der aktuelle Ort sowie das aktuelle Alter werden deutlich und immer abrufbar deklariert.

Die Ressourcenperson sitzt auf der einen Seite, der Therapeut auf der anderen. Jetzt werden für die schreckliche Situation passende Töne ausgesucht und die Lautstärke bestimmt. Die Klänge sollen gut hörbar sein, aber ebenso auch die Stimme des Therapeuten, wenn er zu dem Klienten spricht.

Noch ohne Klänge (!) soll jetzt im Schutz des Super-Ich und der Energie des Therapeuten die beängstigende Situation durch Wiedererinnern und Drandenken wieder lebendig werden. Wenn sie da ist, soll ein Kopfnicken das anzeigen. Erst dann (!) Kopfhörer aufsetzen, zurücklehnen, durchatmen und »einfach die Klänge arbeiten«, das heißt »waschen lassen«:

»Lehnen Sie sich nun zurück, atmen Sie ruhig und beobachten, was von allein geschieht! Lassen Sie die Töne ihre Arbeit machen!« »Sie können jederzeit mit mir reden, oder das Ganze unterbrechen. Wichtig ist, dass Sie sich wohl und sicher fühlen. Vermutlich ist es aber einfach angenehm nachzuspüren, wie Sie innerlich immer freier und leichter werden.« »Öffnen Sie sich einfach! Lassen Sie nach! Lassen Sie los!« *(Pause, in der auch der Therapeut sich zurücklehnt)*

Der Therapeut begleitet den Vorgang mit seiner Energie, mit Fragen, ob alles okay ist, und mit guten Suggestionen für den Verlauf. Eine Spur dauert circa 5 Minuten. Danach Kopfhörer abnehmen, kurzes Gespräch, Frage, wie es geht und wie es ist, jetzt noch mal an die Situation zu denken. Sie ist immer wei-

ter weg, harmloser, bedeutungsloser, fast schon ein bisschen Geschichte, lange her. Die ideomotorischen Frage lauten: »Ist das Problem kleiner? ... weiter weg? ... unwichtiger? ... blasser?«

Es gibt zwei bis drei Durchgänge à 5 Minuten.

»Das ist wie das Befahren einer unbekanntenen Skipiste. Das erste Mal fährt man vorsichtig und erkundet das Gelände. Beim zweiten Mal fühlt man sich schon sicherer. Beim dritten Mal lässt man es einfach laufen.«

Jetzt kommt das Angenehme: »Gehirnmassage« nenne ich die letzte Spur mit Wellengeplätscher, das in ruhigem Rhythmus sehr angenehm durch den Kopf wandert. Das ist absolut trancefördernd. Die totale Tiefenentspannung, gespickt mit den sehr suggestiven therapeutischen Zugaben von Reinigung, neuronaler Plastizität, die Umschaltung bis Umorientierung, Weite, Freiheit ermöglicht.

Begleittext zu Gehirnmassage

Optionaler kurzer Text des Therapeuten zum Patienten, gesprochen, während dieser über 5 Minuten gleichzeitig das Meer über Kopfhörer hört. Letzteres darf nur so laut sein, dass die Stimme des Therapeuten noch deutlich vernommen werden kann.

- ⊙ *Ziel:* Begleitung der bifokalen Stimulierung der »Gehirnmassage« mit positiven Suggestionen zur Vertiefung der Wirkung der vorausgegangenen »Gehirnwäsche«.

»Nun schließen Sie die Augen und lehnen sich zurück ... und gehen Sie irgendwohin, wo Sie sehr gerne sind ... vielleicht ans Meer ...

Lassen Sie Ihr Gehirn hier angenehm massieren ... Ihr Gehirn, was sich immer so sehr anstrengt und so viel leistet ... es darf sich ausruhen ... nachgeben ... und sich einfach nur noch wohl fühlen ... und es braucht auch nicht mehr zuzuhören ...

Das Gehirn darf sich einfach den Wellenbewegungen hingeben ... und dabei wohltuende Resonanz entwickeln ... die immer tiefer dringt ... mit allen positiven Gefühlen, die wichtig für Sie sind ... Gefühle über Sie selbst ... und über Ihr Sein ...

Und ein stabiles Gefühl von »Ich bin richtig« ... »Ich bin wertvoll« ... »Ich muss mich nicht beweisen« ... und ... »Ich bin willkommen auf dieser Welt!« ... etabliert sich tief in Ihnen ..

Und Sie sind ganz in dem angenehmen Gefühl im Kopf, das es möglich macht, dass es heute anders ist als gestern ... und die Vergangenheit nicht die Zukunft bestimmt, die jederzeit neu und frisch beginnen kann ... und immer wieder anders ist ...

Und vielleicht sehen Sie sich schon wie im Traum auf dieser stabilen Basis ... mit der Anerkennung Ihrer selbst ... mit der Leuchtkraft in Ihnen, die immer stärker wird ... verbunden mit diesem Teil in sich, der so unerschütterlich und fest an Sie glaubt ... und daran, dass Sie das schaffen und gut schaffen werden ... und die Kraft und alle Potenziale haben, um sich in einem schönen und sinnvollen Leben zu verwirklichen ...«

Fallbeispiel

Ein junger Grieche erleidet beim Schwimmen im Meer immer wieder akute Panikattacken. Er gerät durch die sich ihm aufdrängende Fantasie eines Haiangriffs in eine Schreckstarre, obwohl in der Ägäis keine Haie vorkommen. Die Symptomatik war erstmals ausgelöst worden, während er als Kind den Film »Der weiße Hai« sah. Der ansonsten lebensstüchtige Mann erlebte seine Panikattacken mehr und mehr als belastende Störung, zumal er Besitzer eines Traumhotels am Meer ist. Als Fernbehandlung sandte ich ihm per E-Mail die Klänge³ mit der folgenden »Gebrauchsanweisung«.

³ Audiodatei »Gehirnwäsche – Gehirnmassage« gegen Schutzgebühr bei der Autorin erhältlich.

Beispiel für Odysseas: »High hai-frei im wundervollen Meer ☺ ☺ ☺«

Sie brauchen eine Musikanlage, möglichst gute Kopfhörer und circa 40 Minuten Zeit.

1. Suchen Sie sich nun von den ersten drei Tonspuren diejenigen Klänge (also Spur eins, zwei oder drei) aus, die zu dem Gefühl passen, was Sie beim Schwimmen haben, wenn die Angst kommt.

Probieren Sie mit den Kopfhörern die richtige Lautstärke aus, nicht zu laut, aber gut hörbar.

Setzen Sie die Kopfhörer wieder ab! Das war nur zur Probe!

2. Denken Sie nun an eine Situation, in der Sie sich super fühlen (beim Tanzen, beim Arbeiten, Diskutieren mit Freunden oder so was). Stellen Sie sich das für einen Moment schön bildhaft vor. Erleben Sie das richtig. Sie sind klug, groß, stark, unschlagbar! Okay, das ist das »Super-Ich«. Der Super-Odysseas ☺. Der ist jetzt (in der inneren Vorstellung) immer bei Ihnen oder sitzt neben Ihnen oder steht hinter Ihnen.
3. Jetzt machen Sie sich klar, dass Sie in der Jetztzeit sind und ein erwachsener, kräftiger Mann ... ! Gut! Weiter!
4. Noch ohne Klänge (!) stellen Sie sich nun möglichst lebhaft vor, Sie schwimmen und kriegen diese schreckliche Angst. (Sorry, da müssen Sie durch, aber das schaffen Sie schon!) Fühlen Sie das ruhig ein bisschen. (Kann ja nix passieren, ist ja 'ne reine »Trockenübung« ☺) Lassen Sie sich etwas ein auf dieses Fantasienspiel.
5. Gehirnwäsche: Wenn das Gruselgefühl so richtig schön stark ist, setzen Sie die Kopfhörer auf, starten Sie die Klänge von Ihrer eben ausgewählten Spur (Track), lehnen sich entspannt zurück, atmen ruhig und langsam, fühlen den starken Odysseas in sich und genießen ein wenig, dass die Klänge für Sie »arbeiten« und Ihr »Gehirn waschen« und diesen bösen Zauber einfach rauslösen wie Schmutz aus der Wäsche. Mag sein, Sie kommen sogar in eine leichte Trance. Sie lassen das einfach zu, lassen los.
6. Vielleicht bekommen Sie sogar Lust, ein bisschen zu spielen: Die Gruselsituation wieder hervorlocken und wieder loslassen. Aber Sie werden merken: Das wird immer schwieriger, weil sich das unangenehme Gefühl, die Bilder und somit die Angst immer mehr auflösen.
Wenn Sie mögen, können Sie so einen Track, der circa 5 Minuten dauert, sogar 2- oder 3-mal anhören. Dann reicht es aber.
7. Nun kommt das Schöne ☺: Die Gehirnmassage durch die Tonspur mit feinem Wellengeplätscher, Wellness fürs Hirn.
Sie schalten also auf die letzte Spur und genießen totale Entspannung, wenn das Gehirn von den Resten des »üblen Films« total gesäubert wird. Das ist absolut trancefördernd.
8. Danach schütteln Sie sich wie ein Hund (sorry, ich habe gerade kein anderes Bild), und sind wieder ganz normal im Hier und Jetzt, befreit von der Angst.

Natürlich hat das alles eine hirnphysiologische Erklärung, weshalb das so gut wirkt, aber das erzähle ich Ihnen mal gerne im Gespräch. Das ist ja auch unwichtig jetzt. Hauptsache, der Film verblasst, und Sie können frei und munter und völlig »high hai-frei« in Ihrem wundervollen Meer schwimmen. ☺ ☺ ☺

2.14 Im Zauberwald bei Nacht – Licht ins Dunkel bringen

Beispielhafte Hypnoseanleitung für einen Jäger

- ⊙ *Ziel:* Auflösung von Dunkelangst.
- 🔑 *Technik:* Vor der Hypnose Installation des »sicheren Ortes« (»safe place«). Nutzen unbewusster Kontrollfunktion. Indirekte Arbeit am Ursprung der Angstsymptomatik mit ideomotorischer Rückkoppelung.

Rückmeldung nach vier Wochen:

»Ich war am Wochenende in der Lüneburger Heide und nachts mit den Hunden noch eine Runde laufen. Es war stockdunkel, und ohne Taschenlampe wäre ich sicherlich mehrmals gestürzt. Ich war völlig ent-

spannt und hab erst nach einer Weile überhaupt bemerkt, dass irgendwas anders ist ...«

Meine Antwort: »Typische Veränderung durch Hypnose. Man stellt oft erst nachher überrascht fest, dass etwas anders ist. Herzlichen Glückwunsch zu deinem fabelhaften Unbewussten!«

Zielformulierung

»Mmh ... du rückst dich noch zurück ... und jetzt kommt die Hypnose für dich, damit du dich wohlfühlst ... im Hellen und im Dunkeln ... gut ...
 Du bist ein stabiler ... kraftvoller ... Mensch ...
 Du stehst sicher auf deinen zwei Füßen ... du hast viele Interessen ... du liebst die Natur ... du liebst deine Hunde ... prachtvolle Geschöpfe ... und du möchtest deine Unternehmungen im Wald genießen ... das machst du ja aus Freude ... das ist ja deine Freizeit ... dein Hobby ... und du möchtest dich dabei sicher fühlen ... ungehemmt und frei ... du willst das genießen können... und dafür machen wir jetzt etwas ...«

Ansprechen der Hypnosefähigkeit

»Du sitzt da ... du kennst Hypnose ... du kannst Hypnose ... die braucht nicht tief zu sein ... du lehnst dich zurück ...«

Nutzen des schon installierten sicheren Ortes

»Du hast ja auch schon deinen sicheren Ort ... und den suchst du jetzt auf ... den sicheren Ort in dir ... sicher ... geschützt ... nur für dich ... der passt einfach für dich ... der stimmt ... das ist genau deins ...
 Dein innerer sicherer Ort ... der war immer in dir ... und der wird immer in dir sein ... und es ist nun so, dass du ihn jetzt bewusster erfährst ...
 So schau dich noch mal kurz um, wie es da aussieht ... du weißt es zwar, aber schau dich trotzdem um ...
 Und hör, was es dort zu hören gibt ...

Rieche, was es dort zu riechen gibt ...
 Und spüre die Atmosphäre ... gut ...
 Der ist ja eingespeichert ... der ist in dir ... und du kannst immer
 hierher zurückkehren ...«

Aufmerksamkeitslenkung auf akustische Wahrnehmung bei geschlossenen Augen/im Dunkeln

»Und jetzt ... während du hier gemütlich auf der Liege liegst ...
 und sogar noch ein bisschen tiefer in Trance sinkst ... wirst du
 merken, dass du alles ganz genau wahrnimmst ... und vielleicht
 auch nicht nur das Rauschen des Waldes von draußen ... auch
 das Rauschen des Computers hier drinnen ...
 Und du kannst genau lokalisieren, woher meine Stimme kommt ...
 und wie jemand da oder dort ein Geräusch macht, weil er sich
 anders hinsetzt ... du nimmst das ganz genau wahr ...
 Du nimmst auch genau wahr, wie du sitzt ... ja, sogar halb liegst ...
 Du nimmst wahr, wie der Wald gerade ein bisschen mehr rauscht,
 weil der Wind ein bisschen aufpustet ... und jetzt wieder ruhiger
 ist ...«

Betonung der vermehrten Kontrolle

»Du hast die Augen geschlossen ... und du nimmst alles wahr ...
 das ist ein Geräusch ... das hörst du ... du riechst genau, wie es
 riecht ... und es ist eigentlich – weil du die Augen geschlossen
 hast – dunkel ... du bist ganz in deiner Kontrolle ... du spürst
 deine Atmung ... die Kraft in dir ... und gleichzeitig eine
 angenehme Gelassenheit ...«

Intensivierung des Gefühls, Kontrolle zu besitzen und damit Sicherheit

»Und ich bitte dich, während ich jetzt leise bin, dass du nun alle
 deine Antennen auf Empfang stellst ... und genau wahrnimmst,
 was da ist ...
 Da ist ein kleines Geräusch ... das hast du gehört ... und nun ist
 gerade Ruhe ...«

Verbindung von Kontrolle und Achtsamkeit bei zunehmender innerer Ruhe

»Und so kannst du sicher sein, dass auch wenn du einen Waldweg
 entlangläufst ... dass du immer alles ganz genau wahrnimmst ...
 wenn auch nicht bewusst ... und dass es in dir einen kleinen ...
 ganz feinen Sensor gibt, der dir signalisiert: »Es ist alles in Ordnung.«
 So, wie hier alles in Ordnung ist ... sicher ... und geschützt ...
 aber wenn es irgendwie nach Rauch riechen sollte ... oder es
 irgendwas geben würde, worauf du reagieren müsstest, dich
 umdrehen und handeln ... würdest du das sofort bemerken ...
 und vernünftig reagieren ... schnell und fit ... einfach, weil du so
 bist ... schnell und fit in vielen Dingen ... in der Bewegung ... im
 Denken ... im vernünftigen Handeln ...«

Hypnotisches Spiel mit dem zweiten Ich, das etwas erledigt

»Und jetzt, während du da gemütlich liegst ... lässt du doch mal den ... (*Vorname*) ... durch den Wald schlendern ... es ist Dämmerung ... und es wird dunkler ... und du bist hier ... und der ... (*Vorname*) da vorne ist ganz bei sich und verlässt sich auf seine sieben Sinne ... und auf seine unbewusste Kraft ... und auf seinen Sensor, der ihm jederzeit, wenn's denn nötig ist, auf die Schulter klopft und sagt: ›... (*Vorname*), hallo, wachsam sein! Da ist was!«

Intensivere Dissoziation in den Wald bei Nacht

»Aber da ist ja gar nichts normalerweise ... Es knackt das Holz unter deinen Füßen, wenn du auf einen trockenen Ast trittst ... vielleicht scheuchst du einen Nachtvogel auf, der davonflattert ... oder der Wind schüttelt einen Tannenzapfen herunter ...«

Lebhafte Beschreibung der Person, wie sie ressourcenvoll und freudig die Situation erfährt

»Und so geht dort der ... (*Vorname*) ganz selbstsicher ... ruhig ... durch den Wald und genießt es ... er genießt es ganz wunderbar ... atmet tief die harzige Luft des Waldes ein ... genießt das weiche Abfedern des Fußes vom Waldboden ... und fühlt sich so richtig eins mit der Natur ...«

Indirekte Suggestion der Freude und Einführung des »Zauberwaldes«

»Er freut sich schon darauf, dass er nachher nach Hause kommt ... vielleicht ein Bierchen trinkt oder noch was isst ... es ist für ihn völlig selbstverständlich ... er geht ja zur Freude in den Wald ... und die Dunkelheit ist ja nur die andere Seite vom Tageslicht ... manchmal scheint der Mond ganz hell ... und manchmal ist am Himmel nur die Sichel ... und dann ist es wirklich ein richtig schöner Zauberwald ... und der ... (*Vorname*) findet das nur noch interessant ...«

Indirekte Anregung, auf der unbewussten Ebene den Grund für die Dunkelangst aufzulösen

»Und was irgendwann mal war ... und da sich etwas entwickelt hat, dass Dunkelheit ein Thema wurde ... das kann das Unbewusste jetzt behandeln ... und auswiegeln ... und *Licht ins Dunkel* bringen ...«

Bitte um ein ideomotorisches Fingersignal zur Rückmeldung der gewünschten unbewussten Erledigung der Ursache des Problems

»Und ich bin einfach still ... und vielleicht kriegen wir ja jetzt auch bei dir ein Fingerzeichen ... von irgendeinem Finger, der sich hebt ... wenn da *Hell ins Dunkel* kommt ... und lass dir alle Zeit ... bis sich da etwas verändert ... um dich zu erlösen von einem unnötigen Gefühl, das dich eher hindert, als dich sicher zu machen ...«

Positive Reaktion des Therapeuten auf die gewünschte ideomotorische Rückmeldung, was wiederum als gute Suggestion wirkt

»Sehr schön ... und der Finger kann sich höher und höher heben ... ja, super ... ja, herzlichen Glückwunsch!«

Direktive Suggestion

»Das Unbewusste löst es auf, was es auch immer sei, in der Tiefe ... und erlöst dich dabei ... von einem unnötigen Gefühl ... Der Finger hebt sich und hebt sich ... stetig ... super ... ja, super ... Gefühle können sehr wichtig sein, aber manche gehören nur in eine bestimmte Zeit ... und die Zeit ist jetzt vorbei ...«

Anregung, mit der Ressourcen-Ich zu verschmelzen und die Situation nun sogar zu genießen

»Und so kannst du in die Gestalt von ... (*Vorname*) da im Wald schlüpfen ... in die Gestalt bei Nacht ... und genießt die Wanderung ... alle Sinne offen ...«

Ausmalen der Situation als schön, zauberhaft, sicher und friedlich

»Zauber des nächtlichen Waldes ... das Moos duftet ... die Tiere schlafen ... die Häschen ... die Rehe, eingekuschelt, irgendwo in ihrer Mulde ... alles friedvoll ... feines Rauschen ... Du bist der einzige Wache da ... und ganz im Vertrauen öffne alle deine Sinne! Du fühlst dich so sicher ... und bist so froh, dass du da in der Nacht im Wald bist ... und nicht irgendwo ... in 'nem Stadtviertel, wo der Bär tobt ... nein, du bist bei den schlafenden Tieren ... und wanderst da durch ... sehr achtsam, um sie nicht zu wecken ... und genießt es richtig ... sehr schön ...«

Ansprechen der Fähigkeit wahrzunehmen

»Und du ... bist ganz in dir ... in allen deinen Sinnen ... und in einem totalen Urvertrauen, dass, wenn irgendwas sein sollte, du das sofort merkst ... und vernünftig reagierst ... angemessen ... Und weil du das weißt, genießt du deinen Gang durch den Wald ... und wenn du beim Auto bist, denkst du:
»Hach, bin ich schon da? Ach, am liebsten würde ich nochmal zurückgehen ... und den Weg nochmals beschreiten ... weil es so schön duftet ... und weil es auch irgendwie so geheimnisvoll ist ... und dieses Stückchen Natur im Moment ja wirklich nur mir gehört ...«

(*Längere Pause*)

Posthypnotische Suggestionen für Wachstum und Veränderung

»Und da wir diesen Waldspaziergang aufgezeichnet haben ... wirst du ihn dir nochmal anhören können ... dann wirst du noch tiefer in Hypnose gehen ... und wirst es noch intensiver erleben ... dich immer noch sicherer fühlen ... und aus dem alten Gefühl

herauswachsen in ein neues Gefühl von ungeahntem Genuss hinein ... wo du so glücklich bist ... mit dem Stück Natur, was dir, in der Stille der Nacht, nur dir gehört ...

Und so kannst du das noch genießen ... und dann einfach die Hypnose abschließen ... weil du genug gelernt ... genug erfahren ... genug erlebt hast ... und die Veränderung geht Schritt für Schritt vor sich ... mit jedem Schritt, den du auf dem weichen Waldboden vorwärts machst ...«

Ausleitung

»Die Finger haben sich wieder gesenkt und entspannt ... das ganze System ist entspannt ... und du kommst heraus ... aus dem Hypnosezauberwald ...«

3 Autoimmunerkrankungen

Einführung

Elisabeth Gödde

Gesundheit ist ein Stadium, das einem Menschen Wohlbefinden und Lebensfreude vermittelt.

Klaus Hurrelmann¹

Der Mensch in seiner Natur ist ein System mit »Innen« und »Außen« – in sich selbst und mit der Umwelt. Seine Umwelt ist Erfahrungswelt – es gibt gute und schlechte Erfahrungen. Zu den schlechten gehören »Eindringlinge« (Viren, Bakterien, Parasiten), für die der menschliche Organismus ein wunderbarer Lebensraum ist: Sie siedeln sich dort an und lassen es sich gut gehen ... und dem Menschen geht es schlecht (»Infektionen«). Damit Infektionen nicht immer gleich lebensbedrohlich sind, gibt es zur Abwehr das Immunsystem, das Infektionserreger zumeist erfolgreich abwehrt. Dabei ist die Unterscheidung von »Selbst« und »Nicht-Selbst« lebensnotwendig.

Nun haben Keime gegenüber dem Menschen einen Vorteil: Sie haben eine wesentlich kürzere Generationsphase und können sich über Generationen so verändern, dass sie ihre Strukturen den menschlichen anpassen und dann als »Selbst« durchgehen. Auch arbeitet das Immunsystem nicht immer zuverlässig: So kann es auch versehentlich zur Bildung von Antikörpern gegen eigene Strukturen (Autoantikörper) kommen – es entwickelt sich eine Autoimmunerkrankung.

Die Entstehungsmechanismen von Autoimmunerkrankungen sind noch nicht so verstanden, dass diese kausal behandelbar wären. Das bedeutet nicht, dass die Symptome nicht gelindert werden könnten. So wie Eindrücke, die das Bewusstsein erreichen, lediglich Fragmente des Erlebten widerspiegeln, sind innere Bilder Teilchen, die sich ins Unbewusste einfügen. Die Vorstellungskraft als eine Art magischer Fähigkeit der Seele kann dazu beitragen, den »gu-

ten Zellen« den richtigen Weg zu weisen, damit das eigene Immunsystem wieder gesund funktionieren kann. Zwar wird das Missverständnis im Immunsystem, Autoantikörper zu produzieren nicht ausgerottet, aber Gesundung kann schon bedeuten, dass die Zellsysteme in Harmonie miteinander auskommen und geschädigte Gewebe sich beruhigen, Organe wieder besser funktionieren und Abbauprozesse ausgebremst werden.

Autoimmunerkrankungen sind (heute noch) nicht heilbar. Sie medizinisch erfolgreich zu behandeln bedeutet aktuell, lebensbedrohliche Zustände (z. B. Basedow-Krise) zu verhindern. Darüber hinaus gilt es, sozial behindernde Konsequenzen (z. B. auffälliges Aussehen bei Alopezie oder Vitiligo, Lähmungen bei multipler Sklerose [MS]) so ins eigene Leben zu integrieren, dass es »gesund« bleiben kann. Hypnose kann da in vielfacher Weise einen wertvollen Beitrag leisten, angefangen beim mentalen Stimulieren gesunder physiologischer Abläufe bis zum ressourcenvollen Umgang mit einer Spielart des Lebens.

Die folgenden Trancereisen ins Innenleben (Abschn. III.3.1 bis Abschn. III.3.4) zur heilsamen Unterstützung des Organismus bewirken allein schon durch die allgemeine Beruhigung und Harmonisierung in tiefer Hypnose eine psychophysische Balancierung. Treffende Bilder und Suggestionen setzen zudem unbewusste Prozesse in Gang und aktivieren Vorgänge auf humoraler (»Säftesystem«), vegetativer (»autonomes System«) und hormoneller Ebene (Drüsen), welche helfen, die falschen Immunreaktionen einzudämmen und den Schaden auszubessern. Weitere individuell abgestimmte hypnotherapeutische Interventionen können Wohlbefinden von Soma und Seele fördern.

¹ Entnommen aus Hurrelmann, K. (2010): Gesundheitssoziologie. Eine Einführung in sozialwissenschaftliche Theorien von Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung, 7. Aufl. Weinheim (Juventa).

3.1 »Toskana« – Fantasiereise in die Landschaft des Körpers

⊙ *Ziel:* Beruhigung, Zentrierung, Wohlbefinden.

🔑 *Technik:* Metaphorische Reise durch den Körper.

Beruhend auf den derzeitigen wissenschaftlichen Erkenntnissen, dass eine Autoimmunerkrankung eine pathologische Immunreaktion auf endogene Proteine ist, werden in tiefer Hypnose auf metaphorische, das heißt bildhaft verfremdete Weise der Gewebeschaden und die ihn verursachenden Zellen (mehr unbewusst als bewusst) erfasst. Durch die allgemeine Beruhigung und Harmonisierung in tiefer Hypnose

wird an sich schon ein psychophysischer Ausgleich bewirkt. Treffende Bilder und Suggestionen setzen zusätzlich unbewusste Prozesse in Gang und aktivieren Vorgänge, welche helfen sollen, die falschen Immunreaktionen einzudämmen und den Schaden auszubessern. Hier ein Beispiel für eine heilsame Reise in Trance:

»So, jetzt erleben Sie eine kraftvolle Hypnose, damit es Ihnen besser geht ...

Sie liegen einfach da ... Ihre Hände gemütlich auf dem Bauch ...
und weil die Hände auf dem Bauch liegen, spüren Sie sehr schön
Ihre Atmung ... und wenn sie allmählich ruhiger wird ... beruhigt
auch wiederum das ...

(Pause)

Und um diese Ruhe noch weiter zu vertiefen, schauen Sie nun bitte
beim Einatmen unter den geschlossenen Augenlidern nach oben,
wie wenn Sie zu Ihrer Stirn hin blickten ... und beim Ausatmen
nach unten, wie wenn Sie zu den Füßen hin schauten ... in immer
ruhigerem Rhythmus ... und immer größerer Gelöstheit ... und
immer tieferer Entspannung ... *(in wenig langsamerem Rhythmus
sprechen, als die Atemzüge erfolgen, um diese zu verlangsamen)*
nach oben ... nach unten ... nach oben ... nach unten ... nach
oben ... nach unten ...

Und jetzt fügen Sie noch etwas Besonderes hinzu: Wenn Sie
ausatmen und nach unten schauen, lassen Sie Ihren Körper auf
der Luft, die Sie ausatmen, einfach ein wenig dahingleiten ... Sie
atmen ein, schauen dabei nach oben ... und sehen vom Himmel
eine zarte Vogelfeder heruntersinken ... beim Ausatmen blasen
Sie ganz sachte gegen diese zarte Feder ... sie schwebt davon ...
schwebt in der Luft ... schwebt leicht und frei ... und gleitet wie
auf einem Luftkissen dahin ... leicht und frei ...

Sie atmen wieder ein, schauen nach oben ... und beim Ausatmen
blasen Sie sachte gegen die zarte Vogelfeder ... und Ihr Körper
nimmt den Impuls auf ... und lässt sich auf der ausströmenden
Luft dahingleiten ... leicht und frei ...

Sie brauchen nicht zu wissen, wie das geht, der Körper gleitet
dahin ... bei jedem Ausatmen schwebt er freier und freier ...
und leichter und leichter ... Ihr Körper segelt dahin ... auf

dem Luftkissen Ihrer Atemzüge ... leicht und frei wie eine Vogelfeder ... und Ihr Geist sinkt in angenehmes Sein ... frei für Neues ... und Sie sind schon leicht in Trance, und Sie wissen, die Trance vertieft sich nun von selbst ...

(Pause)

Ihr Herz schlägt in ruhigem Takt ... pumpt entspanntes Blut durch Ihre Adern ... Ihr Kopf gedankenfrei und weit ... er erholt sich ...

(Pause)

Und während Ihr Körper dahinschwebt ... sicher getragen ... getragen von guten Worten, die gute Bilder auslösen, gibt es erstaunliche Möglichkeiten ...

(Pause)

So können Sie, wie im Traum, durch eine wunderschöne Landschaft schlendern ... und mag sein, Sie lieben die Toskana: sonniges Licht ... erfrischender Wind ... lichte Farben ... Wohlgerüche ... und hin und wieder eine aufrechte Zypresse, dunkelgrünes Ausrufezeichen der Natur!

(Pause)

Sie durchwandern die Gefilde ... und nehmen intensiv und deutlich mit allen Sinnen wahr ... und fühlen: ›Das ist mein gesunder Ort ... alles im Einklang, alles im Lot ... aufrecht wie eine Zypresse.‹ Und Sie genießen in vollen Zügen Ihren ›gesunden Ort!‹

(Lange Pause. Danach eventuell den Ort beschreiben lassen, je nach therapeutischem Ziel)

Sie wandern weiter ... und wie durch tiefere Eingebung gelangen Sie in ein Gebiet, das Ihnen aber gar nicht gefällt: verwüstete Landschaft wie nach einem wilden Sturm ... aufgerissene Gräben durch übertriebenen Aktionismus ... verschlammte Wege durch ein Zuviel an Masse ... gärende Pfützen durch zu hohe Temperaturen ... verstopfte Quellen durch zu viel Wildwuchs ... tollwütige Tiere mit eigenartigem Benehmen ...

(Pause)

Mit nüchternem Interesse verfolgen Sie diese Spielart der Natur und betrachten alles wie ein Forscher ... und wie ein Forscher schauen Sie auch hinter die Kulissen ... und wie ein Forscher stellen Sie fest: zu viel Wind, zu viel Hitze, zu viel Aktivität, überbordende Reaktion, zu viel Betrieb ... und dahinter kleine Kobolde, die all diesen Unsinn anrichten ...

Sie betrachten diese genau ... und fragen sich: Wer kann die kleinen Kobolde zähmen? Was ist zu tun und wie?

(Pause)

In der Tiefe der Hypnose suchen Sie nach Abhilfe ... und finden sie ...

(Pause)

Ihnen kommen Ideen, Bilder und Lösungen, wie Balance möglich wird und Ausgleich wirklich ...

(Pause)

Und vielleicht ahnen Sie es nur ... vielleicht erleben Sie schon ... wie Heilung geschieht:

Verschmutzungen werden bereinigt, bis frische, klare Wasser fließen ... verstopfte Quellen freigelegt, bis sie wieder sprudeln ... Furchen geebnet, um ruhig nach vorne zu schreiten ... zugewachsene Wege durchgängig gemacht, dass es eine Freude ist, auf ihnen zu wandeln ... welke Blätter entfernt, damit das frische, junge Grün zur Geltung kommt ... alles in natürlicher Harmonie ... was zu eng ist, stellt sich weit ... was rau ist, glättet sich ... was flammend-rot ist, wird rosenrosa ... was zu blass ist, bekommt Farbe ... Temperatur pendelt sich ein ... Botenstoffe schütten sich fein dosiert aus ... und das wachsame System unterscheidet sinnvoll zwischen Feind und Freund ...

Wichtige Immunarbeit wird vom Immunsystem wieder selbstverständlich und selbsttätig geleistet ... im Einklang mit dem Außen und Innen ... und so kann sich Heilung in Ihrem Körper von selbst ereignen ... ohne bewusstes Wissen mit unbewusster Weisheit ...

Und vielleicht ist alles, was Sie davon bemerken, Erleichterung ... Mit Erstaunen nehmen Sie wahr, wie die Organe, die besonderen Schutz brauchen, in einen Kokon aus Energie und Licht gekleidet werden ... in Ruhe und Liebe ...

So kann Heilung in der Tiefe geschehen, im Gleichtakt mit der Körpernatur ... in der Stille und Verborgenheit ...

Und vielleicht ist alles, was Sie davon bemerken, Erleichterung ... Heilung hat begonnen ... und findet in der Tiefe statt ... weil auch die Seele heilt ...

Sie lassen sich dafür Zeit und Raum ... und träumen in Ruhe weiter ...«

3.2 »Erkundungsgang im Innenleben« – Kurzform für Geübte

⊙ *Ziel:* Unterstützung heilsamer Vorgänge.

🔑 *Technik:* Indirekt gehaltene Form der Wanderung durch den Körper mit Besichtigung und Reparatur der kranken Bereiche. Erst bewusstes, dann unbewusstes (ideomotorisches) Kopfnicken als Feedback-System. In sitzender Position zu praktizieren.

»Du schließt die Augen, du schmunzelst schon ... mit Herzklopfen oder mit Schmunzeln in Hypnose zu gehen, beides ist eine gute Voraussetzung ... wie auch Meister Erickson sagte »excitement, experiment, experience, enjoyment« ... du atmest ruhig, gut, sehr gut. Und auf dem Teppich deiner eigenen Atemgeräusche floatest du dahin ... und kommst an einen schönen Ort in der Natur ... du weißt selbst am besten, welcher ... und wenn du in deinem Hier (!) angekommen bist, nickst du bitte mit dem Kopf.

(Nach Kopfnicken) Und für deinen Erkundungsgang schaust du dich an deinem Ort um und sammelst ein, was du so brauchst ... Licht ... Lupe ... und Weiteres, und wenn du alles beisammen hast, kann dein Kopf nun von allein nicken ...

(Nach Kopfnicken) Sehr schön! Und sieben ruhige Atemzüge geleiten dich in tiefe Trance.

(Nach sieben Atemzügen) Was du mitnimmst für deine Inspektion, tust du in eine Tasche oder einen Rucksack und gehst zu deinem Körper hin ... kletterst durch eine kleine Luke in ihn hinein ... und beginnst mit der Wanderung durch deinen Körper ...

(Pause)

Du lässt dir alle Zeit, dich durch deine Intuition leiten zu lassen, welche Wege du gehen sollst, um das zu entdecken, was du entdecken sollst. Es bildet sich alles von selbst ab, vielleicht wie in den fantasievollen Kulissen eines Filmstudios ... für jede deiner Entdeckungen die passende Kulisse ...

(Pause)

Und du wanderst, von sicherer Hand geführt, genau dahin, wo es wichtig ist hinzusehen und auszukundschaften. Und irgendwann bist du genau am richtigen Aussichtspunkt ... ziehst deine Rückschlüsse auf deine persönliche, kompetente Art und Weise ... mit allem Freiraum und allem Zeitraum. Und wann immer du mir etwas davon berichten möchtest, tust du das einfach.

(Lange Pause)

Du bist sehr aufmerksam, das sehe ich und fühle es ... du bist ganz dabei ... und wenn du genug erfahren hast, dann nickt der Kopf wieder von allein.

(Pause)

Und jetzt lässt du dich ein wenig ausruhen und machst wieder sieben wunderbar friedliche Atemzüge, das war schon Arbeit, denn du hast akribisch alles ausgekundschaftet ...

(Pause)

(Nach Kopfnicken)

Und dann, wenn du gleich wieder voll in Saft und Kraft bist, gehst du zurück zu den Stellen, wo du etwas festgestellt hast, und tust sorgfältig, was zu tun ist, rein intuitiv, aus unbewusster Vorgabe und tieferem Wissen, mit dem sicheren Gefühl für den natürlichen, gesunden Bauplan deines Körpers ... und wer weiß besser als du, dass etwas, was nicht gebraucht wird, abgestoßen werden kann ... dass Entzündung abklingen, dass Gewebe sich glätten, gesund aufbauen und heilen kann ... und der Körper regelt sich auf ein gesundes Zusammenspiel seiner Funktionen ein. Und wenn du fühlst, dass das erst mal so in Ordnung ist, kann dein Kopf wieder nicken ... sehr gut! *(Pause)*

(Nach Kopfnicken)

Erlaube dir nun, dich zu erholen und dich auch auf deine nächsten erfolgreichen Schritte zu freuen ... später steigst du durch die Luke wieder aus deinem Körper hinaus, zurück an deinen guten Ort und lässt dir dort etwas Zeit und kommst guter Dinge hierher zurück.«

3.3 »Das Reh des Unbewussten« – Romantische Heiltrance

⊙ *Ziel:* Entlastung. Tiefe hypnotische Entspannung mit Heilfantasien.

🔑 *Technik:* Romantische Fantasiereise. Details dem Krankheitsbild entsprechend variieren.

»Dies ist Ihre hochwirksame Doppelhypnose für Loslassen und Neuorientierung ... Wanderung durch den Körper und heilsame Begegnung ... Sie liegen da ... Sie atmen ruhig und sind offen dafür, dass sich etwas ereignet, was sich ereignen soll, weil es für Sie gut ist ... und es ist gut, weil es sich unbewusst ereignet. Und Ihr Körper erinnert sich daran, wie gut es sich anfühlt, so schön tief und ruhig zu entspannen, nachzulassen ... alles um Sie herum unwichtig ... und Sie im Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit ...

Und Sie stellen sich ein und stimmen sich ein ... auf diese ganz besondere Veränderung, die sich nur im Trancezustand vollzieht ... sehr gut!

Vor dem Hintergrund Ihres momentanen Befindens erleben Sie Gefühle von Enttäuschung ... Wehmut ... Kränkung und Ausgrenzung ... und diese Gefühle können Sie gar nicht gebrauchen. Die Situation ist, wie sie ist, und die begleitenden Gefühle machen sie nicht besser. So ist es das Beste, die Lage verstandesmäßig zu betrachten und diese Gefühle zu entlassen und gute Gefühle zu investieren, da, wo es sinnvoll ist ...

Und um alle schmerzlichen Gefühle zu entlassen, legen Sie nun die Hände neben Ihren Körper, mit den Handflächen nach oben, dass sie zwei Schalen bilden ... schön so!

Und nun tun Sie all die Gefühle, die Ihnen nicht guttun, in Ihre Hände ... aus dem Kopf hinaus ... in Ihre Hände hinein ... aus dem Gemüt hinaus ... dem Herzen hinaus ... vor allem aus Ihrem Körper ... in Ihre Hände hinein ... Sie brauchen nicht zu wissen, wie das geht, Sie tun es einfach ... bei jedem Einatmen spürt Ihr Unbewusstes die Gefühle auf ... und bei jedem Ausatmen fließen die Gefühle in Ihre Hände hinein ...

Ihre Hände sind wie zwei Wasserschalen, die Wasser auffangen ... hier fangen sie Gefühle auf ... und Sie beobachten nur, wie es von selbst geschieht ... es fließt aus Ihnen hinaus und hinein in die Hände ... mit jedem Atemzug mehr ... bis die Hände ganz voll sind ... und aus der Ferne können Sie alles noch einmal nüchtern betrachten ...

(Pause)

Und ... wenn die Hände nun bald anfangen, sich ganz von allein, aus einem tiefen Impuls heraus, zu drehen und den Inhalt

hinausfließen zu lassen, sinken Sie tiefer und tiefer in Hypnose ...
und fühlen, wie es Ihnen leichter ums Herz wird ...

(Pause)

Sie brauchen nichts weiter zu tun als durch diese schöne Landschaft
zu wandern ... diese schöne Landschaft, die Ihnen so gefällt ...
Sie schreiten weit aus und überlassen den Inhalt Ihrer Hände dem
Wind, der vorüberstreicht ... und alles hinwegweht ... sehr gut!
Und es sind diese kleinen, ruckartigen Bewegungen Ihrer Hände, die
das Ausleeren anzeigen ... sie drehen sich ... drehen sich nach
innen ... überlassen die Gefühle dem Wind ... bis sie ganz leer
sind ... und bald werden die Hände entleert und entspannt auf
den Handflächen aufliegen ...

(Pause)

Und immer, wenn entrümpelt wird, gibt es wunderbar viel Freiheit ...
herrlich viel Platz ... endlich Raum für ein freizügiges Atelier ...
eine schöne Schreibstube ... eine großzügige Werkstatt ... so viel
Raum ... vielleicht auch einfach nur zum Träumen ... wie schön!

(Pause)

Und Sie wandern durch Ihren inneren Freiraum ... und finden
eine sehr romantische Waldlichtung ... Sonnenstrahlen flirren
durch Blattgrün ... Libellen stehen wie kleine Helikopter in
der Luft ... weiches Moos lädt zum Niederlassen ein ... in der
Nähe plätschert eine reine Quelle ... es duftet nach Harz und
warmem Waldboden ... und Sie wissen sofort, es ist Ihr Ort des
Wohlbefindens und der Erholung ...

(Pause)

Ein Reh tritt auf die Lichtung ... seine Decke (*sein Fell*) wirkt wie aus
Samt ... es äugt in Ihre Richtung ... hebt sein Haupt ... wittert ...
... und kehrt seelenruhig wieder ins Dickicht zurück ...

Sie aber bewandern Ihre innere Landschaft ... gehen intuitiv
geleitet ... genau dahin, wo Ihre aufmerksamen, guten Gefühle
gebraucht werden ... und Sie betrachten genau ... und nehmen
auf wie ein Seismograf ...

(Pause)

Erst wenn Sie alles erfahren haben ... alle Details erforscht ... finden
Sie zurück zu Ihrem Ort des Wohlbefindens und der Erholung ...
der Waldlichtung ... Sie lassen sich auf dem Moos nieder ...
atmen tief durch ... und sinken angenehm in tiefe Hypnose ...

(Pause)

Und wieder erscheint das Reh ... tritt aus dem Wald hervor ...
äugt und wittert ... es ist ganz ruhig und fühlt sich vollkommen
sicher mit Ihnen ... schreitet gemächlich über die Lichtung und
verschwindet wieder im Dickicht ...

Und während das Reh kommt und wittert, vorbeischiebt und wieder verschwindet, erfahren Sie wichtige Dinge ... das, was Sie wissen müssen für Ihre Heilung ...

So stehen Sie beschwingt auf, gehen an diese inneren Orte und tun, was Sie für richtig halten: massieren ... streicheln ... glätten ... säubern ... besänftigen ... schließen Frieden ... setzen Impulse ... lassen Licht hereinstrahlen und kurbeln Wundheilung an ...

Sie machen das wie selbstverständlich, und egal, wie viel Sie davon bewusst erleben, in der Tiefe vollzieht sich genau das Richtige für ein gesundes Niveau nach gesundem, organischem Bauplan ... nach gesundem Uhrprinzip ...

(lange Pause)

Und vielleicht erstaunt es Sie, dass Sie etwas tun, was Sie seltsam anmutet ... genau das Unerwartete, das Überraschende ist das Richtige. Vielleicht machen Sie etwas, was Sie sonst nie tun, und genau dann stimmt es für Sie ...

(Pause)

Und Sie spüren, es verändert sich in Ihnen, fühlt sich auf einmal gesünder, lebendiger, reiner an ... und frisches Blut pulsiert durch die Adern, transportiert eilig Schadstoffe hinweg und Nährstoffe hinzu ... achtsame Zellen schaffen Ordnung ... und die Organe arbeiten in harmonischem Miteinander ... die Nerven senden stimmige Impulse ... Vorgänge harmonisieren sich ... Botenstoffe werden fein abgestimmt und wohldosiert ausgeschüttet ... und wenn Sie an die Wände (*Rohre oder Ähnliches*) klopfen (*an das Krankheitsbild anpassen!*), ist der Klang anders, freier, klarer, reiner ... geradezu melodisch ...

(Pause)

Und wenn es genug ist für heute, suchen Sie ein drittes magisches Mal Ihre innere Waldlichtung auf, den Ort des Wohlfühlens und der Ruhe ... den Ort des Wohlbefindens und der Erholung ... wo es nach Moos riecht, wo die Luft so klar und rein ist und Sie einfach nur noch aufatmen ... und das Aufatmen ist dieses Mal erstaunlich tief und entlastend ... es geht durch Ihren ganzen Körper

... Und wieder tritt das Reh aus dem Wald hervor, den Kopf erhoben wittert es und schaut Sie ruhig an ... es streift sehr dicht und zutraulich an Ihnen vorbei ... Sie können fast sein samtiges Fell berühren ... seinen warmen, lebensvollen Atem spüren, der aus seinem Windfang (*seinen Nasenlöchern*) strömt ... es schreitet anmutig über die Lichtung ... verschwindet wieder im Dickicht ... und hinterlässt im weichen Boden des Waldes nur die Trittsiegel seiner kleinen, schmalen Schalen (*Hufe*) ... gleich einer Botschaft an Sie ...

Sie aber verbleiben noch so lange, wie es sich gut anfühlt ... und kehren erst dann gemächlich, sehr erholt und guter Stimmung ins Hier und Jetzt zurück!«

3.4 »Projekt Gesundheit«

3

☉ *Ziel:* Unterstützung heilsamer Vorgänge.

🔑 *Technik:* Tiefe Hypnose mit einfachen, sich wiederholenden Suggestionen, viel Zeitraum für Ruhe und Rekreation, ideomotorisches Heben beider Hände zur Vertiefung der Wirkung.

»Sie haben die Augen geschlossen ... und vielleicht scheint gerade die Sonne durch das Fenster ...

Sie können Helligkeit bemerken ... gedämpft ... die Welt ist draußen, und Sie sind hier drinnen ... und bekommen trotzdem noch mit, was sich außerhalb abspielt ...

Und wenn Sie bald zunehmend mehr in hypnotische Trance sinken, wird Äußeres immer unwichtiger und Inneres immer wichtiger ... präsenter ... und auch beeinflussbarer ... denn Hypnose ist ein Zustand, in dem wir auf uns Einfluss nehmen können und Kräfte mobilisieren ...

Sie haben eine Vision ... die ›Vision Gesundheit‹ ... und Sie haben ein Projekt ... das ›Projekt Gesundheit‹ ... und an einem Projekt arbeitet man ... und wir arbeiten an diesem Projekt ... bewusst ... und viel, viel mehr unbewusst ...

Es können sich Wolken vor die Sonne schieben ... innerlich bleibt es gleich hell ...

Aus der Ferne sind Geräusche zu hören ... in der Nähe meine Stimme, die zu Ihnen spricht ... und Sie brauchen mir nicht zuzuhören ... Sie brauchen nichts zu verstehen ... es reicht, wenn Sie mir nur mit einem Ohr zuhören ... und mit dem anderen Ihren Atemzügen, diesem feinen Geräusch ... beim Einatmen, wenn die Luft hereinstreicht, ... und beim Ausatmen, wenn die Luft wieder hinausfließt ...

(Pause)

Und der Bauch gluckert ein bisschen, das ist ein gutes Zeichen für sympathische Entspannung ... das parasympathische Nervensystem übernimmt die Führung ... für harmonische innere Vorgänge ... für Ausgleich ... und Heilung ...

Sie haben eine Zeit hinter sich, die nicht einfach war und Sie haben alles bravourös gemeistert und können davon erzählen ... manchmal sogar mit Schmunzeln ... Sie haben Abstand dazu ... und das ist gesund!

Sie wissen das Gewesene einzuschätzen und einzuordnen ... das ist gesund!

Aussagen, leichtfertig hingeworfen, unbedacht geäußert, in der Hetze des Klinikalltags von sich gegeben, das alles vergessen Sie ... das ist gesund!

Sie holen sich nur die unterstützenden Worte und Formulierungen ins Gedächtnis und vergegenwärtigen sich das, was beruhigt, trägt und fördert ... das ist gesund!

In der Tiefe wissen Sie, was wirklich gut für Sie ist ... das ist gesund!
Ihnen ist es wichtig sich zu stabilisieren und alles zu unterstützen,
damit Ihr Körper seine Situation meistert ... und in Hypnose
können wir die Sonne auch in den inneren Raum herein scheinen
lassen ... und so atmen Sie Sonnenstrahlen herein ... und Licht
und Wärme fluten durch den Körper und strömen dort hinaus, wo
der Körper etwas abatmen und los werden will ...

(Pause)

Und während Sie einfach ganz natürlich atmen, fließen
Sonnenstrahlen, Licht und Wärme durch Ihre Nase herein ...
durch den Hals hinunter in den Brustkorb ... fließen durch
Ihren Brustraum ... zirkulieren um die inneren Organe ... um
die Leber herum und auch in die Leber hinein (*Haut, oder
je nach betroffenem Organ*) ... strömen leicht und frei durch
die Gallenblase und die Gallenwege ... harmonisieren
und heilen ... und fließen weiter ... und werden irgendwo
weiter unten, so wie es Ihren Vorstellungen entspricht, wieder
hinausgeleitet ... und Enge, Entzündung, Beschwerde werden
ausgeschwemmt ...

(Pause)

Bei jedem Atemzug fließen Sonnenstrahlen, Licht und Wärme herein
... durch den Körper hindurch ... und um die inneren Organe
herum ... und durch sie hindurch ... reinigend ... klärend ...
heilend ... und leiten ab, was abgeleitet werden soll ...

(Pause)

Das macht Sie so leicht und frei ... und so weit und so hell ... dass
Ihre beiden Hände leichter werden ... die rechte Hand ... und die
linke Hand ... mit jedem Einatmen leichter ...«

*(Jetzt etwas langsamer sprechen, als die Atemzüge erfolgen,
um diese zu verlangsamen)*

»Ein ... leichter... sehr angenehm ... aus ... leichter ...
ein ... leichter... sehr angenehm ... aus ... leichter ...
ein ... leichter... sehr angenehm ... aus ... leichter ...
Sie spüren den Brustkorb sonnig ... licht und warm ... Sie spüren die
Hände leicht ... und der Raum in Ihrem Brustkorb ist weit ...

(Pause)

Und es beginnt zu fließen ... und Sie beginnen zu genießen ...
Sehr schön ... und innerlich bewegt es sich ...
Sie sind im Licht und in der Wärme ... und in der Tiefe vollzieht sich
wichtige Veränderung ... die Arbeit an Ihrem ›Projekt Gesundheit‹
... dynamisch ... lichtdurchflutet ... friedlich ... in harmonischem
Miteinander ...«

(Lange Pause und danach Ausleitung)

3.5 Weiterführende Literatur

3

Schmid, G. B. (2010): Selbstheilung durch Vorstellungskraft.
Berlin (Springer).

4 Burn-out

Die Hypnose ist bei drohendem oder schon eingetretenem Burn-out eine ideale Intervention zur Selbstberuhigung, Erholung, Stärkung, Regeneration und Stabilisation. Hypnotherapeutisch werden die Faktoren der Stressgenese, mögliche (Loyalitäts-) Konflikte, Trigger, Skripts, Lebensmotti, Weltbilder und krank machende innere Dialoge aufgedeckt, entmachtet und ersetzt. Eine verbesserte Selbstorganisation in Bezug auf Zeitmanagement, Abgrenzung, Selbstrespekt, Selbstwert, Selbstliebe und Selbstfürsorge sind nach der Verbesserung der akuten Symptomatik die Inhalte der Therapie. Das Vorgehen soll immer ressourcenfokussiert, lösungszentriert, wirkungsorientiert sein. Besondere Tiefe erhält die Therapie, wenn im Sinne der »Bindungstheorie« (Abschn. III.4.2) die Bindungsstruktur des Menschen im Burn-out berücksichtigt/behandelt wird. Selbsthypnose ist ein Muss.

Der Therapeut sollte gerade bei der Behandlung von Menschen mit Burn-out Modell für Selbstachtsamkeit, Abgrenzungsfähigkeit, Selbstmanagement sein. Er sollte Selbsthypnose für sich selbst anwenden, so wird seine eigene Trancefähigkeit ein wesentlicher Wirkfaktor in der Therapie. Die Trance des Therapeuten beruhigt seine eigene Atmung, moduliert seine Stimme, zaubert eine besondere Schwingung, und seine Intuition holt den anderen genau da ab, wo er stecken geblieben ist. Der Patient erlebt, was er hört: »Sie träumen so lange im Schutzraum der Hypnose, wie es für Sie richtig ist ... und werden dann die Trance abrunden ... von 12 wieder zurückzählen bis 1 ... und ganz munter ... und angenehm ... wieder ins Hier und Jetzt zurückkehren ... angereichert mit Energie ... belebt mit Zuversicht ...«

Persönliche Faktoren, die einen Burn-out begünstigen:

- Hohe Leistungsbereitschaft: »Ich leiste, also bin ich.«
- Perfektionismus
- Selbstüberschätzung: »Das schaffe ich auch noch.«
- Mangelhafte Abgrenzung
- Eventuelle Vulnerabilität durch parallele private Belastungen
- Mangelhafte Selbstregulation
- Schlechtes Selbst- und Zeitmanagement
- Unzureichende Selbstfürsorge
- Innere »Antreiber«, »Nörgler«, »Besserwisser«, »Kritiker«, »Pedanten«, »Tyrannen«
- Innere selbstabwertende Dialoge: »Ich kann noch so viel leisten, es ist nie genug.«

Externe Faktoren, die einen Burn-out begünstigen:

- Arbeitsüberlastung
- Lärmbelastung
- Schwer kontrollierbarer Arbeitskontext
- Chronische Stressbelastung mit unzureichenden Erholungsphasen
- Begleitender Druck im Alltagsleben
- Konkurrenzdruck und Mobbing

Symptome des Burn-out:

- *Körperlich:* intestinale Beschwerden, Hautreaktionen (Neurodermitis), Spannungskopfschmerz, Infektanfälligkeit, Immunschwäche, Muskelhartspann, Müdigkeit, Schlafstörung, Hörsturz, Tinnitus, Appetitlosigkeit, ungesundes Essverhalten
- *Geistig-psychisch:* Interesselosigkeit, Antriebslosigkeit, Aufschieben von Arbeiten, Depression, Libidoverlust, dissoziierte Zustände

4.1 Zielsetzungen, Prinzipien und Therapieplan

Zielsetzungen:

- Erholung, Beruhigung, Selbstberuhigung
- Ausreichender Schlaf
- Nutzen persönlicher Ressourcen
- Gutes Zeitmanagement
- Adäquate Abgrenzung
- Konfliktkompetenz
- Verbesserung innerer Dialoge
- Förderung von Selbstwert: »Ich bin okay, auch ohne Leistung.«
- Vertrauensbildung in eigene Fähigkeiten
- Sicherheit in der eigenen Rolle
- Überprüfen und Verbessern von Lebensmotti
- Achtsamkeit für Körpersignale (Kopfweg, Hunger, Müdigkeit etc.)
- Distanzierung zu Stressoren und bessere Stressregulation
- Verbesserte Selbstregulation, das heißt Ernstnehmen eigener Gefühle und Stimmungen sowie die Fähigkeit, Absichten durch zielgerichtetes und realitätsgerechtes Handeln zu verwirklichen

Prinzipien und Vorteile der Hypnotherapie bei Burn-out:

- Tiefenrelaxation: Nichts tun müssen, einfach nur sein dürfen.
- Leichte und doch tief wirksame Therapie auf unbewusster Ebene
- Subtile positive Einflussnahme mit minimalen Suggestionen
- Hypnotische Spickzettel mit ermunternden Suggestionen für Selbstachtsamkeit, gutes Zeitmanagement u. v. a. m. (»Eile mit Weile«, »In der Ruhe liegt die Kraft«)
- Lernen an Metaphern (z. B. Abschn. II.3.3 »Das Gleichnis vom Leuchtturmwärter«)
- Musterunterbrechung durch Trancesprache und -wirkung
- Entlastende ideomotorische Arbeit
- Therapeutische Dissoziation für kurze, regenerative Pausen (»Ruheinsel«)
- Therapeutische Assoziation mit dem »ressourcenvollen Ich«
- Hypnotische Vision eines Zustands, in dem der Burn-out überwunden ist und »Leben besser gehandhabt« wird

Therapieplan (empfohlene Techniken in den Modulen I und II):

- 1) Rapportbildung mit Anerkennung der Situation
- 2) Hypnodiagnostik bezüglich:
 - Trigger, Skripts, Weltbilder, Loyalitäten, Verhaltensmuster
 - anpeitschender innerer Dialoge
 - unerreichbarer Vorbilder
- 3) Tiefe Hypnose zur Behandlung der Erschöpfung:
 - Erfahren/Erlernen von tiefer Hypnose ohne Inhalt (im Liegen)
 - beruhigende Trancereisen wie »Ruhe im inneren Raum« (Abschn. III.4.8), »Die goldfarbene Wolke« (Abschn. III.4.3), »Ausführliche sechsstufige Anleitung in tiefe therapeutische Hypnose« (Abschn. I.7.5)
 - Verbessern der Schlafqualität: »Ich hab die ganze Nacht ... kein Auge aufgemacht ...« (Abschn. III.18.4)
 - Erlernen von Selbstberuhigungstechniken: »Bodyscan« (Abschn. I.8.4), »Den Körper schweben lassen« (Abschn. III.19.3), »Blütenschiffchen« (Abschn. III.18.7)
- 4) Energiespendende Fantasiereisen:
 - »Der Diamant der Stärke« (Abschn. III.4.4), »Der Lindenbaum« (Abschn. III.4.5)
- 5) Schonende indirekte Arbeit, unterstützt mit ideomotorischer Rückkoppelung:
 - »Stellvertreter – Externalisierung und Lösung eines Problems« (Abschn. II.5.5)
 - Metaphern: »Leuchtturmwärter« (Abschn. II.3.3), »Der weise Pinguin« (Abschn. II.11.3)
 - »Zitronenlimonade« – Stärken anerkennen, schlechte Gewohnheiten lassen« (Abschn. II.11.6)
 - »Leichter geht's nicht!« (Abschn. II.1.7)
 - »Raum schaffen« (Abschn. II.1.6)
 - Auffinden und Abwehr nichtbewusster Stressfaktoren (Abschn. III.4.7)
- 6) Ressourcen für Selbstbehauptung und Befähigung:
 - Fähigkeiten, Talente, Begabungen, überwundene Hindernisse, bestandene Prüfungen
 - ressourcenorientierter Umgang mit Fehlern und Misserfolgen
 - ideomotorische »Mobilisation von Ressourcen« (Abschn. II.1.14)
 - »Musterunterbrechung« (Abschn. II.9.1)
 - »Die Nacht mit dem Wunder« (Abschn. II.4.1)

- 7) Training für Selbstfürsorge in Hypnose:
 - Energieräuber (z. B. bestimmte Telefonate) entschlüsseln und ausschalten
 - Zeitmanagement verbessern, Tagesablauf besser gestalten
 - gute innere Dialoge starten: »Ich darf das!«
 - Prioritäten setzen: »Damit möchte ich mich jetzt nicht beschäftigen«
 - Tagesablauf besser gestalten
 - innehalten – durchatmen – reflektieren – abwägen – bewältigen
 - Stresssituationen souverän meistern
- 8) Training in Selbstwirksamkeit/Selbsthypnose:
 - einfache schöne Vorstellungen wie »Unter Opas Apfelbaum«
 - Atemhypnosen für innere Ruhe
 - Lichthypnose, »Sonnenstrahldusche« (Abschn. I.4.3)
 - Fehler erlauben: »Drei kleine Fehler am Tag sind erlaubt«
 - Erfolge gestatten, Ressourcen nutzen
- 9) Hypnotherapeutische Arbeit an Ursachen von Burn-out:
 - Auflösen von Belastungsszenarien
 - »Überspielen einer Szene« (ideomotorische Intervention, Abschn. II.1.17)
 - Dialog mit inneren Antreibern, dem Diktator, Nörgler, Kontrolleur (Teile-Arbeit, Abschn. II.6.2)
 - Aussteigen aus der Symptomtrance (Abschn. II.6.4)
- 10) Hypnotraining zur mentalen Stärkung:
 - Abstand von äußeren Einflüssen (Schutzhülle, Bannmeile, Verteidigung der eigenen Grenzen / des eigenen Raumes)
 - Fokussieren der Aufmerksamkeit auf stimmige Ziele und Projekte (beruflich/privat)
- 11) In Hypnose mit direktiven Suggestionen bahnen: körperliche Energetisierung durch:
 - Training, frische Luft, Bewegung, gute Ernährung in guter Verteilung über den Tag
- 12) Allgemeine Stabilisierung im Leben nach dem Motto: »Wer eine Zukunft hat, hat auch eine Gegenwart«

4.2 Bindungsgeleitete Hypnotherapie bei stressbedingten Erkrankungen

Andrea Beetz

4

Stressmanagement ist ein häufiges Anliegen in der Hypnotherapie und im Hypnocoaching, gerade von Patienten mit Depressionen, Burn-out oder anderen stressbedingten Erkrankungen und Verhaltensweisen wie übermäßiges Essen. Die Bindungstheorie kann hier wertvolle Informationen über Grundlagen ungünstig reagierender Stresssysteme der Klienten geben. Und sie kann als Basis sowohl der Psychoedukation über Stressreaktionen als auch der Integration der Bindungsgeschichte mit möglichen unverarbeiteten Bindungstraumata oder ungünstigen Verhaltensstrategien hinsichtlich der sozialen Unterstützung durch andere dienen.

Wie die menschlichen Stresssysteme (Parasympathikus, Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse) auf verschiedene Stressoren reagieren, wird neben anderen Einflussfaktoren (z. B. Genetik, Epigenetik, Stress der Mutter in der Schwangerschaft) durch die Erfahrungen mit den Bindungsfiguren (Eltern) in der frühen Kindheit beeinflusst. So können Misshandlungen, aber auch Vernachlässigung je nach Zeitpunkt in der Kindheit und Intensität zu chronisch erniedrigten oder erhöhten Spiegeln des Stresshormons Kortisol führen (Übersicht: Julius et al. 2014, Kap. 6) und insgesamt die Reagibilität der Stresssysteme mitbestimmen. Aber auch im Rahmen üblicher Eltern-Kind-Interaktionen gibt es Unterschiede hinsichtlich der Stressregulation. Gemäß der Bindungstheorie wird zwischen einer sicheren Bindung und unsicheren Bindungsmustern unterschieden:

- Bei einer sicheren Bindung, versucht das Kind bei Stress (Hunger, Krankheit, Angst, Gefahren, Müdigkeit) über Bindungssignale (je nach Alter Weinen, aktive Kontaktsuche) den Kontakt mit seinen Bindungsfiguren herzustellen und über den Kontakt den Stress herunterzuregulieren, was meist auch gelingt.
- Unsicher gebundene Kinder dagegen vermeiden bei Stress entweder den Kontakt oder können diesen nicht effektiv zur Stressregulation nutzen, das heißt, sie sind öfters länger anhaltenden physiologischen Stressreaktionen ausgesetzt, was eine höhere Anfälligkeit für verschiedene Störungsbilder

mit sich bringt. Aufgrund der sogenannten Transmission, also der Übertragung dieser unbewusst gesteuerten Verhaltensstrategien auf alle neuen relevanten Beziehungen, können Personen mit unsicherer Bindung auch die soziale Unterstützung anderer Personen (Partner, professioneller Bezugspersonen wie Lehrkräfte und Therapeuten) nicht optimal zur Stressregulation nutzen.

Der bezüglich der Bindungstheorie geschulte Hypnotherapeut kann dem Patienten zum einen die Hintergründe der Stressregulation und die Prägung durch Erfahrungen in der Kindheit erklären, zum anderen kann er Informationen zum Bindungsmuster des Klienten auch in der Hypnose aufgreifen und entsprechend bearbeiten. Dazu ist es sinnvoll, wenn der Hypnotherapeut auch hinsichtlich eines Instruments der Bindungsdiagnostik für Erwachsene geschult ist – wenn nicht in der Auswertung (meist ein aufwendiges und teures Verfahren), dann doch zumindest in der Durchführung, da diese Beurteilungsmethoden das Bindungssystem aktivieren. Die gängigen Verfahren sind das »Adult Attachment Interview« und »Adult Attachment Projective« (AAP), wobei das AAP im Rahmen der Hypnotherapie viele Vorteile bietet (George a. West 2012):

- kurze Durchführungsdauer (circa 20 Minuten Interview im Gegensatz zu 60–90 Minuten),
- projektives Verfahren (acht grobe Umrisszeichnungen von bindungsrelevanten Situationen, Kindern wie Erwachsenen, einzeln oder in Interaktion), Beurteilung des vorrangig genutzten Abwehrmechanismus (kognitive Deaktivierung oder Abtrennung),
- Beurteilung sensitiver Bindungsthemen und Vorliegen unverarbeiteter Bindungstraumata.

Ideal ist es, über eine Auswertung durch einen reliablen Coder¹ tatsächlich die Bindungsklassifikation (sicher, vermeidend, ambivalent, unverarbeitetes Bindungstrauma) zu erfahren und auf dieser Basis zu arbeiten. Aber selbst nur die Aktivierung des Bindungssystems über die Durchführung eines Bindungsassessments kann in einer anschließenden

¹ AAP: z. B. die Autorin A. B., siehe ihre Kontaktdaten.