

# **Der hypnotherapeutische Werkzeugkasten**

## **Vorstellung verschiedener hypnotherapeutischer Techniken für gelungene Induktionen und Interventionen**

### **Theoretischer Hintergrund:**

Nach Abschluss der hypnotherapeutischen Grundausbildung gibt es ein großes Angebot an Fortbildungsmöglichkeiten zu verschiedenen Krankheiten, in denen hypnotherapeutische Interventionen im direkten Bezug auf eine bestimmte Störung gelehrt werden. In diesem Workshop hat der Autor das Pferd einmal von der anderen Seite aufgezümt und Techniken verschiedener Therapeuten zu einem Workshop zusammen gefasst, um die Möglichkeiten die sich aus diesen verschiedenen Ansätzen ergeben aufzuzeigen und gerade dem „jungen“ Hypnosetherapeuten einen Werkzeugkasten an die Hand zu geben, mit dem er einen guten Einstieg in die Praxis bekommt.

### **Lernziele:**

Erlernen verschiedener hypnotherapeutischer Induktionen und Interventionen.

### **Inhaltlicher Ablauf:**

Der Workshop stellt ein Dutzend verschiedene hypnotherapeutische Techniken vor. Diese werden seitens des theoretischen Hintergrundes, der Zielsetzung und der Durchführung besprochen und jeweils anhand von Fallbeispielen vertieft. Zusätzlich werden einige Induktionsverfahren auch praktisch mit den Teilnehmern durchgeführt.

### **Autor:**

Christian Schwegler  
Batteriestrasse 27  
PWS A-401  
CH 4101 Bruderholz  
Schweiz  
[www.praxisschwegler.ch](http://www.praxisschwegler.ch)  
[christian@praxisschwegler.ch](mailto:christian@praxisschwegler.ch)

## Körperwahrnehmung

Für viele Patienten ist es schwierig sich auf Hypnose und Trance einzulassen: Sie können schlecht fokussieren und haben schwache Fähigkeiten bildhaft zu erleben. Hier kann es eine gute Möglichkeit sein, sich zunächst auf die Körperwahrnehmung zu konzentrieren und hierüber eine Fokusverschiebung zu erreichen, welche das Erleben einer Trance vereinfacht.

### Ziele:

Diese Technik lässt sich sehr gut zum Einstieg in die Therapie nutzen. Die Ziele, die man hiermit erreichen kann sind:

#### **1. Entspannung**

Der Klient steht nicht unter dem Druck ein bestimmtes Ziel erreichen zu müssen. Er muss keine Bilder sehen, keine Stimmen hören und nichts Bestimmtes bearbeiten. Er kann einfach neugierig darauf sein, was er spürt. Dies nimmt die Anspannung und führt so zur Entspannung.

#### **2. Fokusverschiebung**

Der Patient kann auf sehr angenehme Art den Fokus von außen (Sehen, Hören), nach innen (Spüren, Fühlen) verschieben.

#### **3. Kommunikation in Trance**

Diese Übung eignet sich sehr gut, um die ersten Versuche zu unternehmen mit dem Klienten in Trance zu reden.

### Ablauf:

#### **1. Körper spüren**

Der Patient stellt sich ohne Schuhe hin und schließt die Augen. Dann spürt er einmal in seinen Körper. Er darf sich darauf konzentrieren wie er steht, was er dabei fühlt, wo er Wärme/Kälte wahrnimmt, wie seine Verbindung zum Boden ist. Ist der Stand kräftig oder labil? Wie fühlt sich der Boden an. Sobald diese „Grundeichung“ stattgefunden hat, bekommt der Patient einen kleinen Gummiball, z.B. einen Flummi und legt diesen unter die rechte Fußsohle. Jetzt massiert er die Fußsohle für eine Minute indem er den Flummi unter der Fußsohle hin und her rollt. Anschließend massiert er den Fußballen, die Außenseite, die Innenseite und die Ferse. Zum Abschluss massiert er noch einmal die Fußsohle. Danach stellt er sich wieder hin und spürt, was sich verändert hat. Wie fühlt sich der Stand jetzt an? Wie unterscheiden sich die Füße. Was für Gefühle entstehen? Als nächstes darf der Klient den Flummi unter die linke Fußsohle nehmen und diese, genauso wie zuvor die Rechte, massieren. Anschließend macht er wieder die Augen zu und spürt seinen Körper. Was hat sich jetzt verändert? Was hat sich im Bezug auf den Stand zu Beginn der Übung verändert. Die meisten Patienten geben an, dass sie nach der Übung viel sicherer und stabiler stehen.

Diese Übung eignet sich auch hervorragend für traumatisierte Patienten, um ihnen einen Zugang zu ihrer Körperwahrnehmung zu ermöglichen.

#### **2. Das Buch des Lebens**

Der Patient streckt die Arme nach vorne aus und darf die Augen schließen. Dann wird suggeriert, dass die Arme langsam immer schwerer werden. Hierzu können sehr gut Bilder verwendet werden wie *„Stellen sie sich einfach einmal vor, auf ihren Armen liegt das Buch ihres Lebens... und es ist ein großes schweres Buch... so viele Erlebnisse... Schicksalsschläge und schöne Ereignisse... voller besonderer Momente... so ein großes, schweres Buch...“*. Irgendwann wird der Patient die Arme nicht mehr oben halten können und der Therapeut kann ihm erlauben, die Arme sinken zu lassen, wenn für ihn der Richtige Moment erreicht ist. Jetzt fokussiert der Therapeut auf das Gefühl in den Schultern und lässt den Klienten spüren, wie angenehm dieser Übergang von Anspannung zu Entspannung ist. Dieses Gefühl wird nun durch den ganzen Körper geführt.

## Ideomotorik

Für viele Therapeuten ist die Handlevitation eine der schwierigsten Techniken innerhalb der Hypnotherapie und nirgendwo wird der Erfolg (oder Misserfolg) so deutlich wie hier. Daher wenden teilweise sogar sehr erfahrene Kollegen diese Technik nicht an, denn ein Misserfolg kann natürlich die weitere Therapeut-Patient-Beziehung belasten.

Es gibt allerdings einige Übungen, die relativ sicher funktionieren und wenn sie ein „negatives“ Ergebnis hervorbringen den Therapeuten veranlassen sollten, darüber nachzudenken, warum das Unbewusste nicht mit dem Klienten zusammen arbeiten will (Krankheitsgewinne?). Als Beispiel solcher Übungen sei hier Earnest Rossis Double Bind Fail Safe angeführt.

### Ziele:

Diese Technik lässt sich sehr gut zum Einstieg in die Therapie nutzen. Die Ziele, die man hiermit erreichen kann sind:

#### **1. Überraschen**

Der Patient erwartet nicht, dass sein eigener Körper (sein Unbewusstes) Dinge tut, die er nicht steuert.

#### **2. Überzeugen**

Dadurch, dass der Patient am eigenen Körper erfährt, dass sein Unbewusstes in ihm arbeitet, können wir diese Erkenntnis leicht als Ressource mit dem Ergebnis, dass der Klient an die Therapie glaubt.

#### **3. Rapport herstellen**

Der Patient hat innerhalb dieser Übung sehr „merkwürdige“, geradezu magische Momente die er im Anschluss mit nach Hause nimmt. Der Therapeut ist der Zauberer, der diese Momente ermöglicht hat.

### Ablauf:

Der Patient wird gebeten eine bequeme Position auf seinen Stuhl einzunehmen und sich einen unsichtbaren Ball vorzustellen, den er 40-50cm vor seiner Brust zwischen beiden Händen hält. Hierbei soll der Patient sich voll auf die Mitte des Balles fokussieren und während der ganzen Übung nur auf diese Mitte des Balles schauen.

Jetzt beginnt der Therapeut damit, dem Unbewussten des Patienten zu suggerieren, dass der Ball langsam an Luft verliert und somit immer kleiner wird und die Hände daraufhin immer mehr zusammen gehen. Achtung: Hier nicht die Nerven verlieren. Das kann manchmal 15 Minuten dauern, bis die Hände anfangen sich aufeinander zu bewegen. Immer weiter suggerieren!

Sobald die Hände anfangen sich ganz langsam und ruckartig zu bewegen, kann man beginnen den Ball mit einem Problem des Klienten zu verknüpfen und je mehr die Hände die Luft aus dem Ball drücken, desto mehr arbeitet das Unbewusste für uns an dem Problem und seiner Lösung und desto kleiner wird das Problem (der Ball).

Wenn die Hände beinahe zusammen sind, kann der Therapeut noch einen Schritt weiter gehen und der einen Hand erlauben, die Anteile des Problems die Klient noch benötigt in die eine Hand zu nehmen und zu behalten und der anderen Hand erlauben, das was er nicht mehr braucht einfach abzulegen. Jetzt geht die eine Hand meistens zum Gesicht oder zum Herzen und die andere Hand sinkt ab.

Zum Beenden der Übung wird dem Patienten erlaubt die Hände einfach abzulegen, sobald er den Punkt erreicht hat, der für ihn richtig ist.

## Entspannung Hand – Arm – Körper

Aller Anfang ist schwer und so ist es für den Patienten zunächst noch schwer in Hypnose zu kommen und in diesem Zustand auch noch mit dem Therapeuten zu interagieren. Daher kann es eine gute Idee sein, zu Beginn der Therapie etwas Zeit zu investieren, mit dem Patienten Hypnose zu trainieren und ihm dabei auch noch etwas Gutes zu tun.

### Ziele:

#### **1. Entspannung**

Der Patient lernt sich auf verschiedene Körperteile zu konzentrieren und diese aktiv durch seine eigenen Gedanken zu entspannen.

#### **2. Schmerzlinderung**

Über die Hintertür „Entspannung“ ist es für den Therapeuten möglich, sich an einen Schmerzpunkt des Patienten heran zu arbeiten und durch den Verlust der Anspannung auch eine Schmerzreduktion erreichen.

#### **3. Training der Hypnose-Skills**

Innerhalb dieser Sitzung kann sich der Patient ganz auf sich konzentrieren und auf das, was er fühlt. Gerade die Gefühlsebene, der Blick nach innen, erleichtert es ungemein eine tiefere Bewusstseins-ebene zu erreichen. Der Patient muss hier nur sehr wenig kognitive Arbeit in Hypnose leisten und auch nur sehr wenig kommunizieren.

### Ablauf:

Der Patient darf sich ganz locker hinsetzen oder hinlegen und es folgt eine einfache Hypnoseinduktion mit Fokussierung nach innen.

Anschließend werden dem Patienten verschiedene Angebote gemacht woraufhin er einfach einmal neugierig sein darf, wie sich die Entspannung in seiner Hand als erstes bemerkbar macht. *„Und manche Menschen spüren zunächst eine Schwere in ihrer Hand und andere fühlen so eine Leichtigkeit und manchmal kann das auch eine schwere Leichtigkeit oder eine leichte Schwere sein“*. *„Viele Menschen spüren wie die Hand langsam wärmer wird... so eine angenehme Wärme... und oftmals, wenn die Hand immer entspannter wird, ist da so ein Gefühl... so ein Kribbeln... was spüren sie jetzt in ihrer Hand?“*

Bis zu diesem Zeitpunkt tappt der Therapeut bezüglich der Empfindungen des Patienten im Dunkeln, bietet ihm aber verschiedene Alternativen an, so dass der Patient sich entscheiden kann und nicht in seiner Trance gestört wird. Jetzt beginnt der Patient seinen Zustand zu beschreiben.

Das vom Patienten beschriebene Gefühl der Entspannung wird vom Therapeuten unterstützt (Pacing). Wenn es stark genug ist, wird dem Klienten die Möglichkeit gegeben, dass es sich ausbreiten kann: *„Und sie dürfen es sich erlauben, einmal neugierig zu sein, wie es wohl sein wird, wenn dieses Gefühl der Entspannung, mit jedem Atemzug, Stück für Stück auf den Unterarm über geht“*. Achtung: Sehr oft ist Entspannung in der Hand anders (z.B. leicht) als im Arm (z.B. schwer). Hier arbeitet man am besten zunächst nur mit dem Begriff Entspannung und fragt dann den Patienten, was er im Arm fühlt, um dann dieses Gefühl zu unterstützen.

Nach dem Unterarm geht es in den Oberarm, die Schulter, den Nacken, die Brust (hier fühlen die Patienten sehr oft, dass sie leichter atmen können (frei)), den Bauch und den Rücken.

Zum Abschluss wird dem Patienten dann erlaubt, dieses wunderbare Gefühl der Entspannung mitzunehmen, wenn er langsam wieder wacher wird und mit seiner Aufmerksamkeit in das Therapeutenzimmer zurückkommt.

**Diese Übung eignet sich sehr gut zum Aufzeichnen.**

## Fokussierung auf Veränderung und eine positive Zukunft

Die meisten Klienten, die irgendwann in die Hypnosetherapie kommen, leiden schon seit längerer Zeit unter verschiedenen Problemen. Sehr oft spielen Schmerzen, Depressionen, Ängste und Unsicherheit eine große Rolle. All diese Faktoren haben die Gemeinsamkeit, dass sie sich gegenseitig verstärken und wie in einem Teufelskreis immer tiefer in die Krankheit führen: Schmerzen führen zu Schonung und Rückzug, dies führt zu schlechterer Tagesstruktur und Unsicherheit, woraus Depressionen resultieren und Depressionen wiederum verstärken die Schmerzwahrnehmung. Dieser Kreislauf lässt sich mit Hypnose umdrehen, indem auf positive Veränderungen und ihre Auswirkungen fokussiert wird.

### Technik:

Der Klient wird formal in Hypnose gebracht und dann mit Bildern einer positiven Zukunft konfrontiert. Aus diesen positiven Bildern sollen dann positive Emotionen, positive Gedanken, positive Impulse und positive Auswirkungen auf das gesamte Umfeld generiert werden.

### Ziele:

Die Abwärtsspirale der gegenseitigen negativen Wechselwirkungen von Unsicherheit, Angst und Unruhe soll umgedreht werden.

### Ablauf:

Zunächst sollte die Hypnose formal über eine Entspannung eingeleitet werden. Eine Einleitung über eine Problemtrance ist hier ungeeignet. Dann wird dem Klienten ein Setting angeboten, in dem er einen Blick auf eine positive Zukunft werfen kann. *„Und sie dürfen jetzt schon einen Blick auf den Film werfen, der in einem Jahr über sie gedreht wird, nachdem ihre Therapie so gut funktioniert hat und sie all das erreichen konnten, was sie sich vorgenommen hatten“* oder *„Und in diesem Zelt, an das sie kommen, sehen sie eine Kristallkugel liegen, in der sie sich selber sehen können... in einem Jahr... wo es ihnen so richtig gut geht... was sehen sie da?“*.

Es wird dann stark auf diese Bilder fokussiert. *„Wo sind sie da, was haben sie an, wie sehen sie aus, wie bewegen sie sich?“* etc. Wenn die Bilder des Klienten sehr stark sind, kann auf die emotionale Ebene übergegangen werden: *„Was fühlen sie, wo spüren sie das angenehmste Gefühl, wie kann man ihren emotionalen Zustand am besten beschreiben?“*. Anschließend geht es auf die gedankliche Ebene mit weiterer positiver Fokussierung: *„Was denkt man denn wenn es einem so gut geht, man so ruhig und gelassen ist, man sich so frei fühlt?“*. Danach kann man den Klienten auf seine Impulse ansprechen: *„Was lässt sich jetzt verändern, wenn sie wieder so frei sind? Was für Ziele werden sie jetzt umsetzen, da es ihnen wieder gut geht?“*. Als letzten Punkt, um die Veränderung noch weiter zu fixieren, kann der Therapeut gut auf das Umfeld des Klienten eingehen: *„Woran merken ihre Kinder, dass sich etwas in ihnen verändert hat? Was spürt ihr Partner als erstes von dieser Heilung in Ihnen? Wie reagieren ihre Arbeitskollegen auf ihr wieder gewonnenes Selbstvertrauen?“*.

Nach Festigung dieser positiven Veränderungen auf den verschiedenen Bewusstseinssebenen kann man mit dem Klienten in Hypnose in beiden zeitlichen Ebenen weiter arbeiten. Entweder man geht weiter vorwärts in die Zukunft und schaut was für eine positive und erstrebenswerte Zukunft den Klienten noch erwartet oder man geht von dem Punkt, an dem es so gut geht, stückweise rückwärts und erforscht mit dem Klienten, wie er es in dem Jahr geschafft hat (bzw. schaffen wird) seinen jetzigen negativen Zustand in den positiven Zustand zu überführen.

## Passive Entspannungsgeschichten mit indirekten Suggestionen

Gerade zu Beginn einer Therapie fällt es dem Klienten oft schwer, sich auf formale Hypnosen und Kommunikation in Hypnose einzulassen. Hier ist es ratsam, dem Klienten ein Setting zu bieten, welches er seit seiner Kindheit kennt. Er darf sich (passiv) eine Geschichte anhören, so wie in der Kindheit, als die Großmutter Märchen erzählt hat und sich daraus positive und glückliche Momente für das Kind entwickelten. Solche Geschichten bieten, richtig angewandt, einen hervorragenden Träger für therapeutische Interventionen.

### Technik:

Der Therapeut erzählt eine Geschichte mit einem Hauptdarsteller, mit dem sich der Klient identifizieren kann. Dieser Hauptdarsteller überwindet ein „unlösbares“ Problem durch Aktivierung verborgener (ihm unbekannter) Ressourcen. Hieraus resultiert im Klienten die Akzeptanz, dass er solche verborgenen Talente haben könnte. Nach Überwindung des Problems spürt der Hauptdarsteller eine Veränderung in sich in der er die Dinge wahrnimmt, die dem Klienten gefehlt haben. Jetzt ist es dem Klienten möglich einen Zugang zu diesen Dingen (z.B. Ruhe, Stärke, Gelassenheit) zu bekommen (Implementierung und Verstärkung von Ressourcen).

### Ziele:

Sähen von therapeutischen Zielen. Fokussieren auf benötigte und gewünschte Ressourcen.

### Ablauf:

Zunächst wird mit dem Klienten erörtert, was für Fähigkeiten oder Eigenschaften ihm im Moment am meisten fehlen, um seine Probleme bewältigen zu können. Die meisten Patienten geben hierbei ein Fehlen von Sicherheit, Selbstbewusstsein, Gelassenheit, Ruhe oder Kraft an. Allein durch dieses Vorgespräch findet bereits eine Fokussierung auf diese positiven Eigenschaften statt. Jetzt darf der Patient sich bequem hinsetzen oder sich hinlegen und der Therapeut beginnt eine Geschichte zu erzählen. Man kann auch einfach eine Geschichte vorher schreiben und dann vorlesen, wenn man sich das freie Erzählen nicht zutraut. Bevor es zur eigentlichen Geschichte kommt, hat es sich bewährt die Kerngeschichte in zwei oder drei verschachtelte Rahmengeschichten einzubauen um die kognitive Ebene des Klienten abzulenken und einen besseren Zugang zu seiner emotionalen Ebene zu bekommen. In der Geschichte selbst geht es dann um einen tragischen Helden, mit dem der Klient sich identifizieren kann. Dieser Held ist eine eigentlich starke und positiv besetzte Figur, die aber durch Schicksal oder Unwissenheit in eine Lage gerät, aus der es keinen Ausweg zu geben scheint. Die Lage spitzt sich bis zur Verzweiflung immer mehr zu. Das ist, übertragen gesehen, der Punkt an dem sich der Klient zum Zeitpunkt des Besuches beim Therapeuten befindet. Somit kann er sich hier sehr gut mit dem Helden der Geschichte identifizieren.

An diesem Punkt passiert aber etwas sehr Merkwürdiges: Aufgrund von längst vergessenen Stärken und Ressourcen lässt sich das Blatt doch noch wenden und der Held schafft es sein Problem zu lösen. Durch das Lösen des Problems wird er wiederum an andere Ressourcen heran geführt und an diesem Punkt werden die im Vorgespräch erarbeiteten fehlenden Eigenschaften eingeführt und immer wieder verstärkt. *„Und auf einmal fühlt der Held dieses angenehme Gefühl der Sicherheit und Ruhe... und er steht auf und geht zu dem Ort hin... aber es ist jetzt ein anderer Gang... kraftvoll... sicher...“*. Die Geschichte kann man noch fortführen, indem man zum Beispiel auf erreichte Zukunftswünsche hinarbeitet bevor man dann über die verschachtelten Randgeschichten wieder ausleitet.

Zu diesem Thema gibt es ein hervorragendes Buch von Bernhard Trenkle: „Die Löwengeschichte“, in der der Autor sehr gut den typischen Aufbau einer therapeutischen Geschichte erarbeitet.

## Selbsthypnose

Hypnose ist ein Therapieverfahren, in dem viele Interventionen Zeit benötigen, um sich zu setzen. Außerdem ist es aufgrund des Praxisaufkommens oftmals gar nicht möglich einen Klienten öfter als alle 14 Tage zu sehen. Vielen Klienten ist es aber ein Anliegen zum einen zwischen den Therapiesitzungen selber weiter an sich zu arbeiten und zum anderen selbsthypnotische Fähigkeiten zu erlernen, um nach Therapieabschluss eigenes „Werkzeug“ zur Hand zu haben. Die folgende Technik ist nur eine von vielen Möglichkeiten der Selbsthypnose.

### Technik:

Der Klient lernt sich selber in einen Trancezustand zu bringen, in dem er seine Ressourcen verstärken und evtl. auch Probleme bearbeiten kann.

### Ziele:

**Verbesserung der Trancefähigkeit:** Durch die Übungsmöglichkeit zwischen den Therapiesitzungen kann sich der Klient viel besser an die Arbeit in Trance gewöhnen. Das wiederum erleichtert die folgenden Therapieeinheiten und kann auf lange Sicht viel Zeit sparen.

**Ausbildung von mehr Selbstständigkeit und Selbstsicherheit:** Der Klient lernt selbstständig - ohne den Therapeuten - in Trance zu arbeiten und seine Ressourcen zu stärken. Er kann wichtige therapeutische Interventionen nochmals durcharbeiten bzw. durchleben.

### Ablauf:

Zunächst sollte mit dem Klienten ein Ziel besprochen werden. Hier bietet es sich an einen besonders schönen Ort zu wählen. Ein „Kraftort“ an dem der Klient jetzt gerne wäre, wo er sich richtig wohl fühlen würde und wo er Kraft auftanken könnte. Dieser Ort sollte in seinen Sinnesqualitäten gut vom Patienten beschrieben werden (sehen, hören, fühlen) damit ihn der Therapeut in Hypnose auch genau zu seinem Ort führen kann.

Danach darf der Klient einen bestimmten Gegenstand oder einen fixieren und diesen Fokus bis zum Schließen der Augen beibehalten. Der Klient soll drei Dinge nennen, die er dabei im Raum sieht. Anschließend nennt er drei Dinge die er hört und dann drei Dinge die er fühlt. Nachdem er drei Gefühle beschrieben hat, nennt er zwei Dinge die er sieht, zwei Dinge die er hört und zwei Gefühle die er hat. Dann jeweils eins und am Ende dieser dritten Runde schließt er die Augen. Jetzt beginnt der Klient mit seinem inneren Auge eine Sache zu sehen, die er an seinem Kraftort sehen kann, mit seinem inneren Ohr ein Geräusch von diesem Ort zu hören und dann etwas zu fühlen, was er dort fühlen kann. Dann folgen zwei Bilder, zwei Geräusche und zwei Gefühle und danach die letzte Runde mit jeweils drei Eindrücken. Jetzt ist der Klient an seinem Kraftort angekommen und kann von hier aus beginnen in Trance zu arbeiten oder einfach nur aufzutanken und Ruhe zu finden.

Nach der Induktion kann dann sehr gut am Kraftort gearbeitet werden und nach weiteren Ressourcen in der Trance gesucht werden. Sehr häufig finden sich an diesen Kraftorten auch Krafttiere oder hypnotische Begleiter, die dem Klienten helfen wollen seine Probleme zu lösen.

## Objektivierung des Symptoms

Oftmals kommen die Patienten mit stark störenden Symptomen, auf welche sie inzwischen sehr fixiert sind, die sie aber in keinster Weise kontrollieren können. Typischerweise trifft dies auf chronifizierte Schmerzen, Tinnitus und verschiedene andere somatoforme Störungen (Reizdarm, Herzklopfen, etc.) zu. Da diese Patienten häufig keine Verbindung zwischen ihrem Symptom und einer psychischen Belastung herstellen können, bietet es sich hier an, das Symptom an sich für den Patienten greifbarer und somit auch kontrollierbarer zu machen.

### Ziele:

- 1. Das nicht Fassbare wird objektiviert**
- 2. Das neu entstandene Objekt wird verändert**
- 3. Das Symptom verändert sich mit**

### **Ablauf:**

Der Patient darf sich ganz genau auf sein Symptom konzentrieren. Damit ihm das leichter fällt, kann er die Augen schliessen und einmal ganz genau fühlen, was in seinem Körper passiert. Da der Patient ohnehin viel zu oft auf sein Symptom fokussiert ist, fällt ihm diese Form der Problemtrance-Induktion meist sehr leicht.

Jetzt beginnt die Objektivierung indem dem Symptom verschiedene Charakteristika zugeschrieben werden: „*Wenn ihre Übelkeit eine Farbe hätte, welche Farbe könnte das dann am ehesten sein?*“, „*Wenn dieses Pfeifen eine Temperatur hätte, wäre es dann eher kalt, oder warm oder sogar heiss?*“. Auf diese Weise kann man Farbe, Form, Ton, Oberfläche, Temperatur, Konsistenz, Helligkeit etc. abfragen und durch andauerndes Verstärken fest an das Symptom koppeln.

Im nächsten Schritt wird der Patient gebeten sich vorzustellen, wie es aussehen würde, wenn dieses Symptom überhaupt gar nicht da wäre, also ein 100% symptomfreies Objekt. Welche Farbe, Form, Ton, Oberfläche, Temperatur, Konsistenz, Helligkeit etc. hätte dieses Objekt? Auch dieses Objekt muss jetzt durch häufiges verstärken (Pacing) fest mit dem Positivgefühl der Symptomfreiheit verknüpft werden.

Wenn wir jetzt Objekte für Symptom und Symptomfrei haben, wird zunächst das Symptomobjekt noch mal in den Fokus genommen und so das Symptom verstärkt. Es ist meistens einfacher das Symptom zu verschlimmern, als es zu verbessern.

Im nächsten Schritt kann der Therapeut dann erklären: „*Wenn man es schaffen kann, ihre Schmerzen auf diese Weise zu verstärken, dann ist es ja nur logisch, dass man dann auch den anderen Weg gehen kann. Dann seien sie doch einfach einmal neugierig, was passiert, wenn sie an ... denken*“. Wenn man jetzt das Symptomfrei-Objekt intensiv verstärkt, kommt es fast immer zu einer Verbesserung.

Im letzten und abschliessenden Schritt lässt man den Klienten nach einer Möglichkeit suchen, wie er die beiden Objekte so miteinander Verbinden kann, dass er zwischen den Objekten wechseln kann (Brücke bauen, einen Regler benutzen, mit einem Fahrstuhl die „Etage“ wechseln...).



## Kommunikation mit dem Unbewussten

Nachdem der Patient gelernt hat sich „traumhaft sicher“ in der Hypnose zu Recht zu finden, wird es Zeit mit ihm aktiv in der hypnotischen Trance zu arbeiten. Da der Patient durch vorherige Übungen die Macht seines Unbewussten bereits kennengelernt hat, kann jetzt begonnen werden, dieses therapeutische Terzium als Ressource zu nutzen, um mit dessen Hilfe dem Patienten den richtigen Weg zur Heilung zu zeigen.

### Techniken:

#### **1. Positivbild und Negativbild (s.u.)**

#### **2. Innerer Heiler**

Der Patient betrachtet sich in Hypnose von außen aus der Sicht seines inneren Heilers, den alle Menschen in sich tragen. Er darf sich dann, von außen betrachtet, selber sagen, was ihm fehlt und wie er es verbessern kann.

#### **3. Besuch der alten Frau**

Nach einem langen und beschwerlichen Aufstieg erreicht der Patient auf einem Berg die Hütte einer alten weisen Frau. Der Patient darf Fragen stellen und neugierig sein, was die Frau ihm rät. Achtung: Manchmal sagt die Frau gar nichts. Dann kann sie dem Patienten einfach einen Brief mitgeben, in dem ganz speziell etwas für ihn geschrieben steht und den er dann öffnen darf, wenn für ihn der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Meistens haben auch die Patienten mit schweigenden alten Frauen am Abend noch ihre Antwort.

### Ziele:

1. Eingliederung des Unbewussten in die Therapie. Der Patient ist jetzt nicht mehr allein. Er hat einen Helfer an seiner Seite.
2. Erfahrung von Leitsätzen, die helfen das Problem zu lösen

### Ablauf (Positivbild und Negativbild)

Beginn mit normaler Hypnoseinduktion und Fokussierung nach innen. Unterstützung von Entspannung und Entschleunigung.

Sobald der Patient beginnt Bilder zu sehen, darf er sich einen Menschen (oder ein Tier, ein „Ding“, eine Landschaft...) vorstellen, dem es genauso geht wie ihm selber, der genau solche Probleme/Schmerzen/Belastungen hat wie er selber... nur dass es diesem Menschen noch viel schlechter geht.

Sobald er diesen Menschen sieht, soll er ihn beschreiben: Größe, Geschlecht, Bekleidung, Statur, Haltung, Position (sitzend, stehend, liegend), Hände, Gesicht, Augen, Gefühle und Empfindungen.

Der Therapeut geht mit dem Klienten bei diesem imaginären Negativbild also ganz langsam aus einer gewissen Entfernung immer näher heran, bis der Klient sogar in ihn herein gucken (Gefühle und Empfindungen). Die einzelnen Beschreibungen werden dabei stetig unterstützt.

Als nächstes darf sich der Patient einen Menschen vorstellen, der diese Probleme/Schmerzen/Belastungen nicht hat und auch niemals haben könnte. Dieses Positivbild wird dann genauso erarbeitet wie das Negativbild. Auch hier ist viel Pacing nötig. Wenn beide Bilder gut imaginiert sind, soll der Patient dem Positivbild einmal erlauben zum Negativbild hinzugehen und zu schauen, wie er diesem helfen kann.

Jetzt kommt die Kernfrage: *„Und jetzt schauen sie einmal, was dieser große, starke Mann (Positivbild) der kleinen, alten Frau (Negativbild) raten kann, wie sie es schafft, dass es ihr auch wieder besser geht.“*

Die aus dieser Frage resultierenden Glaubenssätze sollten, auch in den weiteren Therapiestunden, immer wieder eingesetzt und unterstützt werden (Pacing).

## Altersregression

Die Hypnosetherapie bedient sich sehr vieler Werkzeuge um den Patienten von seinen Beschwerden zu befreien. Ein grosser Anteil dieser Werkzeuge ist zielorientiert, lösungsorientiert und verhaltenstherapeutisch. Bei der Altersregression zeigt sich die Hypnosetherapie eher psychodynamisch und ursachenorientiert. Hierbei soll dem problematischen Verhalten, bzw. den negativen Symptomen mit Hilfe der so genannten „Affektbrücke“ auf den Grund gegangen werden. Während zukunftsorientierte, verhaltenstherapeutische Verfahren sehr sicher sind und auch von unerfahrenen Therapeuten durchgeführt werden können, sollte bei der Altersregression mit grosser Vorsicht vorgegangen werden, da hier traumatische Erfahrungen wieder an die Oberfläche kommen können, bei denen eine sichere therapeutische Intervention eines erfahrenen Therapeuten notwendig sein könnte.

### Ziele:

- 1. Aufspüren der Ursache der Problematik in der Historie des Patienten**
- 2. Bearbeiten des Problems zu dem Zeitpunkt wo es entstanden ist**
- 3. Unterstützung bei der Lösung dieser „alten“ Konflikte**
- 4. Übertragung der Lösung auf das Heute**

### Technik:

Fokussierung des Patienten auf sein Problem. Genaue Beschreibung wie das Problem aussieht, sich anfühlt, was das Problem emotional mit ihm macht. Der Patient „darf“ soweit wie möglich in seine Problemtrance gehen.

Wenn der Patient die Symptomatik und die Emotionalität komplett fühlt fragt man ihn: *„Und wie alt fühlt man sich, wenn man diese Gefühle hat?“*

Jetzt kann der Therapeut diese Situation, in der das Kind gerade steckt mit dem Klienten in Trance ausarbeiten und nachschauen was dahinter steckt. Die Situation sollte möglichst gut herausgearbeitet werden, um die Intervention vorzubereiten.

Beispiel: *„Und man fühlt sich dabei so beobachtet“ – „Man fühlt sich dabei so beobachtet... von wo fühlt man sich denn da so beobachtet?“ – „Von hinten... irgendwie auch von oben“ – „Aha, von hinten und oben fühlt man sich da so beobachtet... dann erlaube dir doch mal zu schauen, wer denn da steht und dich beobachtet.“ – „Oh... ich sehe meine Tante Anna, die hat immer so viel geschimpft.“*

Jetzt hat man sehr viel Interventionsspielraum. Man kann den heutigen Erwachsenen an die Seite des Kindes stellen und ihn schauen lassen, was das Kind jetzt braucht, damit es ihm besser geht, oder man kann selber dem Kind die Wärme und Sicherheit geben, die es in solchen Situationen normalerweise von den Eltern erhalten hätte, oder der Therapeut kann einen ganz besonders eleganten Weg gehen und die Position des symptomauslösenden Faktors aufweichen: *„Wenn du dir die Tante Anna einmal anschaust, was denkst du wie die sich da gerade fühlt?“* oder *„Was muss wohl mit der Tante Anna passiert sein, dass es ihr so schlecht geht, dass sie immer so viel schimpft“* oder *„Wie könnte man der Tante Anna helfen, dass es ihr nicht mehr so schlecht geht, dass sie so viel schimpfen muss? Was kann man der Tante Anna raten?“*

In diesem Setting hat auf einmal Tante Anna das Problem. Der Patient muss dem dermassen geschwächten ursächlichen Faktor seiner Probleme helfen, womit sich die Vergangenheit radikal und komplett verändert. Dadurch kann sich jetzt auch die Zukunft verändern.

In der Tat sehen Patienten nach einer solchen Altersregression sehr häufig ihre momentane Situation mit ganz anderen Augen und haben einen völlig neuen Zugang zu ihrem Problem, welches sie jetzt wieder neu bearbeiten können.

## Finishing unfinished business

Gerade in der Arbeit mit Traumata kann es ein guter Ansatz sein, das Trauma noch einmal durcharbeiten und der Psyche die Möglichkeit zu geben residuale Dissoziationen zu entdecken und im Nachhinein abzuräumen. Diese Technik ist insbesondere bei Verkehrsunfällen oder anderen Situationen, in denen durch einen plötzlichen Schreck eine Dissoziation stattgefunden hat, sehr nützlich. Für chronische Traumatisierungen z.B. in der Kindheit bietet sich diese Technik weniger an.

### Ziele:

- 1. Langsame Durchbauung des traumatisierenden Handlungsstranges**
- 2. Re-Assoziation von Körperwahrnehmung, Emotion, Kognition und Impuls**
- 3. Gegebenenfalls Schaffung alternativer Handlungsstränge**

### Technik:

Der Klient wird in Trance an einen Punkt Minuten vor dem Trauma heran geführt. Hier wird die Trance vertieft und immer wieder die einzelnen Qualitäten der damaligen Gefühle, Emotionen, Gedanken und Impulse abgefragt und besprochen. „Was spüren sie in diesem Moment? Wie fühlen sich ihre Hände an? Wie ist ihr Herzschlag?“ – „Was für eine Emotion herrscht im Moment vor? Sind sie entspannt oder ist da etwas was sie belastet?“ – „Über was denken sie da im Moment nach? Was für Gedanken gehen ihnen dabei durch den Kopf“ – „Was würden sie in diesem Moment gerne tun? Wo zieht es sie im Moment hin?“

Von diesem Moment an geht es ganz langsam in kleinen Schritten vorwärts bis zu dem Moment, an dem der Klient eine erste Ahnung hat, dass gleich etwas passieren könnte. Er spürt etwas seltsames, sieht einen Schatten, hat das Gefühl dass hinter ihm etwas passiert, merkt, dass er die Kontrolle verlieren könnte. Dieser Moment der ersten Ahnung, an dem noch kein Unheil eingetreten ist, aber der Klient bemerkt, dass etwas nicht stimmt, ist der Punkt 0 von dem aus das Trauma jetzt durch gebaut werden muss um die Re-Assoziationen zu ermöglichen.

Von diesem Punkt aus gibt es meist drei verschiedene Wege: Die ersten beiden Wege sind alternative Routen um das Trauma zu umgehen. Diese Alternativen können zum einen Flucht und zum anderen Konfrontation/Kampf sein. Bei einem Autounfall könnte man dem anderen Fahrzeug zum Beispiel in Trance Ausweichen und somit das Trauma vermeiden, oder aber Gas geben um das andere Auto möglichst hart zu treffen und dem „Gegner“ zu zeigen, dass man sein Schicksal selber in die Hand nimmt. Diese beiden alternativen Wege werden häufig zu Beginn der Therapie eingeschlagen, da sie leichter zu beschreiten sind, als das Trauma nochmals komplett zu durchleben. Sie bringen dem Patienten Linderung und können die Dissoziation manchmal auch komplett auflösen.

Oftmals bedarf es allerdings des dritten Weges: Hierbei wird das Trauma Bild für Bild sehr langsam abgearbeitet. Bei jedem Bild wird versucht die Ebenen Gefühl, Emotion, Gedanke und Impuls zu erleben und miteinander in Einklang zu bringen. Oftmals versuchen Patienten traumatische Erlebnisse zu überspringen oder haben einen kompletten Blackout für einzelne Zeitfenster. Hier muss der Therapeut immer wieder einige Bilder zurückgehen, teilweise sogar wieder bis zum Punkt 0. Es ist wichtig die gesamte Strecke mit allen Qualitäten zu füllen, um so die Re-Assoziation wieder herzustellen und somit das „unfinished business“ zu beenden. Erst dann, wenn die Psyche den gesamten Handlungsstrang wieder vollständig integriert hat, kann das Anspannungsniveau auf lange Sicht wieder sinken und der Patient ein gesundes Niveau erreichen.

## Hypnotische Begleiter

Gerade bei der Arbeit mit traumatischen Klienten kann es hilfreich sein in Trance einen hypnotischen Begleiter zur Verfügung zu stellen. Das kann zum einen ein Tier sein, welches den Klienten während der Trance beschützen kann, ein Freund, der Sicherheit und Ruhe geben kann, oder sogar ein Elternteil, welches in einer bestimmten, traumatisierenden Situation nicht zur Verfügung stand.

### Technik:

In verschiedenen Settings kann dem Patienten ein Begleiter als Außenressource zur Verfügung gestellt werden, die entweder eingreift, wenn die eigenen Ressourcen versagen (Rettungsschirm) oder die eigenen Ressourcen in Trance stärken und festigen kann.

### Ziele:

**Sicherheit in der Hypnose erfahren:** Ein hypnotischer Begleiter kann dem Klienten in schwierigen Situationen zur Seite stehen und ihn beschützen, wenn seine eigenen Ressourcen nicht ausreichen.

**Veränderung der negativen Gefühle, die mit bestimmten Situationen verknüpft sind:** Ein Begleiter kann die Funktion des stärkenden Vaters oder der liebenden Mutter übernehmen und die Bedürfnisse des Klienten bedienen, die ihm in einer bestimmten Situation in der Vergangenheit gefehlt haben.

### Ablauf:

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten in Trance einen hypnotischen Begleiter für einen Klienten zu implementieren. Im Folgenden sollen zwei typische Wege gezeigt werden:

**1. Traumatherapie:** Bei traumatisierten Patienten ist es notwendig sehr vorsichtig in der Trance vorzugehen und möglichst viele „Rettungsleinen“ für den Patienten zu verankern. Hierzu zählen zum Beispiel die Schaffung eines sicheren Raumes, die gezielt trainierte Dissoziation (z.B. Screen-Technik) oder auch die Implementierung von Beschützern. Diese Beschützer lassen sich gut am/im sicheren Raum finden. Nachdem der sichere Raum für den Patienten gut darstellbar, wahrnehmbar und fühlbar ist, kann man den Klienten auf die Suche nach einem Beschützer schicken, einem Tier, das stark genug ist den Klienten in jeder Situation zu beschützen. Es fällt den Klienten meist sehr leicht ein solches Tier (Hund, Wolf, Bär) zu finden. Dieser Begleiter hat gegenüber dem sicheren Raum den großen Vorteil, dass der Klient ihn überall mit hin nehmen kann, also zum Beispiel auch zum Ort des Traumas.

**2. Reparenting/Remodelling:** Eine besondere Form der Traumatisierung in der Kindheit ist es, wenn dringende, „lebenswichtige“ Bedürfnisse des Kindes nicht wahrgenommen wurden und das Kind in der Situation voller Angst, Verzweiflung und Hilflosigkeit dissoziieren musste. Ein typisches Beispiel für eine solche Situation findet sich in der Angst vorm Zahnarzt. Hier hilft es sehr oft den Klienten seine Angst spüren zu lassen und in Trance mit dieser Angst rückwärts zu gehen, bis er an den Ort kommt, wo diese Angst ihren Ursprung nimmt. Dies ist meist ein furchtbarer Zahnarztbesuch, bei dem die Bedürfnisse des Kindes nicht wahrgenommen wurden und es sich einsam, verlassen und hilflos fühlte. Hier kann der Therapeut dann gezielt fragen, was es jetzt brauchen würde um diese furchtbare Situation ein wenig leichter zu machen. Da an der Zahnarztsituation an sich oftmals nicht viel zu ändern ist, kann man dem Klienten hier einen Begleiter anbieten, der für ihn da ist, seine Wünsche hört, seine Not wahrnimmt, ihn beruhigt und ihm das Gefühl gibt geborgen und nicht allein zu sein. Auf diese Weise lässt sich die mit der Situation verknüpfte Emotion stückweise umarbeiten und die Angst vorm Zahnarzt nehmen.

## Coaching

Natürlich lässt sich auf einer Seite nicht das riesige Thema Coaching abhandeln. Selbst wenn man sich auf das Unbewusste beschränken würde, könnte man mit diesem Thema eine Bibliothek füllen. Daher sollen im Folgenden nur eine kleine, aber eindrucksvolle Übung und eine Kurzintervention zur Vorbereitung auf unangenehme bzw. angstgefüllte Tätigkeiten gezeigt werden.

### Technik:

**1. Arm-Kraft-Test:** Demonstration des Klienten an seinem eigenen Körper, wie groß der Einfluss seiner Psyche auf seine Körperkraft ist.

**2. Prüfungsvorbereitung:** Verknüpfung einer alten Ressource mit der angstbesetzten Zukunftsaufgabe.

### Ziele:

**Arm-Kraft-Test:** Die Auswirkung von positiven und negativen Fokussierungen aufzeigen. Die Ratio des Klienten für den Zugang zum Unbewussten öffnen - gut für die Vorbereitung zu einer Folgeintervention.

**Prüfungsvorbereitung:** Setting einer unangenehmen Aufgabe reframen und mit positiven Ressourcen verankern.

### Ablauf:

**1. Arm-Kraft-Test:** Der Klient wird gebeten seinen Arm zur Seite auszustrecken und mit aller Kraft oben zu halten während der Therapeut versucht den Arm herunter zu drücken. Dies ist praktisch die „normale Kraft“ die zur Verfügung steht. Anschließend soll sich der Klient an eine sehr negative Geschichte in seinem Leben erinnern, in diese noch einmal richtig eintauchen und sie mit einem Satz oder einem Wort verbinden. Wenn er dort angekommen ist, soll er das Wort sagen und der Therapeut drückt den Arm erneut herunter. Es fällt auf, dass die Kraft des Klienten verringert ist, was einige Klienten aber auf Ermüdung zurück führen könnten. Im letzten Schritt darf der Klient dann an eine schöne Situation denken und diese mit einem Wort verknüpfen. Wenn er dieses Wort dann sagt, drückt der Therapeut wieder und der Klient merkt, dass er auf einmal enorm viel Kraft im Arm hat.

**2. Prüfungsvorbereitung:** Diese Übung eignet sich sehr gut zur Vorbereitung von angstbesetzten Aufgaben wie Prüfungen, Vorträgen, Gehaltsverhandlungen etc. Der Klient wird gebeten zurück zu erinnern, wann ihm eine Aufgabe einmal so richtig gut geglückt ist und sich dann an den Augenblick zu erinnern, als er erleichtert, zufrieden und überglücklich aus dieser Aufgabe heraus kam. Mit dieser Ressource wird jetzt die Trance eingeleitet und die Ressource wird verstärkt und verankert. Anschließend geht der Therapeut mit dieser Ressource in die Zukunft und setzt sie an das Ende der kommenden Aufgabe. Hier wird sie nochmals verstärkt und dann wird von diesem Punkt an die Aufgabe stückweise von hinten nach vorn durch gearbeitet. *„Und was ist es für ein Gefühl, wenn man weiß, dass bisher alles gut gelaufen ist, die Prüfung gleich zu Ende ist und man dieses wundervolle Gefühl wieder spüren darf?“* ... *„Und wenn wir jetzt noch ein paar Minuten zurück gehen und sie haben den ersten Teil so richtig gut geschafft und fühlen, wie sie im Fluss sind, die Antworten kommen wie von ganz allein aus ihrem Inneren und sie wissen schon wie gut es weiter gehen wird, was ist das dann für ein Gefühl?“*. Sobald man bei dem Punkt angekommen ist, wo der Klient 5-10 Minuten vor der Aufgabe steht kann man beginnen den ganzen Ablauf von vorn nach hinten noch einmal durchzuspielen. Hier erzählt der Therapeut dann die ganze Geschichte im richtigen zeitlichen Ablauf und benutzt dabei die Worte, die der Klient zuvor zur Beschreibung seiner Gefühle vorgegeben hat.