

# **Psychoneuroimmunologische Stimulation durch Hypnose-therapie als adjuvante Behandlung bei Tumorerkrankungen**

## **Idee, Hintergrund und Aufbau einer begleitenden Hypnose-therapie bei Krebspatienten**

### **Theoretischer Hintergrund der Thematik:**

Spätestens seit Begründung der Psychoneuroimmunologie durch Robert Ader wissen wir, wie eng das Immunsystem mit der Psyche des Menschen verknüpft ist. Streng genommen sind Tumorerkrankungen Defizite im Immunsystem, die wir durch eine tief gehende Psychotherapie, wie die Hypnose-therapie beeinflussen können. Neben der Aktivierung des Immunsystems lassen sich mit Hypnose-therapie auch noch die Nebenwirkungen der somatischen Therapien erträglicher machen und dem Patienten Werkzeuge an die Hand geben, selber Einfluss auf seine Gesundheit zu bekommen, was insgesamt zu einer deutlichen Verbesserung der Überlebenszeiten und Remissionsraten führt.

### **Lernziele:**

In diesem Workshop soll den Teilnehmern gezeigt werden, dass sich durch Hypnose-therapie ein positiver Einfluss auf Tumorerkrankungen erreichen lässt.

Es werden die Ansätze und Techniken eines typischen Behandlungsverlaufes demonstriert und in Partnerübungen von den Teilnehmern umgesetzt.

### **Inhaltlicher Ablauf:**

Vortrag über Grundlagen mit Hilfe von Fallbeispielen. Demonstrationen und eigene Anwendung in Partnerübungen sowie anschl. Diskussionsmöglichkeit.

### **Autor:**

Christian Schwegler  
Schweizer Institut für Medizinische Hypnose (SIMH)  
Batteriestrasse 27 – PWS A-401  
CH 4101 Bruderholz  
Schweiz  
christian@praxisschwegler.ch

## 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.

## 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...).

## 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.**

## 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.

## Ressourcenfokus

### Ziel:

Der Patient soll die Möglichkeit eines sehr starken, positiv besetzten Fokus bekommen, um sich von einem negativen Fokus, wie z.B. Angst oder Panik, befreien zu können.

### Ablauf:

Zunächst brauchen wir eine sehr starke Ressource, die hoch emotional besetzt ist. Gut eignen sich hierbei Situationen, die mit Liebe oder Verliebtheit einhergehen. Das kann zum einen die Liebe zwischen Partnern, aber oft noch stärker auch die Liebe zum eigenen Kind sein. Zunächst wird vor Einleitung der Trance intensiv über die Situation gesprochen, wo dieses besondere Gefühl, diese starke Ressource „passiert“. An dieser Stelle können schon wunderbare kleinen Suggestionen gesät werden, wie z.B. *„Und man spürt da schon, da ist gar kein Platz mehr für etwas anderes, da sind nur noch Sie und die großen blauen Augen Ihrer Tochter“* oder *„Ich merke schon, wie unglaublich viel Kraft Ihnen dieses Bild gibt“*. Wenn man dieses Gespräch ein wenig locker führt und auch etwas Humor zulässt, fällt es dem Patienten übrigens viel leichter, solche kleinen Suggestionen „ungefiltert“ anzunehmen.

Wenn es sich anbietet, kann man den Patienten dann einladen, *„einfach einmal die Augen zu schließen und ganz in dieses Bild einzutauchen, ... noch einmal diese Bilder von damals zu sehen, wo es so angenehm, so wundervoll war...“*. Hier wird dann die Situation in Trance in allen Einzelheiten durchgegangen und vollkommen darauf fokussiert. Zunächst sollte man hier mit den Bildern anfangen, die der Patient sieht und sich die gesamte Szene gut beschreiben lassen. Hierfür kann man sich ruhig ein bisschen Zeit lassen, denn die Ressource muss schlussendlich sehr viel Kraft haben, da wir es ja häufig auch mit sehr kräftigen Problemen zu tun haben. Nach den Bildern kann man dann nach Geräuschen, wie z.B. mit der Situation verknüpften Liedern fragen und darauf fokussieren. Man kann nach Gerüchen oder Geschmäckern fragen, wenn es vielleicht ein tolles Date zum Abendessen war. Schlussendlich kommt die Frage nach den Gefühlen, wobei ich hier zunächst nach den Emotionen frage und dann dazu komme, wo man diese angenehmen Emotionen im Körper am besten und am stärksten spüren kann. Hier sollte man sich wieder Zeit nehmen und den Patienten dieses Gefühl sehr stark spüren lassen, bis man z.B. am Gesichtsausdruck des Patienten gut erkennen kann, dass die Ressource fest angekommen ist und angenommen wurde (Pacing).

Anschließend lasse ich den Patienten die Ressource objektivieren und greifbar machen. Hierzu bitte ich den Patienten, *„einmal eine etwas merkwürdige Frage stellen zu dürfen. Angenommen, dieses wunderbare Gefühl, was Sie da gerade über Ihrem Bauchnabel fühlen, dieses wohlige warme und geborgene Gefühl. Dieses Gefühl der Sicherheit und des absoluten Vertrauens, ... angenommen dieses Gefühl hätte eine Farbe... was könnte das vielleicht für eine Farbe sein?“*. Diese Farbe wird dann verankert und durch weitere objektivierbare Attribute wie Oberfläche, Temperatur, Konsistenz, Form und Ton ergänzt. Diese einzelnen Attribute werden immer weiter verfestigt, bis der Patient ein gut greifbares „Ressourcen-Objekt“ hat, auf das er sich jederzeit gut fokussieren kann.

Im nächsten Schritt lade ich den Patienten ein, dass sich dieses Objekt Stück für Stück im Körper ausbreiten darf. *„Und jetzt dürfen Sie einmal neugierig sein, wie sich diese warme, weiche rosa Wolke von Ihrem Bauchnabel aus Stück für Stück in ihrem Bauch ausbreitet, ... mit jedem Atemzug ein wenig mehr, ... mehr und mehr. Und wenn Sie mögen, dürfen Sie dieses angenehme, rosa-rote, wohlige-warme Gefühl als nächstes in Ihre Brust einfließen lassen, mit jedem Einatmen ein kleines Stückchen höher, ... spüren wie angenehm es sich in der Brust anfühlt, wenn es da wärmer und wärmer wird und sich dieses rosa Wölkchen Stück für Stück ausbreitet...“*. Auf diese Weise darf sich die objektivierte Ressource jetzt überall im Körper ausbreiten. Man sollte hier auch immer wieder kleine Anteile der ursprünglichen Ressource mit einbringen, wie z.B. *„und während Sie die Wärme dieser rosa Wolke in Ihrem Herzen*

*spüren, sehen Sie wieder das Lächeln Ihrer kleinen Tochter, wie sie Sie dankbar anstrahlt und genussvoll den Lolli in den Mund steckt...“.* Wir wollen die Ressource und das Ressourcenobjekt wirklich „bombenfest“ verankern, sodass der Patient jederzeit, auch in der schlimmsten Krise, darauf zugreifen kann.

Sobald sich das Ressourcenobjekt im ganzen Körper ausgebreitet hat, biete ich dem Patienten an, all diese angenehmen Gefühle im Körper wieder zurückfließen zu lassen, an einen Ort im Körper, wo sie zuhause sein können. Einen sicheren Ort, von dem aus diese Gefühle wieder in den ganzen Körper ausströmen können. Dieser Ort ist ein guter Anker, auf den der Patient in einer Krisensituation fokussieren kann, um von hier aus die Ressource wieder anwachsen lassen zu können. Ich bitte den Patienten dann zu nicken, wenn er diesen Ort gefunden hat und all die angenehmen Gefühle der Ressource dort ihr sicheres Zuhause erreicht haben. Dann bitte ich den Patienten, sich die Ressource wieder im ganzen Körper ausbreiten zu lassen und es wieder im ganzen Körper zu spüren, nur um anschließend wieder alles zurückzuholen, an den sicheren Ressourcenort. Das wiederhole ich dann drei bis vier Male, bis ich das Gefühl habe, dass der Patient dieses Ausbreiten der Ressource gut beherrscht.

Im nächsten Schritt konfrontiere ich den Patienten dann (immer noch in Trance) mit dem ursprünglichen Problem. Zunächst mache ich das ganz vorsichtig *„Und jetzt dürfen Sie sich einmal vorstellen, wie es wäre, wenn Sie erfahren würden, dass Sie in einer Woche einen kleinen Vortrag halten müssen und Sie spüren wieder diese Angst,... aber im nächsten Moment spüren Sie schon dieses warme rosa Wölkchen um Ihren Bauchnabel herum und Sie sehen das Lächeln Ihrer Tochter, den Lolli, dieses wohlig-warme Gefühl, das sich wie eine Welle in Ihrem ganzen Körper ausbreitet und all die negativen Gefühle (hier sage ich explizit nicht „Angst“ oder „Panik“, um nicht darauf zu fokussieren, sondern umschreibe das mit wenig sagenden Überbegriffen) wie eine Welle hinweg spült, bis da nur noch dieses wunderbar angenehme Gefühl im ganzen Körper übrig bleibt,... und Sie sich dann erlauben dürfen, diese wunderschöne weiche rosa Wolke wieder an ihren sicheren Ort zurückfließen zu lassen“.* Diese Übung wiederhole ich dann langsam mit wachsendem Schwierigkeitsgrad. Ich gehe also immer näher an die auslösende Situation heran und beschreibe sie immer eindrücklicher. Ich fokussiere also zunehmend auf die auslösende Situation und mache sie immer stärker, nur um sie dann wieder von der übermächtigen Ressourcenwelle wegspülen zu lassen.

Im letzten Schritt gehe ich dann zeitlich über die problematische Situation hinaus. Der Patient hat es also geschafft, seine Angst oder Panik zu überwinden und hat die Situation gut überstanden. *„Und jetzt dürfen Sie noch einmal fünf Minuten weiter vorwärts gehen. Der Applaus ist so langsam verklungen und Sie haben sich wieder auf ihren Stuhl gesetzt. Sie spüren, wie die Anspannung vorbei ist und Sie sich mehr und mehr entspannen dürfen. Und vielleicht spüren Sie sogar einen gewissen Stolz,... wie Sie die Angst besiegt haben,... über sich selber hinausgewachsen sind,... so ein angenehmes Gefühl,... es geschafft zu haben... und wenn Sie mögen, dann dürfen Sie sich erlaube, jetzt noch einmal dieses wohlig-warme rosa Gefühl durch Ihren Körper strömen zu lassen,... wie eine Art Belohnung, wie gut Sie das alles geschafft haben,... das Lächeln Ihrer Tochter,... so stolz sein zu dürfen,... es im ganzen Körper zu spüren... Und wenn für Sie der richtige Zeitpunkt gekommen ist, dürfen Sie all diese angenehmen Gefühle wieder an Ihren sicheren Ort zurückführen,... und wenn alles wieder da ist, wo es für Sie richtig ist, dann dürfen Sie sich erlauben, mit jedem Atemzug wieder ein bisschen wacher zu werden...“*

Nachdem wir die Ressource so stark gefestigt hatten, dass Sie auch starke Panikgefühle wegspülen konnte, haben wir somit noch den guten Ausgang in den Fokus mit aufgenommen und ein paar posthypnotische Suggestionen gestreut, die dem Patienten weitere Sicherheit geben können.

Solche Sitzungen zur Ressourcenstärkung lassen sich sehr gut aufzeichnen und dem Patienten zum Üben mitgeben.

## Handwachstum

Diese Technik habe ich von Teilnehmern eines Werkzeugkastenseminars in Wien 2013 erlernt und wäre dankbar für Quellenhinweise.

Ich nutze diese Technik sehr gerne für Patienten mit psychosomatischen Störungen, wie z.B. Reizdarm oder Migränekopfschmerz, da die Patienten hier sehr schnell sehen können, dass Gedanken alleine zu deutlich sichtbaren körperlichen Veränderungen führen können. Mit diesem Verständnis fällt es Patienten anschließend viel leichter, z.B. diese „Bauchschmerzen, die ich mir ja nicht einbilde“ mit Hypnose behandeln zu lassen und dies auch noch mit einer positiven Erwartungshaltung zu verknüpfen. Außerdem ist es auch eine schöne Technik für somatisch arbeitende Kollegen, um Patienten aufzuzeigen, dass Psychotherapie zu körperlichen Veränderungen führt und somit die Akzeptanz psychosomatischer Patienten für eine Psychotherapie zu steigern.

### Ziel:

Dem Patienten verdeutlichen, dass einfache Suggestionen zu deutlich sichtbaren körperlichen Veränderungen führen können. Anschließend die erlebte Veränderung damit verknüpfen, dass sich auch andere spürbare Veränderungen im Körper auf diesem Wege erreichen lassen.

### Ablauf:

Der Patient wird gebeten, seine Hände aneinander zu legen, sodass die Handgelenksfalten exakt aufeinander liegen. Im Normalfall sollten die Finger der Hände jetzt in etwa gleich lang sein. Anschließend wird eine kurze Tranceinduktion durchgeführt, wobei es nicht wichtig ist eine besonders tiefe Trance zu erreichen. Es bietet sich hierfür an, den Patienten zunächst die Augen schließen zu lassen und ihn anschließend darauf zu fokussieren, was er im/am Körper spüren kann: *„... und Sie fühlen die Sitzlehne, die Ihrem Rücken eine angenehme Stabilität verleiht... spüren das Sitzpolster unter sich... vielleicht ist da auch so eine leichte Wärme zu spüren... nehmen den Fußboden unter Ihren Fußsohlen wahr... vielleicht mit dem Gefühl, richtig gut geerdet zu sein...“*.

Anschließend wird der Fokus dann auf die rechte Hand gelenkt und hierbei Entspannung induziert. *„... und jetzt möchte ich sie einladen, sich ganz und gar auf Ihre rechte Hand zu konzentrieren und neugierig zu sein, wie es sich anfühlt, wenn die rechte Hand sich langsam, ganz langsam mehr und mehr entspannt... Stück für Stück... mehr und mehr entspannt... und vielleicht fühlen Sie irgendwann eine angenehme Wärme in der Hand... vielleicht ein wenig ein Kribbeln... vielleicht fühlt sich die Hand, wenn sie sich mehr und mehr entspannt, auch etwas leichter an... oder vielleicht auch etwas schwerer... und während sich die Hand Stück für Stück entspannt, dürfen Sie sich einmal vorstellen, wie es wäre, wenn Ihre rechte Hand, ganz von alleine anfangen würde, zu wachsen... Stück für Stück grösser zu werden... Millimeter für Millimeter... und je mehr sich ihre Hand entspannt, umso grösser kann sie werden... Stück für Stück... mehr und mehr... grösser und grösser... und vielleicht können Sie jetzt schon fühlen, wie Ihre Hand gewachsen ist, vielleicht ist sie schon so groß wie ein Teller oder ein DIN A4-Blatt, vielleicht schon so groß wie eine Einkaufstüte oder ein Elefantenohr... Stück für Stück grösser und grösser...“*.

Diese Suggestionen von Entspannung und Größe brauchen nicht mehr als fünf bis zehn Minuten, bis man den Patienten wieder aus der Trance zurückholt. Jetzt darf der Patient die Hände wieder exakt an den Handgelenksfalten aneinander legen und die Überraschung wird sehr gross sein, denn die rechte Hand ist tatsächlich deutlich gewachsen, sodass der rechte Mittelfinger teilweise bis zu einem Zentimeter länger erscheint als der Linke.

Diesem Phänomen liegt tatsächlich eine körperliche Veränderung zugrunde und die Größenzunahme ist messbar. Die menschliche Hand besteht aus 27 Knochen, welche durch Muskeln und Sehnen zusammengehalten werden. Je nach Anspannungszustand der Muskeln können die einzelnen

Gelenkspalten zwischen den Knochen etwas enger oder etwas weiter sein, was bei einer entspannten, „gewachsenen“ Hand ein Längenwachstum von bis zu 5% ausmachen kann. Dies wiederum entspricht bei einer großen Hand zirka einem Zentimeter.

Diese Erkenntnis verknüpfe ich bei meinen Patienten dann gerne damit, dass ein großer Anteil der Reizdarmsymptome auf ein Verkrampfen der Darmmuskulatur zurückgeführt werden kann und wir jetzt ja gerade an der Hand gesehen haben, wie gut Hypnose Muskulatur entspannen kann. Bei Migräne erkläre ich, dass die Symptomatik durch ein Verkrampfen der Gefäßmuskulatur entsteht, welche man ebenfalls mit Hypnose entspannen kann. Nach der Durchführung des „Handwachstums“ sind meine Patienten meist so begeistert, dass sie unbedingt Hypnose zur Therapie ihrer anderen Beschwerden ausprobieren möchten.