

Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten 2

Zürich, 11./12. Dezember 2015

Handout mit allen vorgestellten Techniken

Schweizer Institut für Medizinische Hypnose

Batteriestrasse 27 – PWS A401

4101 Bruderholz

Tel: 061/4221122

Fax: 061/4221123

info@simh.ch

www.simh.ch

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 Einkaufsstüte 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.

Ressourcenfokus

Der Ressourcenfokus ist eine Kombination aus verschiedenen Techniken, bei der ich Teile des Phobie-Protokolls von Brian Allen aus Australien übernommen habe, um diese dann mit Anteilen der „Objektivierung des Symptoms“ (s.S. 163) zu vermengen. Außerdem kommen noch Teile aus der „Schmerzüberlagerung“ (s.S. 167) und eine Ankerung dazu.

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. Das ist eine Technik aus der „Objektivierung des Symptoms“ (s.S. 163), die an dieser Stelle aber ebenfalls sehr gut funktioniert, da sie dem Patienten eine gute greifbare „Waffe“ gibt, mit der er das Aufkommen negativer Reaktionen, wie z.B. Panik, in der Zukunft bekämpfen kann. 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 (siehe auch „Objektivierung des Symptoms“, S. 163). 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 objektivierbare 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 wohlige-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.

Haptische Induktion mit gekreuzter Verwirrung

Diese Induktionstechnik ist eigentlich eine Kombination aus zwei verschiedenen Induktionstechniken, die ich von Peter Sandor, einem Neurologen aus Zürich, gelernt habe. Zum einen wird auf unterschiedliche, **sensorische Wahrnehmungen** fokussiert und zum anderen wird über die rational schlecht nachvollziehbare Überkreuzung dieser Wahrnehmungen eine **Verwirrung** und somit eine **Vertiefung** der induzierten Trance geschaffen. Ich habe diese Induktionsform in den letzten Monaten zunehmend häufiger genutzt, da sich hiermit auch sehr „rational-denkende“ Patienten gut in eine Trance führen lassen.

Ziel:

Tranceinduktion und gleichzeitig Vertiefung, insbesondere bei Patienten, die sonst Schwierigkeiten haben, in Trance zu gehen.

Ablauf:

Zunächst wird der Patient gebeten, sich bequem hinzusetzen und die Hände mit den Handflächen auf die Oberschenkel zu legen. Anschließend

darf der Patient einmal ganz genau fühlen, was seine Hände fühlen können. Wie ist die Oberfläche der Hose beschaffen, die er an hat? Was spürt er an den Fingerbeeren? Wie liegen die Handflächen auf? Was für Unterschiede spürt er zwischen der linken und der rechten Hand? Falls der Patient seine Augen noch nicht geschlossen hat, kann man ihm hier anbieten, einmal neugierig zu sein, wie viel mehr er mit seinen Händen spüren kann, wenn er die Augen schließt. An diesem Punkt lohnt es sich, ein wenig länger zu verharren und den Fokus sehr intensiv in das **Fühlen der Hände** zu bringen. Vielleicht fällt dem Therapeuten auf, dass die Hände nicht genau gleich liegen, oder dass ein Finger die Hose nur mit der Seite und nicht mit der Fingerbeere berührt. Hier kann auch zunehmend auf die Unterschiede zwischen der rechten und der linken Hand fokussiert werden.

Im nächsten Schritt wird der Patient gebeten, sich auf die **Wahrnehmungen in seinen Oberschenkeln** zu fokussieren. Wie fühlt der Patient das Aufliegen der Hände auf den Oberschenkeln? Ist da „nur“ ein Wärmegefühl, oder kann er auch die Umriss der Hände wahrnehmen? Kann er ein wenig Feuchtigkeit vom Schweiß spüren? Kann er die unterschiedlichen Auflageflächen der linken und der rechten Hand unterschieden? Mit diesen Fragen muss sich der Patient zunehmen auf seine Körperwahrnehmung konzentrieren und es ist sehr schwierig, sich von den sehr intensiv spürbaren Händen auf die weniger sensorisch innervierten Bereiche an den Oberschenkeln zu konzentrieren.

Im dritten Schritt kommt es jetzt zur zunehmenden Überforderung der Vorstellungskraft des Patienten, indem Stück für Stück zwischen den einzelnen Regionen hin und her gesprungen wird und der Patient sich immer wieder auf neue **Unterschiedsbildungen** einstellen muss: *„Und jetzt möchte ich, dass Sie einmal schauen, wie unterschiedlich es sich anfühlt, wenn man die rechte Hand über dem rechten Bein spürt, oder das rechte Bein durch die rechte Hand fühlt.... Und während die Hand vielleicht sehr fein wahrnehmen kann, wie sich das rechte Bein anfühlt, so ist es für das rechte Bein manchmal schon schwierig, mehr als nur eine diffuse Wärme zu spüren, dort wo die rechte Hand aufliegt. Und vielleicht sind Sie jetzt auch mal neugierig, wie sich die linke Hand im Vergleich zum rechten Bein anfühlt... und das linke Bein im Vergleich zum rechten Bein.“*

Im letzten Schritt wird die jetzt bereits bestehende **haptische Verwirrung auch noch verbal überkreuzt**, was eine bildliche Vorstellung – und der Patient ist ja gerade darauf fokussiert, komplett bildlich zu denken – nahezu unmöglich macht: *„Und vielleicht schauen Sie einmal, wie es sich mit der Wärme und der Schwere in der linken Hand verhält und ob diese wärmer oder schwerer ist, als die*

schwere Wärme im rechten Bein, wobei es natürlich auch möglich ist, dass es genau anders herum ist...“. An dieser Stelle kann man dann nahtlos mit der weiteren Arbeit in Trance beginnen.

3D-Hypnose

Wie zuvor schon erwähnt, stellt die Arbeit mit Ressourcen einen der wichtigsten Bereiche in der Arbeit mit Hypnosetherapie dar. Meist nutzen wir dafür eine besonders starke Ressource, die wir dann für den Patienten maximal spürbar und erlebbar machen. Die 3D-Hypnose des Schweizer Psychiaters J. Philip Zindel geht einen etwas anderen Weg. Indem sie nicht bei einer einzelnen Ressource bleibt, sondern den Patienten praktisch mit Ressourcen aus verschiedenen Lebensbereichen überschwemmt, welche dann zum Ende hin zusammengeführt werden können.

Ziel:

Die 3D-Hypnose kann eigentlich immer angewandt werden, wenn ein Patient ganz allgemein gestützt werden soll. Sie kann für sich alleine stehen bleiben, als eine Stunde, in der einfach „nur“ Ressourcenarbeit stattfindet, zeigt aber oft auch die Bedürfnisse des Patienten auf und kann so für die weitere Behandlung zielführend sein.

Ablauf:

Die Technik gliedert sich in vier Schritte:

1. Der Patient wird gefragt, welche sechs Dinge er sich in diesem Moment um sich herum wünschen würde.
2. Es findet eine Zentrierung statt, indem dem Patient bewusst gemacht wird, dass er sich also im Mittelpunkt dieser sechs Ressourcen befindet.
3. Über das Paradoxon, dass all die Ressourcen, die der Patient jetzt um sich herum spürt, eigentlich aus seinem Inneren kommen, also gleichzeitig um ihn herum und auch tief in ihm drin sind, kommt es zu einer Trancevertiefung.
4. Die einzelnen Ressourcen werden bewusst erspürt; ihre Wirkungen im Einzelnen, sowie in Verbindung miteinander werden erlebt.

Zu 1): Die Technik kann sowohl nach einer Induktion in Trance gestartet werden, als auch mit offenen Augen direkt aus der Therapiesitzung heraus begonnen werden. Wenn die Technik ohne vorherige Induktion durchgeführt wird, kann es hilfreich sein, dass der Patient sich die jeweiligen Ressourcen einfach nur wünscht, ohne sie sich konkret vorstellen zu müssen. Hierdurch wird dem Patienten der Imaginationsdruck genommen und er kann sich besser entspannen. Ist der Patient allerdings bereits in Trance und kann innere Bilder sehen, dann sollte ihm auch angeboten werden, sich die Ressourcen bildlich vorzustellen.

Zunächst wird der Patient gebeten, sich etwas vorzustellen, was sich auf seiner **rechten Seite** befinden könnte und gut für ihn wäre. Jemand, oder etwas, der oder das ihn stärken und unterstützen könnte. Vielleicht ein geliebter Mensch, oder ein bestimmtes Tier, vielleicht etwas aus

der Gegenwart, oder aus der Vergangenheit. Wenn eine solche Ressource gefunden wurde, wird sie vom Therapeuten aufgegriffen, positiv konnotiert und durch Wiederholungen gefestigt (Pacing).

Anschließend darf der Patient dann auf die **linke Seite** gehen und schauen, was da wohl sein könnte, um ihn zu unterstützen. Das braucht gar nicht zur rechten Seite zu passen und könnte vielleicht ein Gegenstand oder ein besonderer Ort sein, vielleicht eine bestimmte Musik oder ein ganz bestimmtes Gefühl. Auch diese Ressource wird dann gefestigt.

Nach den beiden Seiten wird auf das fokussiert, was den Patienten von **unten** stützen könnte. Ob er auf Wolken schweben oder in einem bequemen Schaukelstuhl sitzen möchte, oder ob es vielleicht etwas ganz Besonderes geben könnte, was von unten für ihn da sein könnte, so wie ein Fundament, das ein Haus stützt. Auch diese Ressource wird wieder gefestigt.

Im nächsten Schritt wird der Patient auf das fokussiert, was er **über** sich angenehm finden könnte. Den blauen Himmel, eine sichere Decke, bei religiösen Patienten vielleicht sogar die Hand Gottes. Auch diese Ressource wird wieder gestärkt.

Zuletzt kommt dann die dritte Dimension dazu, beginnend mit dem, was **hinter** dem Patienten sein könnte. Was könnte ihn von hinten stützen, oder ihm den Rücken frei halten? Vielleicht etwas, was aus der Vergangenheit noch da ist?

Zuletzt darf der Patient sich vorstellen, was Schönes und Angenehmes **vor** ihm liegen könnte. Vielleicht etwas in der Zukunft, auf das er sich so richtig freuen kann. Diesen Schritt kann man z.B. auch mit der Technik „Wunderfrage“ (s.S. 101) verknüpfen.

Zu 2): Nachdem man jetzt diese sechs Ressourcen zusammen hat, kann man sie noch in aller Ruhe für den Patienten zusammenfassen und ihn, im zweiten Schritt der Technik, auf die räumlichen Begebenheiten fokussieren. Er befindet sich in der Mitte dieser sechs Ressourcen, die alle nur für ihn da sind. Er steht also im Mittelpunkt.

Zu 3): Im dritten Schritt kommt es jetzt zum **Paradoxon**: *„Und das alles ist nicht nur um Sie herum, es ist auch ganz tief in Ihnen drin... und da ist noch viel, viel mehr! All das, was Sie jetzt spüren können, was Sie so angenehm umgibt, Ihnen Stärke und Sicherheit bietet, all das kommt ganz tief aus Ihrem Inneren,... ganz tief in Ihnen drin und gleichzeitig um sie herum.“* An dieser Stelle lohnt es sich, ruhig ein oder zwei Minuten für Pacing zu investieren, da es zum einen eine wunderbare Ressourcendusche für den Patienten ist und zum anderen auch zu einer Trancevertiefung führt, die im vierten Schritt zu einer noch intensiveren Annahme der Ressourcen führt.

Zu 4): In diesem letzten Schritt, darf der Patient jetzt jede einzelne Ressource noch einmal ganz intensiv spüren. Er darf beschreiben, wie sie aussieht, wie es sich anfühlt, sie neben sich zu haben, was er im Körper dabei spürt, was für Emotionen das bei ihm auslöst. Anschließend darf der Patient erleben, welche Ressourcen besonders gut für ihn miteinander harmonieren und was das für Gefühle in ihm auslöst. Zu guter Letzt wird der Patient eingeladen, alle Ressourcen miteinander zu spüren und zu schauen, was dies in ihm an Gefühlen und Emotionen induziert.

An diesem Punkt kann dann entweder noch ein wenig verstärkt werden, um die Hypnose dann mit einigen **posthypnotischen Suggestionen** wie: *„Und Sie dürfen sich erlauben, dieses Gefühl in Ihren Alltag mitzunehmen...“* oder *„Und Sie müssen sich gar nicht aktiv daran erinnern, was Sie gerade erlebt haben, denn ganz tief in Ihnen, da wird dieses angenehme Gefühl der Sicherheit seinen Platz finden...“* ausgeleitet werden.

Die Hypnose kann allerdings auch von diesem Punkt aus fortgeführt werden. Vielleicht fallen Zusammenhänge zwischen den Ressourcen auf oder es kommen dem Therapeuten spontan Ideen, wie sich aus den Ressourcen eine Geschichte ergibt. Hier darf dann auch der Therapeut ganz auf sein kluges Unbewusstes vertrauen. Auch könnten sich für den Patienten aus all seinen Gefühlen, Emotionen und inneren Bildern Ideen entwickeln, was er in seinem Leben verändern könnte.

Die 3D-Hypnose ist eine wunderbare Basistechnik, die sich noch in unzählige Variationen verändern lässt. So könnte man das „Hinten“ als Vergangenheit und das „Vorne“ als Zukunft definieren. Man kann aber auch ein spezifisches Problem „Vorne“ ansiedeln und einmal schauen, was sich verändert, wenn man dieses Problem den jetzt übrigen fünf Ressourcen gegenüberstellt. Hieraus können sich sehr schöne Lösungswege ergeben. Der Patient könnte auch Perspektivenwechsel durchführen, sich in die Rolle einer Ressource begeben, oder einmal schauen was passiert, wenn die Ressourcen im Raum umgestellt werden. Der Kreativität sind hier kaum Grenzen gesetzt. Außerdem kann die Technik auch gut aufgezeichnet und dann vom Patienten als Selbsthypnose benutzt werden.

Arbeit mit dem Totemtier

Der sichere Raum ist in einer strukturierten Hypnosetherapieausbildung eine der ersten Techniken, die man erlernt. Ein Raum, der so sicher ist, dass der Patient sich sofort dorthin zurückziehen kann, wenn in Hypnose etwas passiert, was zu belastend wäre. Der sichere Raum hat allerdings auch einen großen Nachteil: Er ist immobil und statisch. Wenn der Patient sich hierher zurückzieht, ist er zwar sicher, der Konflikt, den es aber eigentlich zu lösen gilt, ist in dem Moment genauso „sicher“ davor, weiter aufgedeckt zu werden. Die Idee, einen „mobilen sicheren Raum“ in Form eines Totemtiers zu schaffen, welcher den Patienten stärkt, unterstützt und beschützt, kam mir bei einer Patientin, die viel indianischen Schmuck trug und mir wiederholt berichtete, dass sie sich in ihren Träumen immer wieder als Adler sehe.

Ziel:

Installation einer **mobilen sicheren Ressource**, die dem Patienten helfen kann in Trance schwierige Orte aufzusuchen und dort Probleme abzarbeiten.

Technik:

Zunächst sollte mit dem Patienten ein sicherer Ort installiert werden. Der Patient wird nun in Trance an seinen sicheren Ort geführt, bzw. der Therapeut lässt sich vom Patienten zu dessen sicheren Ort führen. Dort darf der Patient Bekanntschaft mit seinem Totemtier machen. Hierzu hilft eine kleine Geschichte: *„Und es ist bekannt, dass in den allermeisten Kulturen jeder Mensch eine bestimmte Verbindung zu einem Tier hat. So wie es in Mitteleuropa Menschen gibt, die sich mehr mit Katzen oder mehr mit Hunden verbunden fühlen, so sind das bei afrikanischen Stämmen Löwen, Elefanten oder Antilopen. Bei den Indianern geht es sogar soweit, dass jeder Mann und jede Frau ein Krafttier, ein sogenanntes Totemtier hat, das ihm Kraft und Sicherheit gibt und immer bei ihm ist. Dort gibt es auch eine ganz wichtige Zeremonie, bei der man dieses Krafttier kennenlernt und seine ganz besonderen Fähigkeiten spüren kann. In den vielen Jahren, in denen ich jetzt Hypnose mache, ist mir aufgefallen, dass wir Europäer auch diese ganz besonderen Krafttiere in uns haben und dass diese oftmals irgendwo an unserem sicheren Ort ihr Zuhause haben. Ich möchte Sie jetzt einmal einladen, sich neugierig an Ihrem inneren Ort umzusehen und zu schauen, welches Ihr Krafttier ist.“*

Die Patienten entdecken hier fast immer ein starkes und für sie besonderes Tier. Die Bandbreite geht hier von Adler über Wolf, Fuchs, Bär und Löwe bis hin zum großen Hund. Diese Tiere sollten jetzt gut beschrieben werden, sie sollten emotional spürbar sein. Das Totemtier sollte genauso fest verankert werden, wie der sichere Raum. Ich nehme mir meist eine ganze Therapiestunde Zeit, um das Totemtier zu finden, darauf zu fokussieren und es zu verankern, um dann in den kommenden Stunden damit arbeiten zu können. Der Patient kann dann mit seinem Totemtier reden, kann sich Ratschläge holen, wie bei einer Stellvertretertechnik und sich, wenn er schwierige Aufgaben angehen will, Unterstützung und Hilfe zusichern lassen.

So kann z.B. eine Frau, die in ihrer Kindheit vom Vater immer wieder vergewaltigt wurde, mit Hilfe ihres Totemtieres, das ehemalige Wohnhaus betreten, sich den Ängsten der Räumlichkeiten stellen und z.B. auch die Eltern zur Rede stellen. So entwickeln sich Fragen an die Mutter, wie *„Warum hast*

du mir nie geholfen. Du musst das doch gewusst haben?“ oder auch Fragen an den Vater, wie *„Warum hast du das getan?“*. Oftmals werden diese Fragen in Trance von den Betreffenden tatsächlich beantwortet und es lösen sich entweder Konflikte auf, oder sie werden verstehbar und können dann abgelegt werden. Das Totemtier ist die ganze Zeit über dabei und wann immer die Patientin stockt oder Angst bekommt, dreht sie sich zum Totemtier, streichelt es, spürt seine Kraft, spürt seinen Schutz und kann fragen, was sie jetzt als nächstes machen soll etc.

Das Totemtier kann aber auch für viele andere Situationen genutzt werden. So kann es auch einfach eine Ressource darstellen, indem der Patient sich in sein Tier hineinversetzt und die Welt mit den Möglichkeiten des Totemtieres entdeckt. Ein Mann mit Querschnittslähmung kann z.B. mit einem Wolfsrudel durch die Nacht jagen oder eine Frau, die in ihren Ängsten wie eingemauert ist, kann als Adler durch die Kanadische Wildnis fliegen. Beides sind sehr befreiende und positive Erlebnisse, die eine Veränderung bringen können.

Die Möglichkeit, sich in sein Totemtier hineinzusetzen, stellt dabei vermutlich eine der ältesten „Hypnosetechniken“ überhaupt dar. Bereits in steinzeitlichen Höhlenzeichnungen werden Mischwesen, halb Mensch und halb Tier dargestellt, die darauf hinweisen, dass sich Menschen über eine Trance in solche Mischwesen „verwandeln“ konnten und hierüber ganz besondere Fähigkeiten, wie Stärke, Mut oder Ausdauer bekommen konnten. Solche Trancerituale, bei denen teilweise über den zusätzlichen Einsatz von Halluzinogenen, Medizinmänner zu solchen Mischwesen werden, gibt es auch heute noch bei vielen Naturstämmen.

Es ist wirklich eine erstaunliche Erfahrung, die Stärke eines Bären oder die Ausdauer eines Wolfes in sich zu spüren. Ich habe mich selber einmal, während einer Übungstrance, in einen Leopard hinein versetzt und dabei gemerkt, wie ich auf einmal kerzengrade saß, mein Rücken eine unglaubliche Stärke hatte und die Rückenschmerzen, die ich zuvor noch hatte, komplett verschwunden waren. Das war wirklich ein bemerkenswertes Gefühl, welches man unbedingt auch therapeutisch einsetzen sollte.

Imaginäre Körperreisen

Imaginäre Körperreisen sind ein sehr hilfreiches Mittel, um bei körperlichen Störungen eine Verbesserung der Symptomatik erreichen zu können. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Symptomatik vorwiegend *psychisch*, wie z.B. beim Reizdarmsyndrom, gemischt *psychosomatisch*, wie z.B. bei chronischen Schmerzen, oder vorwiegend *somatisch*, wie z.B. bei Autoimmunerkrankungen ist. Diese Technik kann auch ganz gezielt eingesetzt werden, um Schmerzen direkt zu behandeln. Der große Vorteil der imaginären Körperreisen, gegenüber den bisher vorgestellten Schmerztechniken, ist, dass gerade bei chronifizierten Schmerzen eine Veränderung, oder Überlagerung, nur dann langfristig erfolgreich ist, wenn die zu Grunde liegende Ursache das Symptom nicht mehr aufrecht erhält. Da die Körperreise Möglichkeiten bietet, die ursächlichen Auslöser der Symptome mit zu ergründen, können mit dieser Technik auch Beschwerden effektiv behandelt werden, die tiefer im Unbewussten verankert sind. Die imaginären Körperreisen wurden von Sabine Fruth entwickelt und erstmals 2012 auf dem ISH-Kongress in Bremen vorgestellt.

Ziel:

Verminderung der Symptomschwere bis hin zur Bearbeitung der Ursache des Symptoms.

Technik:

Zu Beginn fokussiert sich der Patient zunehmend nach innen, bis er innere Bilder wahrnehmen und sich zu seinem Wohlfühlort (oder sicherem Ort) bewegen kann. Dieser sollte zunächst ein wenig stabilisiert werden, um eine gute Basis für die folgende Reise zu haben. Vom Wohlfühlort aus geht es dann auf eine kleine Reise, die in die Natur führt. Je nachdem, was der Patient in der Natur am liebsten mag (Waldlichtung, Bergwiese, Strand am Meer...) kann er sich dort einfinden und in Ruhe umschauen. Wenn er etwas Besonderes findet, kann man natürlich damit weiter machen, schließlich ist die Hypnosetherapie ein ausgesprochen flexibles Therapieverfahren. Ansonsten suggeriert der Therapeut, dass der Patient einen schönen Spiegel findet, in dem er sich betrachten kann. Nur ist dieser Spiegel kein normaler Spiegel, sondern ein Zauberspiegel, in dem er sein Spiegelbild Stück für Stück immer weiter verkleinern kann, bis er am Ende so klein ist, dass er in seinen eigenen Körper hineinschlüpfen kann (dies ist ein verwirrender und damit auch trancevertiefender Rollentausch, aus dem ursprünglichen großen Körper in den kleinen Spiegelkörper). An dieser Stelle kann man dem Patienten anbieten, dass er sich ein geeignetes Transportmittel überlegen darf, mit dem er seinen Körper erkunden möchte. Er kann sich aber auch ganz direkt dorthin bewegen, wo sein Problem liegt. Die Art, wie der Körper wahrgenommen wird, ist dabei von Patient zu Patient verschieden. Die einen können sich die Zellen am besten wie in der Comicserie „Es war einmal das Leben“ vorstellen. Andere wiederum haben eine sehr technisch-anatomische Vorstellung und für wieder andere ist das Innere des Körpers sehr abstrakt.

Ist der Patient an der Symptomstelle angekommen, kann er sich umschauen, was vielleicht falsch läuft und wo etwas verändert werden kann. Er kann entweder direkt am Ort des Geschehens eingreifen, oder Hilfe in Form der „Körperfeuerwehr“ holen. Er kann auch mit einzelnen Körperteilen oder Zellen ins Gespräch kommen und sie fragen, was ihnen fehlt und wie er helfen kann. Er kann die Zellen z.B. auch fragen, was denn dazu geführt hat, dass es ihnen so schlecht geht. Er kann sich aber

auch vom Ort des Geschehens entfernen, wenn die Veränderungen z.B. von einer höheren Stelle angeordnet oder aufrechterhalten werden. Dann kann er sich z.B. an die „Versorgung“ wenden (meist Herz und Lunge), um hier Verbesserungen zu erreichen, die sich dann auf den ganzen Körper auswirken, oder er kann in die „Schaltzentrale“ gehen (meist der Kopf), um hier zu schauen, wann und warum falsch geschaltet wurde. Dies ist oft bei Systemerkrankungen, wie z.B. Rheuma, sehr wirkungsvoll und kann sowohl zu einer deutlichen Erleichterung der Symptomatik als auch zu einer messbaren Verringerung der Entzündungsfaktoren im Blut führen.

Ein sehr spannender Ort, um Ursachenforschung bezüglich der Erkrankung betreiben zu können, ist das „Archiv des Lebens“. Hier kann man z.B. in die Schaltzentrale hinten ein kleines Türchen einbauen, hinter dem alle Erinnerungen gelagert sind, die man sich auf einem Monitor anschauen kann. Hier kann der Patient dann in die Zeit zurückgehen, als seine Symptome begannen und „neugierig sein“, worauf er dabei stößt.

Die imaginäre Körperreise verknüpft auf diese Art die Möglichkeit, direkt im Körper etwas zu verändern, da man ja mit Zellen, Muskeln, Herz, etc. direkt in Kommunikation tritt, mit der Möglichkeit, langfristig Veränderungen zu induzieren, indem z.B. eine Körperfeuerwehr oder ein Zellen-Notarzt-System aufgebaut wird, welches ganz automatisch die Symptome des Patienten behandelt. Schlussendlich kann über die Kommunikation mit der „Schaltzentrale“ oder die Arbeit im „Archiv des Lebens“ die Ursache eines Symptoms aufgedeckt und bearbeitet werden.