

AGNES KAISER REKKAS

KLINISCHE HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE



**Praxisbezogenes Lehrbuch
für die Ausbildung**

Siebte Auflage, 2016

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Siebte Auflage, 2016
ISBN 978-3-89670-505-1
© 1998, 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag und
Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

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

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

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

Das vorliegende Buch ist aus der Praxis entstanden und für den Gebrauch bestimmt. Es will nicht wiederholen, was in anderen Büchern über Hypnose schon gut und ausführlich beschrieben ist. Aus diesem Grunde sind die Mythen und Vorurteile, die geschichtlichen Stationen der Hypnose, die Hypnosephänomene sowie die Grundgedanken der heutigen Hypnotherapie nur stichpunktartig in Erinnerung gebracht, um sie als ‚Hintergrundwissen‘ zu aktivieren. Hier geht es vielmehr um die Befähigung des medizinischen und psychologischen Einsteigers in die Hypnotherapie im pragmatischen Bereich – und damit zuerst einmal um die Position des Therapeuten* im Wellengang der an ihn gestellten und zumeist unerfüllbaren Wünsche von seiten des Patienten. Die Arbeit mit der heutigen Form der Hypnose setzt ein Umdenken voraus, das beim Therapeuten anzufangen hat. Das Prinzip der therapeutischen Kooperation, verbunden mit der impliziten Prämisse der Fähigkeiten des Patienten – „All your patients are potential healers“ (David Cheek 1992) – führt das System des Helfens ad absurdum, eröffnet dafür aber im Gegenzug eine ungemein reiche Vielfalt an Möglichkeiten, welche letztlich den Therapeuten entlasten und den Patienten stärken.

Das Grundschema der therapeutischen Veränderung in Hypnose leitet sich in logischer Konsequenz davon ab und ist einfach: Es geht darum, in veränderter Bewußtseinslage durch Visualisation oder Halluzination dem Therapieziel entsprechende Reaktionen hervorzurufen. Die suggestiv wirkenden Anregungen von seiten des Therapeuten führen den Patienten, der durch sein Leiden am Symptom

* *Ich bin eine Frau*, sicher eine bewußte Frau, eine Therapeutin, ein weiblicher Therapeut, und natürlich habe ich Patientinnen. Der Einfachheit halber schreibe ich aber im weiteren von dem Therapeuten und dem Patienten. Die Lösung mit „TherapeutIn“ etc. halte ich nicht für überzeugend. Ich weiß, daß ich damit Kritik provozieren werde; mein Anliegen ist aber die Vermittlung von Konzepten und Techniken in einer Form, die möglichst wenig kompliziert ist.

motiviert und durch Erwartungshaltung aufgeschlossen sowie mit Hilfe der passenden Hypnoseinduktion absorbiert ist, wie von alleine in ein ihm neu erscheinendes und beeindruckendes „Erleben“. Dieses Erleben kann Entlastung, Ruhe, Entspannung oder sogar Schmerzfreiheit genauso umfassen wie die Fähigkeit zur Problemlösung; ebenso auch die Kraft, alten Kindheitsdramen zu begegnen, sie grundsätzlich zu ordnen und zu überwinden. Mit hypnotherapeutischer Unterstützung lernt der Patient, die erfahrenen Erlebnisse psychisch und physiologisch auszuwerten und sie für entsprechende Alltagssituationen nutzbar zu machen. Unserer Kunst obliegt es dabei, mit der richtigen Intervention zum richtigen Zeitpunkt die richtige Entwicklung zu fördern. Das ist nun wiederum nicht so einfach, da es kein Standardprinzip geben kann. Jeder Mensch ist einzigartig, mit individuellem Leid, mit eigenem Kontext, in seiner Art von Weltbild, mit persönlichen Kapazitäten. Aber gerade das macht unsere Arbeit auch so aufregend und vielseitig.

Um einen Überblick über die vielfältigen, möglichen Vorgehensweisen zu vermitteln, werden in diesem Buch grundlegende bewährte Strategien und Methoden ausgebreitet. Dabei wird sowohl auf die ‚Altmeister‘ der Hypnotherapie wie Milton Erickson und David Cheek zurückgegriffen, als auch auf Methoden von befreundeten Experten und von mir selbst entwickelte Interventionsmöglichkeiten.

Das Buch veranschaulicht eine Anzahl von therapeutischen Anwendungen in der Diagnostik, in der Behandlung psychosomatisch Erkrankter, in der Hilfe zur Konfliktlösung sowie auch in der heilenden und integrativen Arbeit zur Bewältigung von Kindheits-traumata; es untermalt diese Themen mit Therapieaufzeichnungen.

Ausführlich beschrieben wird eines unserer wichtigsten Arbeitswerkzeuge, das ideomotorische Signalisieren mit der Anzeige des „neuen Fingers“ für die Bestätigung einer sich anbahnenden neuen Entwicklung nach Kaiser Rekkas. Dieser vorerst vielleicht seltsam anmutende Gebrauch eines autonomen, unbewußten Antwortsystems erscheint mir außerordentlich effektiv und ausbaufähig.

In meinen Seminaren wurde immer wieder ein großes Bedürfnis nach Wissen um schmerztherapeutische Maßnahmen deutlich. Deshalb wird das Thema Hypnose und Schmerz mit seinen vielfältigen Möglichkeiten, auch in der Anästhesiologie, eingehend beleuchtet.

Die ideomotorische Traumarbeit ist aufgezeichnet und zur Illustrierung der therapeutischen Wirkung mit Patientenberichten (wie z. B. die Traumbeschreibung „Erdbeeren mit Vanillesoße“) vervollständigt.

Breiter Raum wird der Technik der Selbsthypnose, welche mit ihrer Betonung zur Selbständigkeit des Patienten als Tragbalken der Therapie fungieren kann, gegeben.

In bestimmten Bereichen, wie in der Kindertherapie, in der Therapie bei Menschen mit Depressionen oder bei psychosomatisch Erkrankten, unterscheiden sich die Konzepte im Vorgehen oft grundsätzlich oder weisen der Erfahrung nach besondere Eigenarten auf. Das Lehrbuch versucht, dieser Tatsache mit entsprechenden Kriterien und Beispielen für die Anwendung von Hypnose gerecht zu werden. Zu jedem Themenbereich finden sich außerdem Hinweise auf weiterführende Literatur.

Die Übungsbeschreibungen und Anleitungen im Wortlaut sollten als Beispiele und Anregungen verstanden werden. Man achte aber sensibel darauf, nichts zu übernehmen, was im Konzept oder inhaltlichen Bild nicht stimmig mit der eigenen Persönlichkeit ist. Dann sollte man den Text entsprechend abwandeln oder sich animiert fühlen, etwas ganz Neues zu erfinden. Generell ist es das Anliegen dieses Lehrbuches, die Basis der hypnotherapeutischen Strategien und Methoden zu beschreiben; auf dieser Grundlage will es seine Leser ermutigen, im Rahmen des eigenen Repertoires und/oder Therapieansatzes zu experimentieren und sich Neuland zu erobern.

In einem Anhang bieten fünf Fragebögen ausreichend Material, um sowohl in der Ausbildungs- und Supervisionsgruppe als auch in der persönlichen Reflexion wesentliche Kriterien in der Arbeit mit Hypnotherapie zu überprüfen. Mit jeweils unterschiedlicher Intention setzt jeder Fragebogen einen anderen Fokus, um das ganze Spektrum von der Eigenbefindlichkeit des Therapeuten bis hin zu strukturiertem Vorgehen in der Gestaltung der Hypnosesitzung abzudecken.

*Agnes Kaiser Rekkas
München, August 1998*

Laß es nun noch für ein paar Sekunden ganz still in dir werden, daß du dein Erlebnis in Ruhe abschließen mögest, um danach erholt und guter Dinge wie aus einem süßen Traum zu erwachen, erfrischt und ganz klar.“

Zur Überprüfung der Vorstellungsfähigkeit kann anschließend nach der Sorte der gewählten Frucht gefragt werden. Oftmals wird daraufhin mit Erstaunen die Intensität der Erfahrung beschrieben. (Es versteht sich, daß diese Übung für Personen mit Obstallergien ungeeignet ist. Es ist dann etwas Entsprechendes [Blumenstrauß, Gemüsemarkt] zu erfinden.)

8.2 ‚Energie-Torbogen‘ – in der eigenen Kraft stehen

Energetisierende Übung (20 Minuten), auch zur Selbsthypnose geeignet

Anleitung

„Winkeln Sie die Ellenbogen an und halten die Hände so, daß sich die Handflächen gegenüberstehen. Die Fingerspitzen beider Hände sind sich nahe, halten aber einen Abstand von ein bis zwei Zentimetern.

Auf diesen Zwischenraum konzentrieren Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit. Beobachten Sie, was von nun an alleine in diesem kleinen Feld zwischen den Fingerspitzen passiert. Binnen kurzem wird sich da nämlich etwas tun. Eine Art Kribbeln oder ein Wärmegefühl wird spürbar werden. Es kann sich auch wie ein Fließen von Energie, von warmer Energie zwischen den Fingerspitzen der einen Hand und denen der anderen Hand anfühlen.

Diese Empfindung kann sich jetzt sogar ausbreiten: von den Fingerspitzen bis zum Endgelenk der Finger, dann weiter bis zum Mittelgelenk und dann bis zu den Grundgelenken hinunter.

Dieses warme, kribbelnde, fließende Gefühl kann schließlich alle Finger über ihre gesamte Länge erfüllen, von den Fingern der einen

Hand zu denen der anderen.

Gut.

Und nun kann diese Energie bis zu den Handgelenken weiterfließen. Sie breitet sich weiter ganz über die Hände aus, so daß die Hände vollkommen durchströmt sind, und Sie werden von dieser Empfindung auf besondere Weise absorbiert.

Ein Gefühl, das auch eine Farbe annehmen kann, eine Farbe der warmen, goldenen, sonnigen Energie, die in und zwischen beiden Händen fließt. So gewinnt der Raum zwischen Ihren Händen an Licht und Kraft. Ein Energiefeld besonderer Art ...

Gut.

... als halte man den ganzen Sonnenball in den Händen ...

Und nun geschieht etwas Hervorragendes:

Mit jedem Einatmen gewinnen Ihre Hände an Größe, wobei Ihnen Ihre Phantasie mit der Vorstellung vom Aufblasen eines Luftballons hilft.

Die Hände wachsen und wachsen und werden größer, von dieser guten, gesunden, kräftigen Energie durchströmt.

Und die Energie austauschend von der einen zur anderen, bilden Ihre Hände ganz allmählich einen richtigen Torbogen.

Einen großen, prächtigen Energie-Torbogen, wie geschaffen für Sie. Ihre Gestalt, Ihre ganze Person findet darin Raum.

So begeben Sie sich da hinein, ganz aufmerksam, um Kraft, Schutz, Wärme aufzunehmen

und in die sonnig-warme Farbe mit heilsamer Wirkung einzutauchen.

Und vielleicht verbleiben Sie ruhig, ganz versunken, vielleicht schwingt Ihr Körper sanft im Fluß der Energie, vielleicht beginnen Sie zu tanzen ...

Und mag sein, Sie vernehmen dort einen Klang, den niemand sonst hören kann, eine Frequenz heilender Töne, die tiefe Harmonie auszulösen vermag ...

Bleiben Sie dabei, genießen Sie, tanken Sie auf!

Und wie für Hypnose natürlich,
wird es möglich sein, daß Sie sich innerhalb des Energie-Torbogens
befinden
und sich gleichzeitig von außerhalb dort stehen sehen.
Sie sehen sich dort, überströmt mit friedlicher, wohliger Ruhe
und wundern sich vielleicht ...

und Sie wandern hinein und auch wieder hinaus und probieren den
Unterschied aus ...

Und nehmen Sie sich alle Zeit in Ihrer Zeit für weitere ruhige
Atemzüge,
bis Sie intensiv fühlen werden,
wie eine besondere Wärme und Kraft Ihren Körper durchströmt.
Und mag sein, eine Helligkeit fängt an, Sie zu durchfluten.

**Und ich frage mich, ob Sie wohl schon verspüren,
daß die Sonne jetzt dahin zu scheinen vermag, wo bislang
Schatten war ...**

Warum sollten Sie das nicht tief genießen?

Auch wenn Sie bewußt alles vorerst nur vage verspüren,
Ihr Körper wird es bemerken:
den schützenden Halt, die nährenden Kraft,
womit das Herz an Raum gewinnt,
die Seele an Licht und Luft
und der Kopf an Klarheit.

Und Sie sind ganz bei sich, in Ihrer Mitte.

Und jedes Gefühl ist erlaubt,
und jedes Gefühl, das fließt, macht uns leichter und freier und weiter
und fördert inneres Wachstum.

Gut.

Und sobald Sie das genügend ausgekostet haben,
werden Ihre Hände sich ganz von alleine aus dieser Haltung lösen
und sachte niederschwebend auf Ihren Körper legen, dahin, wo es
ihm guttut.

Und jedes Mal, wenn Sie die Übung wiederholen werden,
wird sie den inneren Schutz erhöhen und Ihre innere Kraft nähren.

Gut.

Machen Sie diese Erfahrung nun auf tieferer Ebene rund und
stimmig,
womit Sie all die Wärme,
die Kraft,
das Leuchten,
die Ruhe
und die innere Gelassenheit bewahren.

Und Sie werden von alleine das Bedürfnis verspüren, die Hypnose
abzuschließen und klar und frisch und mit einem inneren Strahlen
wieder hierherzukommen.“

8.3 ‚Basar‘ – die Fundgrube in der Tiefe

Eine hypnotherapeutische Reise zum Auffinden eigener Kräfte und Fähigkeiten

Nach der Hypnoseinduktion erfolgt die Aufforderung zur örtlichen
Dissoziation, z. B. in einen weitläufigen Park auf eine Wiese:

„Schauen Sie sich dort ein wenig um,
das satte Grün der Pflanzen und Bäume, die Farbigkeit der Blumen ...

Auf einmal bemerken Sie, daß irgendwo, vielleicht mitten im Gras,
im wärmenden Sonnenlicht etwas liegt, das wie ein Teppich aussieht ...
Und es ist auch ein Teppich, wie von Zauberhand ausgebreitet für
Sie ...