

Agnes Kaiser Rekkas

Der Bär fängt wieder Lachse

Ideomotorische Arbeit
in klinischer Hypnose
und Hypnotherapie

Zweite, korrigierte 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 (Köln)
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)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: © Karin Jähne – Fotolia.com

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite, korrigierte Auflage, 2016

ISBN 978-3-8497-0139-0

© 2013, 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

Dank

Mein Dank gilt Cordula Leddin, die das Manuskript gegengelesen und mit Seerosen bestückt hat.

Sehr verbunden bin ich Christoph Kornacker, der aus der Sicht des Neurologen eine Erklärung der neurophysiologischen Vorgänge beim Ablauf der komplex-komplizierten ideomotorischen Reaktionen gibt (siehe Kap. 1.21).

Ich bedanke mich herzlich bei Regina Birlinger, Beate Hey und Sigrun Kurz, die den Schatz an Metaphern erweitert haben, ebenso bei Uta Kraul, die das Thema des Buches vergnüglich mit der bisher völlig unbekanntem Ideokrokorik abrundet.

Ohne die Hinterfragung meiner sehr geschätzten Kollegen in den von mir geleiteten Ausbildungen wären natürlich all die Anleitungen und Interventionsschritte nie so klar und verständlich geworden. Erst in der Lehre lernt man ja wirklich richtig, etwas auszudrücken, was einem im eigenen Kopf zwar klar ist, aber für den anderen nicht so einfach nachvollziehbar. Erst LEGO, dann LEGO-Technik, aber mach das mal in psychodynamischen Dimensionen! Da braucht es immer wieder Korrektur: »Agnes, wie meinst du das? Soll der Patient da jetzt auch reden oder allein mit den Fingern antworten?«

Vor allem aber, was wäre so ein Buch ohne die Menschen, um die es geht! Ohne Violettas Alfredo und ebenso Alfred, den magenverstimmtten Bären aus den Südtiroler Bergen? Nofretete und die Pianisten? Nataschas Tanz mit dem Engel? Und ohne Julia, die ihr geraubtes Land zurückerobert, Corinnas Ausrufezeichen südlicher Landschaft, die Zypresse, Franca, die Monster überwältigt, den träumenden Sklaven und – verliebt in den Venushafen – die Prinzessin im Eispalast? Es wäre ein leeres, schales Buch geblieben. Aber sie singen, tanzen, lieben, kämpfen, kotzen, strecken und überwinden sich und malen Worte mit Farbe aus. Ich bin beeindruckt von den Menschen selbst wie auch von ihren Entwicklungen. Und bedanke mich aus tiefstem Herzen für die Erfahrungen, die ich mit ihnen machen darf.

*Agnes Kaiser Rekkas
München, Januar 2013*

Einleitung: ... scheinbar wie von selbst

Wie alle bewährten Psychotherapiemethoden entwickelt sich die Hypnotherapie ständig weiter. Ihre Publizität wird größer, ihr Anwendungsgebiet breiter, so deckt sie – früher ein Tabu – längst auch die Behandlung von Depressionen ab. Eine Unzahl von Fallberichten wie eine Fülle von wissenschaftlichen Belegen zeichnet ihre hohe Wirksamkeit in verschiedenen Feldern der Medizin und Psychotherapie aus, womit sie auch die wissenschaftliche Anerkennung als Therapieverfahren erhielt. Sie wird zunehmend vielfältiger, aber auch geschliffener praktiziert, wobei der richtige Könner bei gleicher oder sogar größerer Effektivität in der Intervention immer sparsamer vorgeht.

Warum? M. H. Erickson umschreibt Hypnose als einen veränderten Bewusstseinszustand tiefer innerer Aufmerksamkeit (»an altered state of deep inward awareness«) mit einer spezifischen Form der Beziehung, in der Ideen entworfen und ausgetauscht werden (»a special interpersonal relationship, in which ideas are communicated«) (Dan Short in einer Mail über Erickson, 2011). Dabei wird dem Therapeuten ein hohes Maß an klarer Selbstbewusstheit, Offenheit und Kreativität abverlangt, damit er Menschen in ihrem Kontext immer wieder wertfrei annehmen und ressourcenorientiert erfassen kann. Der einfühlsame Gebrauch der Hypnosensprache in ihrer malerischen Art und metaphorisch verdichteten Form vermag tiefe Seelenschichten anzusprechen und neue, potenziell heilsame Entwicklungen auszulösen. Innere Dialoge, Sichtweisen und Perspektiven verändern sich, neue Ideen oder Lösungswege tauchen auf ... *scheinbar wie von selbst*.

Nach Jeff Zeig, einem der bekanntesten Schüler M. H. Ericksons, basiert die Praxis der modernen Hypnotherapie auf einem Zusammenspiel von Wissenschaft und Kunst. Ich füge hinzu: und Leidenschaft! Grund hierfür ist die Ideomotorik, die ideomotorische Kommunikation in der Hypnose, die von besonderer Bedeutung, Tiefe und Tragweite ist. Nutzen wir sie! So wenden wir Hypnose klug und produktiv an! Und legen wir die Betonung auf »Spiel«! Hypnose ist spielerisch, man sollte, nein, darf mitspielen. Nur so gelingt es. Das heißt nicht, dass wir den Ernst der Lage nicht begreifen. Die Hypnose bekommt etwas Schwereloses. Dem Arm ist erlaubt zu schweben, den Fingern gestattet zu winken. Die schwersten Symptome werden ihrer

Heftigkeit beraubt, schlüsselt man sie in Hypnosephänomene auf und regt per Ideomotorik förderliche mentale oder physiologische Prozesse an. Auf der inneren Bühne Rollenspielen. Spielen beim Aussteigen aus der Symptomtrance.

Mit der ideomotorischen Technik, der Kommunikation mit dem Unbewussten anhand von Körpersignalen, wird die Hypnose leicht, dynamisch und wirkungsvoller als mit der klassischen Suggestion allein. Einer der Urheber dieser Technik, David Cheek, von dem ich noch vielfach lernen durfte, wendete die Fingersignale mit einer Selbstverständlichkeit an, dass die dadurch erzielten Effekte wie Zauberei wirkten. Diese verblüffende Leichtigkeit hat mich seit Beginn meiner Arbeit mit Hypnose Mitte der 1980er-Jahre fasziniert und tut es, inzwischen auf langer Erfahrung basierend, mehr denn je. Denn auch wenn nur standardisiert angewendet, löst die Bereicherung der Hypnose um die Ideomotorik wegen ihrer indirekten, aber stark suggestiven Rückkoppelung sowohl auf der körperlichen Ebene als auch in der Seele tiefe Resonanz therapeutischen Charakters aus.

In Abrundung meiner bereits veröffentlichten Bücher zur Praxis der Hypnose möchte ich hier mein spezialisiertes Wissen über die Ideomotorik in der Hypnose in Medizin und Psychotherapie weitergeben. Mal als direktive Anleitung, mal als verspielte Metapher oder in hypnotherapeutischer Kommunikation mit dem Unbewussten wird, wie ich hoffe, in frischer, fantasievoller Weise – auch anhand von Fallbeispielen mit übertragbaren Interventionsmustern und Hypnoseanleitungen – praxisnah dargestellt, wie diese spezielle Technik der Hypnose genutzt werden und uns als Wegweiser dienen kann.

In »Ideomotorik-Basics« (Kap. 1) finden sich alle Argumente für die Ideomotorik, die Zielsetzungen und das grundlegende Gesetz der Fragemethode in ihrer logisch-psychologischen Abfolge. Hier haben aber auch der Hinweis auf die Grenzen dieser Technik seinen Platz, ebenso wie die neurophysiologische Erklärung.

Suggestion ist Agens der Hypnose, und Ideomotorik ist Suggestion. So ist dem Thema in seinem raffinierten Zusammenwirken ein eigenes Kapitel (Kap. 2) gewidmet.

»Ideomotorik-Standards« (Kap. 3) bietet eine volle Ladung an ideomotorischen Interventionsmustern, fertig zum Gebrauch. Meiner Erfahrung nach stellt diese Sammlung ein ergiebiges Grundgerüst dar, sind doch wichtige therapeutische Einsatzbereiche abgedeckt wie Ressourcenfindung, Kompetenzentfaltung, Zukunftsgestaltung, Ent-

scheidungsfindung, Veränderung und Wachstum, heilende Reisen in die Vergangenheit und erkenntnisreiche in die Zukunft, Auflösung von Albträumen, Arbeit mit Ich-Teilen, Diagnostik und Behandlung psychosomatischer Erkrankungen, Schmerzintervention und eine der schönsten Katharsiserfahrungen, die zudem auch immer funktioniert: das Sammeln und Ausleeren, sei es von Schmerz, sei es von Altlast. Das gesamte Repertoire kann als Basis für beliebige Erweiterungen genutzt und individuell zugeschnitten werden, wobei sich eine große Zahl an weiteren ideomotorischen Interventionen wie »Die chinesische Muschel« auch in meinen schon publizierten Büchern finden.

In »Ideomotorik-Praxis« (*Kap. 4*) sind beispielgebend die in Kapitel 3 beschriebenen Interventionsmöglichkeiten in Kombination mit Fallberichten ausführlich dargestellt. Die Texte von Hypnoseseitzungen im natürlichen Wortverlauf sind nicht geschönt, mäandern mit meinen zeitweise intuitiven Gedankengängen während der Hypnose und folgen den hypnotischen Reaktionen meines Gegenübers, wie z. B. bei den Erzählungen von den geretteten Göttern von Tell Halaf, von den akrobatisch lachsfangenden Bären und von der quirligen Erotik einer langbeinigen Aphrodite. Trotzdem lassen sie sich insgesamt oder zumindest als hypnotisch aufgeladene Bausteine suggestiven Inhaltes, die ideomotorisch immer wieder rückbestätigt werden sollten, weiterverwenden. Aus diesem Grunde sind – wenn auch vielleicht redundant wirkend – Hypnoseeinleitung, Installation der Fingersignale und Hypnoseausleitung in den Transkripten nicht entfernt. Das Wesentliche ist dabei immer die akribische Vermittlung des exakt psychologisch orientierten Gebrauches der Fingersignale, live aufgezeichnet bei Sitzungen zu Kompetenzgewinnung, Angstbewältigung, Traumabearbeitung, Krisenmeisterung, Erwecken von Tiefschlaf, schönheißen Sex bis zur frohen Geburt, zu Heilung an Körper und Seele und auch Begleitung während der Tumorbehandlung. Dabei soll auch unbewusstes Lernen im Lesefluss erfolgen, weshalb nicht alles immer didaktisch aufgeschlüsselt wird.

Die Indikationen in diesem Kapitel ergeben sich aus meiner aktuell stattfindenden therapeutischen Tätigkeit. Es handelt sich um Menschen mit Therapieverläufen und Entwicklungen, die mich inspiriert haben, die dargestellten Interventionstechniken beispielhaft zu erläutern.

Während ich andernorts auch Worte über »erfolgreiche« Therapien verloren habe, beschreibe hier ausschließlich erfolgreiche. Sie sind Resultat großer Hoffnung und Investition, was Anreise, Zeit und Engagement vonseiten des Klienten anbelangt, aber auch der Art der Therapie.

Das Kapitel »Selbsttherapie per Ideomotorik« (Kap. 5) enthält zwei beeindruckende Berichte von »Betroffenen«, was ja vieles viel schöner verdeutlicht. So gipfelt die Beschreibung der Methode in der Axthieb-Akutschmerz-Eindämmung durch hervorragende therapeutische Dissoziation und anschließende perfekte Heilung mit Hypnosebegleitung. Die aufrechte Zypresse dagegen ist Zeugnis für eine gelungene Selbsthypnoseserie, in der folgerichtig zuerst die Schmerzsymptomatik und anschließend die psychischen Faktoren berücksichtigt und therapiert werden.

Heitere Seerosen, Feuer speiende Jungdrachen, liebevolle Spiegelbilder und zielgerichtete Pfeile treffen in »Metaphern, Allegorien, Fantasiereisen, Wortspiele« (Kap. 6) ins Schwarze, damit über Fingersignale der Fundus an Ressourcen gehoben werden kann.

Und, erst zum Schluss, aber immerhin, geht es um uns Therapeuten: »(Hypno-)Therapeut in Balance« (Kap. 7). Wie schaut es mit unserer Selbstfürsorge aus? Wie bleiben wir in Balance? Ganz einfach: Hypnose – auch für uns! Nie ohne Fingersignale, versteht sich!

Ich wünsche, mit einem *hypnotic smile*, beschwingten Lesegenuss!

[Nach einer Weile FZ: Ja.]

»Ja«, sehr gut. Und der Finger für das »Neue« gibt ein Signal, wenn sich das Symptom jetzt anfängt zurückzuziehen. Denn es hat seine Schuldigkeit getan.

In einer Ausbildungsgruppe wurde vorgeschlagen, einen hypothetischen Fall durchzuspielen, in dem der Klient auf *jede Frage* »Nein« signalisiert. Antwort:

Da sind wir heute beträchtlich weitergekommen, sehr gut! Das war ja eine richtige »Nein«-Hypnose mit vielen wichtigen Informationen. Das ist die beste Voraussetzung für die weitere erfolgreiche Arbeit. Ich bin neugierig, welche Träume Sie träumen werden und was nächstes Mal anders sein wird.

1.19 Hilfe – keine Fingerzeichen!

Fingersignale kann man meist sofort, d. h. in der ersten Therapiesitzung hervorrufen. Manchmal zeigen sie sich nicht auf Antrieb und manchmal nie. Das kann verschiedene Gründe haben.

Es gibt keine Technik oder Gewähr, Fingerzeichen auslösen zu können. Das hat auch was mit dem »Mitspielen« zu tun, also mit dem Geschehenlassen vonseiten des Klienten, aber natürlich auch dem des Therapeuten. Deshalb sollte man sich nicht auf die Arbeit mit Fingersignalen kaprizieren. Die Hypnose kann auch ohne. Wir können während der Hypnose reden oder nicken lassen.

Wenn ich partout keine Fingersignale erhalte, schwenke ich zur Entlastung relativ schnell um auf andere ideomotorische Reaktionen wie zum Beispiel eine zweite Handlevitation, um Trancetiefe und Reaktionsbereitschaft zu verbessern, aber auch um Rückkopplung für Suggestionen zu erhalten. All dies ist in den Texten im Praxisteil zu verfolgen, in dem authentische und nur durch didaktische Erklärungen vervollständigte Hypnoseanleitungen wiedergegeben werden.

1.20 Grenzen der Ideomotorik

Die Anzeige der Fingersignale dient vor allem der Wegbahnung und Wegfindung sowie dem Auffinden von Potenzialen und inneren Bil-