

Agnes Kaiser Rekkas (Hrsg.)

**Wie man ein
Krokodil fängt,
ohne es zu verletzen**

Innovative Hypnotherapie

Dritte Auflage, 2018

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
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 (Witten/Herdecke)
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. 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)

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



Dritte Auflage, 2018
ISBN 978-3-8497-0255-7
© 2009, 2018 Carl-Auer 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 haben,
abonnieren Sie den Newsletter unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

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

Inhalt

Einleitung – Hypnose ohne Grenzen	11
Teil I: Gebrauchsanweisungen, Hypnoseanleitungen, Metaphern, Fallberichte, Theorie	15
1. Warm-up – Einspielen von erstem Tranceerleben	16
Rezept für eine gute Hypnotherapie	16
1.1 Respekt und Achtsamkeit im Rapport: »Kamera« (GA, Trainingseinheit)	16
1.2 Atemtrance Teil 1: <i>Ich atme ein und fühle ...</i> (GA)	17
1.3 Atemtrance Teil 2: <i>Ich atme ein und nehme wahr ...</i> (GA)	18
1.4 Anfängliche Ziele der Hypnotherapie (TH, GA)	19
1.5 Ideale Selbsthypnoseinduktion: <i>Vier Sätze, ein Ziel</i> (GA)	20
1.6 Hypnose geht nur ohne Anstrengung, besonders bei ideomotorischer Rückmeldung (GA)	20
1.7 Eigene Fantasien zügeln, den anderen klar wahrnehmen (GA, Trainingseinheit)	22
1.8 Die Trance des Therapeuten für unbewusstes Verstehen (GA)	23
1.9 Die permissiv-subtile Suggestion (GA)	24
1.10 Kraft und Entspannung: <i>Greifen Sie mal aus vollem Herzen in diesen feinen Sand!</i> (HA)	26
1.11 Stimmungsaufhellung: <i>Der Ort, an dem dein Lachen lebt</i> (HA)	27
1.12 Selbsthypnose à la Carte	29
2. Tranceinduktion andersherum	31
2.1 Paradoxe Induktion – Auf keinen Fall Hypnose!! (FB)	31
2.1 Alles unter Kontrolle – Hochspezialisiertes, selbstlernendes Positronengehirn (HA)	32

2.3	Aufklärung und Induktion für Wissensdurstige: <i>Willkommen im Reich der Hypnose!</i> (HA)	34
3.	HypnoCoaching – anpackend zielstrebig, aber voller Charme	37
3.1	Ängste meistern mit Löwenmut und Löwenherz (HA)	37
3.2	Athletisch stark und dennoch biegsam (HA)	40
3.3	Selbstsicher durch Wachstum (HA)	42
4.	Antippen, Fährten legen, gewähren und vertrauen	46
4.1	Unbewusste Arbeit: Lernen wie im Traum (HA)	46
4.2	Verborgene Fähigkeiten aufspüren und nutzen (GA)	47
4.3	Ideomotorische Fragefolge – Die Inbetriebnahme des unbewussten Systems	49
4.4	Ideomotorische Fragen: Suggestion und doch nicht Suggestion (GA)	50
4.5	Klärung und Entwicklung: Skulptur in Trance (GA)	51
4.6	Ruhe: <i>Ort der Stille</i> (M)	53
4.7	Entlastung: <i>Wie ein Baum, der die Schneelast abstreift</i> (M/HA)	54
4.8	Gute Gefühle aus dem Archiv des Lebens (M/HA)	56
4.9	Die Blumenzwiebel (HA)	58
4.10	Vertrauen in das Unbewusste: <i>Dein Freund und Helfer</i> (M/FB)	59
4.11	Hellsehen? Nein, eher schöner Zufall: <i>Die Nacht vor der Facharztprüfung</i> (FB)	61
5.	Altersregression und -progression: Geschützt durch die Lebensgeschichte und mit Schwung in die Zukunft	63
5.1	Therapie an Ort und Stelle: <i>Originalschauplatz</i> (GA)	63
5.2	Stärkung für die Gegenwart: <i>Brief aus der Zukunft</i> (GA)	65
5.3	Die Vergangenheit reparieren: <i>Überschreiben einer alten Szene</i> (GA)	66
5.4	Überspielen einer alten Szene: <i>Luciano, beflügelt</i> (FB/HA)	68
5.5	Stärkende Kindheitserinnerung: <i>Kastanien für die Schweine</i> (HA/FBn)	76

5.6	Integration in tief unbewusste Schichten: <i>Orchester des Lebens</i> (HA/FB)	81
5.7	Timeline für Kinder und Jugendliche: <i>Im MagicCar auf der Straße des Lebens</i> (GA)	86
5.8	Negative Gedankenketten auflösen und neue Muster weben (GB)	90
6.	Arbeit mit Persönlichkeitsteilen	93
6.1	Information und Integration: <i>Innenleben, mehr als lebhaft</i> (GA)	93
6.2	Dialog mit dem inneren Symptomträger (GA)	94
6.3	Klassensprecher! (FB)	96
7.	Appetit auf was ganz anderes	98
7.1	<i>Wie Münchhausen auf der Kugel</i> (HA)	98
7.2	<i>Muscheln, schöne Steine und Seesterne</i> (HA)	101
8.	Murmeltierschlaf und tiefe, heilende Trance	104
8.1	Wundervoll schlafen mit Siebenschläfers Weisheit (HA)	104
8.2	Einschlafmantra für Zeitknappe (HA)	107
8.3	Wirkfaktoren tiefer Hypnose: Berührung, Trance des Therapeuten, Imagination (GA)	107
8.4	Tiefer innerer Frieden im »Esdaile-Zustand«	109
9.	Unabhängig von Qualm und Rauch	112
9.1	Rauchen? Nein! <i>Konsequent abstinent</i> (HA/FB)	112
9.2	Cannabis? Nein! <i>Sieg über den Drachen</i> (HA/M/FB)	115
10.	Körperliches Wohlbefinden, Besserung, vielleicht sogar Heilung	119
10.1	Klangschalen – Tiefenhypnose in heilender Schwingung (HA)	119
10.2	Was kränkt, was gesundet? <i>Der Weg in die Gesundheit</i> (GA)	121
10.3	Körperfarben: <i>Gesunde Farbe in den kranken Bereich</i> (GA)	123
10.4	Für Gelenke, Muskeln und Band: <i>Ibuzuki – bunte Schirmchen, heilender Sand</i> (HA)	124

10.5	Stärkung der Immunabwehr: <i>Fangschirm der Fee</i> (HA/FB)	126
10.6	Heilende Entspannung, Entlastung und neue Perspektiven: <i>Ballonfahrt, leicht und luftig</i> (FB/HA)	127
10.7	Innerer Hausputz: Terrasse mit Ausblick für Colon irritabile (individuelle HA)	134
10.8	Kontrollgang für gesunde Körperfunktion: <i>Das kleine Spiegel-Ich</i> (HA)	138
10.9	Schluckauf-Rap (HA mal anders)	141
10.10	Symptomauflösung am Originalschauplatz: <i>Wiener Klassik</i> (FB)	142
10.11	Spontanheilung: <i>Ordnung im Karton – Kopfweh weg, Seele unnötig</i> (FB)	146
10.12	Gehirngewitter ableiten: <i>Blitzableiter</i> (FB)	146
10.13	Befreiende Spontaneität der Therapeutin: » <i>Die alte Drecksau!!</i> « (FB)	148
10.14	Weg mit der Erkältung! <i>HaPoHyp statt Vaporub</i> (HA)	148
10.15	Das Wespennest – Wo Hypnose wirkt und wo nicht (FB)	152
11.	Dem Schmerz begegnen – Narkose plus	154
11.1	Schmerzlinderung: <i>Farbspiel</i> (GA/HA)	154
11.2	Hypnoseschlummer für den schmerzenden Körper: <i>Die Wiege</i> (HA)	155
11.3	Auskristallisierter Schmerz: <i>Schneeflocken</i> (HA/M)	159
11.4	Distanz zum Schmerz: <i>Hoch in den Lüften/ Stadt der Schmerzen</i> (HA/M)	164
11.5	Anästhesie, verfeinert mit Hypnose: <i>Die Karten werden jeden Tag neu gemischt</i> (FB)	167
11.6	Arbeite bei Schmerzpatienten entlastend, arbeite ideomotorisch! (GA)	170
12.	Lächelnd beim Zahnarzt	172
12.1	<i>Der morsche Zahn</i> (HA/M/FB)	172
12.2	Warum denn würgen? (Th/GA)	174
13.	Ich-Kontrolle, Ich-Stärkung, Selbstwertaufbau, zugewandte Abgrenzung	178
13.1	Aktive Dissoziation zur besseren Ich-Kontrolle (GA)	178
13.2	Stärke durch Dankbarkeit (HA)	179

13.3	Quelle der Kraft (M/HA)	180
13.4	Selbstwertzuwachs, märchenhaft: <i>Elfenreigen</i> (metaphorische HA)	182
13.5	Selbstwertaufbau: <i>Der Seevogel</i> – <i>Junge, bin stolz auf dich!</i> (HA, fallbezogen)	183
13.6	Freude, Vitalität, Weiblichkeit: <i>Kleine, blaue Schmetterlinge</i> (HA, fallbezogene Trainingseinheit)	185
13.7	Abgrenzen lernen: <i>Der Leuchtturmwärter</i> (HA/M)	190
13.8	Sicher und klar für die Prüfung: <i>Unterm Regenbogen</i> (HA)	192
13.9	Kontrollzwang, gut gegen Flugangst: <i>Pilotenschein</i> (FB)	195
13.10	Ressourcensammlung: <i>Das Schatzbuch</i> (GA)	198
14.	Kinderwunsch? Da braucht es drei	200
14.1	Kinderwunsch? Da braucht es drei – Suggestion in der humangenetischen Beratung (FB)	200
14.2	Kinderwunsch erfüllen – kinderleicht (HA)	201
15.	Bildschön mit Hyp-Rose	205
15.1	Warzen-weg-Hypnose: <i>Die alte Frau unter der weißen Bettdecke</i> (FB)	205
15.2	Duft der Rose (HA)	206
Teil II: Der Therapeut im Fokus – Hypnotherapie beschwingt		209
16.	Spielregeln zur Qualitätssicherung	210
16.1	Der kritische Patient: Rollenspiel (GA)	210
16.2	Umgang mit dem Sehrbestimmtaufretendenhypnosewollendenselbst- zahler	212
16.3	Klarheit schaffen: Info und Therapievertrag	213
16.4	Ermütigung: Hypnose kann so einfach sein ... (FB)	216
16.5	Hypnose im Freundeskreis? Hier erlaubt: <i>Marathon mit Gänsehaut</i> (FB)	218
16.6	Erst Symptom, dann die Ursache (FB)	219
16.7	In Hypnose nicht automatisch duzen! <i>Du oder nicht Du?</i>	224

16.8	Drei-Minuten-Feedback zur hypnotherapeutischen Intervention	225
17.	Hypnose on the Rocks – mit Umsicht Gefahren meistern . .	227
17.1	Gefahren sofort erkennen und bannen (Th)	227
17.2	Richtlinien: Ängste, Verunsicherung, Krise nach Trauma und Unglück (Th)	229
17.3	Lehren von Selbstschutz: <i>Vom inneren Refugium, Tresor und den Blütenschiffchen</i>	230
17.4	Themen endgültig beenden: <i>Seebestattung</i> (FB)	232
17.5	Bedingungen für die Therapie stellen: Brief mit therapeutischer Hausaufgabe	233
17.6	Haltung und Ruhe bewahren, aber auch den Glauben an sich: <i>Zum Kotzen</i>	234
18.	Reflexion mit Struktur und Skulptur	237
18.1	Therapeut-Patient-Skulptur, vor und nach der Supervision (GA)	237
18.2	Dokumentation für die Supervision	237
18.3	Kleine, blaue Schmetterlinge	241
18.4	Apropos: <i>Wie fange ich es nun, das Krokodil, ohne es zu verletzen?</i>	242
18.5	Rückwirkung der Hypnotherapie auf den Therapeuten: <i>Bumerang</i>	242
	Literatur	245
	Mitwirkende Kolleginnen und Kollegen	247
	Über die Autorin	253

Einleitung – Hypnose ohne Grenzen

Eigentlich fing alles ganz harmlos an. Zum jeweils im Herbst stattfindenden Hypnosesymposion beim antiken Messene in Griechenland, dem von mir geleiteten Intensivlehrgang mit Kollegen und Kolleginnen, die in ihrer Praxis schon lange mit Freude und innovativ die klinische Hypnose und Hypnotherapie anwenden, forderte ich eine kleine meisterliche Hypnostory ein. Was kam dabei heraus? Vielfalt, grenzenlos. Ein ganzes Kaleidoskop an Anleitungen, Texten, Fallbeispielen, sogar eine musikalisch unterlegte Hypnose-CD, aufgenommen in Saigon. Von allen für alle – eine echte Bereicherung. Entworfen von vielen Köpfen, geschrieben von noch mehr Händen, fügt sich sachlich Nüchternes und fantasievoll Verspieltes – manchmal süß wie Bonbons – zusammen. Regieanweisungen für körperlich-seelische Entwicklung und Heilung, direkt und klar, aber auch schmeichelnd verblümt, en masse.

So erzählt ein Märchen von einem, der auszog, Hypnose zu lernen, aber – ganz paradox, denn: Auf keinen Fall Hypnose! Und der Controller kriegt die knallharte Techno-Indu(ktion). Der Fantasiereisende findet den Ort, wo sein Lachen lebt, fliegt im Ballon, suhlt im JapanHypnoseFango, rauscht zur Erforschung seiner Verdauung wie Münchhausen auf der Kugel durchs Gedärm, erfährt im Perspektivenwechsel Sinnfindung, kämpft gegen Drachen oder – warum nicht? – tanzt im selbstwertstärkenden Elfenreigen. Alles unter dem Motto: Lustvoll verändern.

Selbst Beratung in Hypnose wirkt verspielt, ja zum Kinderkriegen. »Prachtvoll feminine Lebendigkeit«! Welches Kinderseelchen kann da widerstehen? Der türkische Ehemann als Scheherazade übersetzt die humangenetische Hypnoberatung, wobei alle in Trance gehen, inklusive Frau Professor.

Bilder, Metaphern und nochmals Bilder: Blitze ableiten und Gehirngewitter abwenden. Ordnung im Karton – Kopfweh weg/Seele unnötig. Leuchtturmwärter, lieb, aber ein Trottel. Sich in den Schlaf zählende Schafe und weitere Wunderlichkeiten.

Konsequent abstinent! Na? Stimmt. Kann ja nur Raucherentwöhnung sein. Aktueller denn je. Klassisch redundante Aversionssugges-

tionen wie im vorletzten Jahrhundert, das haut den stärksten Schlot vom Hocker. Der »Schluckauf-Rap« bringt alles frivol wieder ins Lot.

Fallberichte wiederum zeugen vom Besuch aus der Zukunft oder davon, was ein Stück Würfelzucker verhindert hätte. Landarzt Dr. Eisenbrand berichtet, Hypnose ersetze jetzt Valium, obwohl: »Das Setting war schon eigenartig ...«

Ich war berührt von so viel Potenzial, das sich da offenbarte. In den Details der Hypnoseanleitungen und Fallberichte spiegelte sich wider, wie aus der intensiven Auseinandersetzung mit dem humanistischen Prinzip der Hypnotherapie und der persönlichen Entwicklung, die aus dem steten, vertrauensvollen Üben aller Techniken in Kleingruppen resultierte, reife, bewährte Praxis gewachsen war. So sammelte ich weitere Induktionen, Interventionen, Fallberichte und sonstige Beiträge von insgesamt 40 Kolleginnen und Kollegen aus allen medizinischen und psychotherapeutischen Fachbereichen, die irgendwann mal von mir im Curriculum der *Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH)* ausgebildet worden waren, und komplettierte damit meine eigenen hier präsentierten neuen Lehrinhalte. Meine Intention war, ein vielseitiges Buch zum Selbststudium, Training in kollegialen Arbeitsgruppen und zur sofortigen Anwendung zu verfassen. Dafür »frisierter« ich die Texte ein wenig, kürzte vor allen Dingen oder präzisierter – alles mit Erlaubnis der Kollegen und Kolleginnen, versteht sich. Vor allem aber versah ich die vielen exemplarischen und leicht umsetzbaren Hypnoseinterventionen mit Indikation, Zielsetzung, Technik. Zum besseren Überblick und Verständnis markierte ich die Interventionsschritte bzw. einzelnen therapeutischen Handlungselemente.

Dieses praxisorientierte Buch voller Gerüste für Hypnoseanleitungen, sogenannter Gebrauchsanweisungen (GA), direkt verwendbarer Hypnoseanleitungen (HA), Metaphern (M), Fantasiereisen (FR), Fallberichte (FB) und nur mit dem Notwendigsten an Theoretischem (Th) dient dem Erlernen und/oder Verfeinern der Hypnosetechnik. Vor allem die »Gebrauchsanweisungen« können zu Trainingszwecken im kollegialen Zusammensein lebendig erprobt und eingeübt werden. Mit ausführlichem Feedback profitiert man, wie die Erfahrung zeigt, damit sehr viel in einer Arbeitsgruppe. Natürlich können nach eingehender diagnostischer Abklärung alle Hypnoseinterventionen direkt beim Klienten bzw. Patienten eingesetzt werden. Daher noch ein wei-

teres Kürzel: Ü/P, das heißt: Übungspartner oder auch Patient.¹ Die standardisierten Hypnoseanleitungen lassen sich bei Zeitdruck oder noch bestehender Unsicherheit im Formulieren von Hypnosetexten ohne Weiteres auch erst mal einfach vorlesen. Na, natürlich nicht einfach vorlesen. Sondern sehr langsam, schön betont sprechen und den Text dabei auch auf sich selbst wirken lassen, damit man nicht verführt ist, den anderen in hastigem Tempo zu überrumpeln. Die innere Choreografie braucht ein wenig Zeit. Nach jeder Bildvorgabe wie z. B. »Blütenblätter tanzen verspielt im Sommerwind« müssen deshalb jeweils mindestens 20 Sekunden gewährt werden, damit – in diesem Fall – der Blütentanz im inneren Erleben zur Aufführung kommt.

Die beispielhaften fallbezogenen Hypnoseanleitungen kann man, um den jeweils individuellen Aspekt reduziert, auf andere Personen mit anderen Vorlieben und Bedürfnissen zuschneiden.

Die Verwendung ideomotorischer Kommunikation mit dem Unbewussten, zugegebenermaßen meine Lieblingsmethode in der Hypnose, fließt dabei immer wieder wie selbstverständlich ein. Ich setze dahin gehende Grundkenntnisse voraus bzw. verweise auf meine drei vorliegenden Fachbücher. Genauso wiederhole ich hier natürlich auch nicht all die Grundlagen der Hypnose und Hypnotherapie, die ich schon beschrieben habe. Wie meine Seminare bauen auch meine Bücher aufeinander auf und ergänzen sich.

Der kleinere, zweite Teil des Buches widmet sich dem Therapeuten bzw. der Therapeutin selbst, d. h. der Erleichterung seiner bzw. ihrer Arbeit. Wie schütze ich mich vor Erfolgsdruck, wie kläre ich meine Klienten oder Patienten auf, wie reflektiere ich sinnvoll und ergiebig meine Arbeit, wie mache ich Fehler, aus denen ich lerne? Aber vor allem: Wie übe ich mich in Geduld und Nachsicht? Auch wenn Fallberichte Spontanheilung und erstaunlichen Erfolg verbuchen, ist das Symptom nicht immer »wie weggeblasen«. Oft ist die Arbeit vielschichtig und langfristig. Das können wir sogar bei Milton H. Erickson (1995–1998) nachlesen.

Am Ende des Buches findet sich ein Register mit all den wunderbaren Hypnotherapeuten unterschiedlichster Couleur und Aufgabengebiete, die an diesem Werk mitgearbeitet haben und denen ich aus

¹ Da es in der deutschen Sprache sehr umständlich ist, immer die männlichen *und* die weiblichen grammatischen Formen zu verwenden, gebrauche ich meistens die männlichen Formen; dies aber nur, um den Text lesefreundlich zu halten, gemeint sind immer beide Formen.

ganzem Herzen dafür danke. Mögen ihre Ideen und ihr Engagement den Leser und die Leserin beflügeln und vielen Menschen zu Nutzen kommen. Viel Freude mit der Lektüre und genauso viel Erfolg im Praktizieren von Hypnose!

*Agnes Kaiser Rekkas
München und Kastro/Griechenland, September 2008*

**Teil I: Gebrauchsanweisungen,
Hypnoseanleitungen, Metaphern,
Fallberichte, Theorie**

1. Warm-up – Einspielen von erstem Tranceerleben

Rezept für eine gute Hypnotherapie

Man nehme eine große Portion Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen in feinsten Scheiben, Respekt vor dem Erleben des anderen frisch aus dem Garten, geschmeidige, aber klare Induktionen, einen Brühwürfel Suggestionen von klassisch bis permissiv, eine Prise Ideomotorik, eine Handvoll rieselfähigen Sand, viel sonniges Eidottergelb von fröhlichen Hühnern und einen Luftballon voll Lachen, klatschmohnrot und meeresblau, gut geschüttelt, nicht gerührt. Man vermenge mit Intuition und Intelligenz. Man lasse gut ziehen und vertraue. Diesem Rezept folgend, dienen die Übungen »Kamera« und »Eigene Fantasien zügeln ...« dem Training sensibler Kontaktaufnahme und sensiblen Rapportaufbaus. Weitere Trainingseinheiten verbessern das achtsame Herangehen an den anderen, während scheinbar simple Hypnoseinduktionen auf eine positive erste Hypnoseerfahrung, Sicherheit und Meisterung zielen.

1.1 Respekt und Achtsamkeit im Rapport: »Kamera« (GA, Trainingseinheit)

Agnes Kaiser Rekkas

Ziel: Miteinander vertraut werden, Rapport bilden, erkennen, dass die »Kamera« andere Bilder macht als der Fotograf, d. h., dass jeder seine eigene Wahrnehmung hat, welcher er eine subjektive Bedeutung gibt; Erlernen von Vorsicht bei der Bildung von Hypnosesuggestionen; hervorragende Übung für die Ausbildungssituation

Technik: Diese Übung wurde ursprünglich an der *Stanford University* zum Schulen der bewussten Aufnahme visueller Wahrnehmung entwickelt. Es entstehen in der »Kamera« durch die kurze Belichtung intensive, meist gefühlsbetonte Bilder. Im therapeutischen Sinn kann diese Erfahrung in vielerlei Richtung genutzt werden.

- Tut euch bitte zu zweit zusammen.
- Entscheidet, wer zuerst den »Fotografen« und wer die »Kamera« spielen möchte.
- Verabredet eine bestimmte Auslösertaste, z. B.: kurzer Druck auf ein Schulterblatt, Ziehen am Ohrläppchen.
- Wählt ein Gelände, das ihr durchstreifen wollt und das mit geschlossenen Augen gut begehbar ist.
- Geht nun hintereinander durch das Gelände, wobei der Vordermann, die »Kamera«, die Augen geschlossen hat. Der Hintermann, der »Fotograf«, führt.
- Die »Kamera« hält durchgehend die Augen geschlossen und öffnet sie nur eine Sekunde (= Belichtungszeit), wenn der »Fotograf« bei der »Kamera« den vorher vereinbarten »Auslöser« betätigt.
- Der »Fotograf« macht bis zu fünf Bilder. Der Film kann also bis zu fünfmal »belichtet« werden.
- Der »Fotograf« merkt sich genau die Plätze, an denen er »fotografiert«. Lasst euch für die »Belichtung« des Filmes einige Minuten Zeit.
- Der »Fotograf« wählt dann einen schönen Platz, wo ihr euch gemütlich niederlasst.
- Hier bittet er die »Kamera«, die weiterhin die Augen geschlossen hält (!), die »Bilder« so akribisch wie möglich in Worte zu fassen.
- Geht danach noch mal zu den bestimmten Plätzen, und betrachtet diese ganz normal, natürlich mit offenen Augen.
- Redet ausgiebig über eure Erfahrungen, Bilder, Erwartungen und Gefühle. Tauscht dann die Rollen.

1.2 Atemtrance Teil 1: *Ich atme ein und fühle ... (GA)*

Agnes Kaiser Rekkas

Ziel: Beruhigung, Zentrierung und heilsame innere Verfassung, ideal für Selbsthypnose

Technik:

- Als Therapeut: Sprich jeden der Sätze ein- bis zweimal aus, und lasse jeweils Zeit für einige tiefe Atemzüge.
- Für die Selbsthypnose: Lerne die Abfolge der Sätze, und sage sie dir innerlich im Stillen. Lass dir für jeden Satz für mindestens zehn Atemzüge Zeit.

Anleitung:

Ich atme ein und fühle, wie die Luft meine Lungen füllt ...

Ich atme aus und fühle, wie die Luft hinausfließt ...

Ein ... aus ... ein ... aus ... – Ich atme ein und fühle, wie mein Einatmen tiefer wird ...

Ich atme aus und fühle, wie mein Ausatmen tiefer wird ...

Tiefer ... tiefer ... – Ich atme ein und fühle, wie mein Einatmen langsamer wird ...

Ich atme aus und fühle, wie mein Ausatmen langsamer wird ...

Langsam ... langsam ...

1.3 Atemtrance Teil 2:

Ich atme ein und nehme wahr ... (GA)

Agnes Kaiser Rekkas

Ziel: Beruhigung, Stärkung, Zentrierung, ideal für Selbsthypnose

Technik:

- Als Therapeut: Sprich jeden der Sätze ein- bis zweimal aus, und lasse jeweils Zeit für einige tiefe Atemzüge.
- Für die Selbsthypnose: Lerne die Abfolge der Sätze auswendig, und sage sie dir innerlich im Stillen. Lass dir für jeden Satz Zeit für mindestens zehn Atemzüge. Die Redundanz der Wörter induziert an sich schon eine Tiefenentspannung.

Anleitung:

1. Ich atme ein und nehme wahr, dass ich einatme ... ich atme aus und nehme wahr, dass ich ausatme.
2. Ich atme ein und verspüre Achtsamkeit in jeder Zelle meines Körpers ... ich atme aus und fühle mich erfüllt von Achtsamkeit.
3. Ich atme ein und verspüre Stärke in jeder Zelle meines Körpers ... ich atme aus und fühle mich erfüllt von Stärke.
4. Ich atme ein und verspüre Wissen in jeder Zelle meines Körpers ... ich atme aus und fühle mich erfüllt von Wissen.
5. Ich atme ein und verspüre Friedlichkeit in jeder Zelle meines Körpers ... ich atme aus und fühle mich erfüllt von Friedlichkeit.
6. Ich atme ein und verspüre Freiheit in jeder Zelle meines Körpers ... ich atme aus und fühle mich erfüllt von Freiheit.
7. Ich atme ein und verspüre Licht in jeder Zelle meines Körpers ... ich atme aus und fühle mich erfüllt von Licht.
8. Ich atme ein und verspüre Wachheit in jeder Zelle meines Körpers ... ich atme aus und fühle mich erfüllt von Wachheit.
9. Ich atme ein und verspüre Leben in jeder gesunden Zelle meines Körpers ... ich atme aus und fühle mich erfüllt von Leben.
10. Mein Körper ist ein Gefäß, gefüllt mit Stärke, Wissen, Friedlichkeit, Freiheit, Licht, Wachheit und Leben. Achtsam setzt er jeden Schritt.

1.4 Anfängliche Ziele der Hypnotherapie (TH, GA)

Agnes Kaiser Rekkas

Der wichtigste Aspekt in der Anfangsphase hypnotherapeutischer Arbeit ist der Erforschung der Bereitschaft, auf Hypnose zu reagieren, gewidmet. Dabei soll aber gleichzeitig die Erfahrung von Meisterung, innerer Sicherheit und Stabilität gemacht werden.

So lernen/lehren wir:

- uns bzw. sich beim Schließen der Augen wohlzufühlen
- eine Innenfokussierung zu entwickeln
- für Sekunden in einen leichten Trancezustand zu gleiten und vor allem schnell und sicher wieder herauszukommen
- auf einfache Weise den Trancezustand zu vertiefen
- angenehme Reaktionen auf Bildsuggestionen zu entwickeln – ebenso auf andere sensorische, insbesondere auf kinästhetische und auditive Suggestionen
- innere Erfahrungen nach eigenem Wunsch zu initiieren und zu beenden
- uns bzw. sich nach Beendigung einer formellen Trance schnell und hellwach auf die äußere Umgebung hin zu orientieren.

Übung: Fraktionierte Trance zum Gewinn an Sicherheit

1. Leite bei deinem (bzw. deiner) Ü/P eine leichte Hypnose ein.
2. Unterbrich diese, und reorientiere ihn wieder ins Hier und Jetzt.
3. Zeige deinem Ü/P, wie er sich, z. B. durch eine klare Orientierung nach außen, absichert und verankert.
4. Gib klare Suggestionen, um dann die Hypnose bei deinem Ü/P wieder zu vertiefen.
5. Wiederhole diesen Durchlauf drei- bis viermal.
6. Finde heraus, auf welche Suggestionen (VAKOG = visuell, akustisch, kinästhetisch, olfaktorisch, gustativ) dein Ü/P am besten reagiert.
7. Beobachte genau, wie dein Ü/P sich immer sicherer fühlt, weil er weiß, dass er die Hypnose jederzeit beenden kann. Bei jedem Durchlauf wird er mehr Trance zulassen können.

Mögliche Übungen: »Obstschale«, »Lichterbogen«, »Krafftäuste«, »Fels in der Brandung«, »Sonnenstrahldusche«.

Nicht zu empfehlen: »Sammeln und loslassen« und alle Anleitungen mit eventuell tiefer emotionaler Beteiligung.