

Agnes Kaiser Rekkas

Die Farben von Amalfi

Suggestionen in der Hypnose –
sensibel, stimmig, sinnvoll

2025

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Dr. h. c. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Dresden)
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)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rotthaus (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 (Dallgow-Döberitz)
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)
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich

Umschlagmotiv: AdobeStock © VerAtro

Redaktion: Celine Eßlinger

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2025

ISBN 978-3-8497-0577-0 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8520-8 (ePUB)

© 2025 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: <https://www.carl-auer.de/>

Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

Inhalt

Einleitung: Die hypnotische Suggestion – eine Verführung	9
1 Die Suggestion in der Therapie mit Hypnose	17
1.1 Vom Sinn und Unsinn von Suggestionen	20
<i>Wunsch nach Metamorphose</i>	<i>20</i>
<i>Make your unconscious your servant?</i>	<i>24</i>
<i>»Hypnotiseur« versus Hypnotherapeut</i>	<i>26</i>
<i>Make it simple!</i>	<i>27</i>
1.2 Die Suggestion – einfach und wirksam	28
<i>Beispiel 1: Suggestionen für Schmerzlinderung nach Barber</i>	<i>29</i>
<i>Beispiel 2: Suggestionen für guten und tiefen Schlaf</i> <i>(Studie der Universität Freiburg/CH)</i>	<i>30</i>
<i>Beispiel 3: Die eingeblendete Placebopille</i> <i>(Studie der Universität Basel)</i>	<i>33</i>
1.3 Suggestionen im täglichen Leben	34
1.4 Suggestibilität – eine Variable	36
<i>Die haltgebende Struktur der Hypnoseanleitung</i>	<i>37</i>
1.5 Die 14 suggestiven Stationen im Ablauf der Therapiesitzung	38
1.6 Die Suggestion im Therapiegeschehen mit komplexen Themen	45
<i>Suggestionen – sinnvoll wofür und zielführend wodurch?</i>	<i>45</i>
<i>Das Gelingen und Wirken guter Suggestionen</i>	<i>46</i>
<i>Neue Perspektive, Trancelogik und die Trance des Therapeuten</i>	<i>47</i>
<i>»Ich habe Zeit für Sie!«</i>	<i>48</i>
<i>Feingefühl als Bedingung für die passgenaue Suggestion</i> <i>in der Hypnose</i>	<i>48</i>
<i>Mit sich in Kontakt, mit dem anderen in Schwingung</i>	<i>48</i>
<i>Spielen mit Suggestionen auf der Basis von Resonanz</i>	<i>50</i>
<i>»Lehnen Sie sich zurück, ich übernehme die Führung!« –</i> <i>Die monologische Trance</i>	<i>53</i>
<i>Die suggestive Wirkung des Titels der Hypnose</i>	<i>55</i>
1.7 Vertrauen in unbewusste Prozesse	56
1.8 Erfolg garantiert?	63
1.9 Hypnose ist wie Urlaub, Urlaub vom Alltag	69

2	Suggestionen in Hypnosetexten einmaliger Sitzungen	71
2.1	Beispielhafte einzelne Hypnosetexte mit detaillierter Aufschlüsselung der formulierten Suggestionen	76
2.1.1	Ehekrise	76
2.1.2	Wahnhaftes Erleben	83
2.1.3	THC-Konsum	92
2.1.4	Schwere Erkrankung	101
2.2	Text mit Darstellung der organisatorischen Struktur einer Hypnose und Markierung der Suggestionen	106
2.2.1	Migraine cervicale bei Überlastung	106
2.3	Texte mit Markierung der wichtigen Suggestionen	112
2.3.1	Stressbelastung	112
2.3.2	Akute Erschöpfung	115
2.3.3	Beruflicher Rückschlag, depressive Krise	120
2.3.4	Provokation, Neid und Hämne – instabile Seelenlage	125
2.3.5	Hoher Leistungsanspruch und innere Bremse	127
2.3.6	Beruflicher Scheideweg	131
2.3.7	Beängstigende Situation	135
2.3.8	Blockade – der Körper macht dicht	138
2.3.9	Schlafstörung	144
2.3.10	Zigarettenabusus bei Krebserkrankung	152
2.3.11	Reifungskrise mit depressiven Zügen	155
2.3.12	Orientierungskrise	160
2.3.13	Nachholbedarf im Frauwerden	163
2.3.14	Verlust eines geliebten Tieres	169
2.3.15	Depressiver Absturz	170
2.3.16	Verlust geliebter Menschen	173
2.3.17	Schuldkomplex – nächtliche Krisen	178
2.3.18	Long Covid and Long Depression	182
2.3.19	Herzschmerz durch Covid plus Liebeskummer	189
2.3.20	Chronische Schmerzen bei Spondylarthrose, akute Schwäche	193
2.3.21	Leiden an Polyneuropathie	197
2.3.22	Allgemeine Belastungssituation	201
2.3.23	Zwänge, Ängste, schwierige Partnerschaft	203
2.3.24	Abrundung einer längerwährenden Therapie	206
2.3.25	Mangel an Zeit – für Hypnose keine Gelegenheit?	209
3	Hypnoseriesen	211
3.1	Die Bande der Liebe geben so viel Halt – werdende Mutter und ihr Ungeborenes in großer Gefahr	211

3.1.1	<i>Die Bande der Liebe geben so viel Halt (per Zoom)</i>	211
3.1.2	<i>Sie blühen auf (Live-Sitzung)</i>	217
3.1.3	<i>Die Freude im Fokus (per Zoom)</i>	221
3.2	Heilen an Körper und Seele – Bewältigung von traumatischen Erfahrungen in Kindheit und früher Jugend	226
3.2.1	<i>Komm in deine Größe – Kontakt mit der inneren Stärke</i>	226
3.2.2	<i>Poseidons Überraschung – Wohlfühlbad für Körper und Seele</i>	231
3.2.3	<i>Die Rosinenhypnose – reifen, heilen, gewinnen und sich im Jetzt etablieren</i>	236
3.3	Das weiße Segelschiff – die lebensbedrohliche Krise umschiffen	240
3.3.1	<i>Körperlicher Halt, Ruhe, Stärke und Zuversicht</i>	240
3.3.2	<i>Der innere Diamant</i>	244
3.3.3	<i>Die Sanduhr</i>	252
3.4	Luzie im Licht – eine Frau findet sich	257
3.4.1	<i>Luzie im Licht</i>	257
3.4.2	<i>Luzie sagt »Nein« zum Problem und »Ja« zu sich</i>	259
3.4.3	<i>Luzie, die Arme weit ausgebreitet</i>	261
3.5	Looser? Große Leistung – kleiner Selbstwert	265
3.5.1	<i>Die große »Looser-Hypnose«</i>	265
3.5.2	<i>Wie ein mit Stolz gefülltes Gefäß</i>	269
3.6	Das beste Therapeutikum – Selbstoptimierung soft heilt Reizdarm, schmeichelt der Seele	272
3.6.1	<i>Das beste Therapeutikum</i>	273
3.6.2	<i>In Treue zu mir selbst – Selbstakzeptanz</i>	278
3.7	Heilung geschieht – Morbus Crohn, Zustand nach Cholezystektomie, Todesängste	281
3.7.1	<i>Ein kleines Experiment – Handlevitation und schon Therapiebeginn</i>	281
3.7.2	<i>Loslassen von Schmerz – heilsame Wanderung durch den Körper</i>	284
3.7.3	<i>Altes verabschieden</i>	288
3.7.4	<i>Weite schaffen</i>	290
3.7.5	<i>Heilung geschieht</i>	292
3.7.6	<i>Glücklich zuversichtlich</i>	296
4	Therapieverläufe mit Hypnose	303
4.1	Ich bin richtig, so wie ich bin – Selbstfindung	303
4.1.1	<i>Was will ich?</i>	303

4.1.2	<i>Freude an der Herausforderung</i>	306
4.1.3	<i>Im Besitz meiner Stärken</i>	310
4.1.4	<i>Das Ruder fest in der Hand</i>	315
4.2	<i>Der innere Halt – vom Zwang zur Selbstfindung</i>	321
4.2.1	<i>Den Zwang akzeptieren und damit lösen</i>	322
4.2.2	<i>Nichts muss, alles kann oder: die 3 Devisen</i>	325
4.2.3	<i>»Ich werde jetzt das Beste aus meinem Leben machen, damit alles einen Sinn hat«</i>	329
4.3	<i>In neuem Licht – Lebensfreude und Selbstvertrauen auch mit MS</i>	338
4.3.1	<i>Körper-Seele-Heilung im Hypnotischen Raum</i>	339
4.3.2	<i>Mein Schlafwaggon ... trägt mich sanft durch die Nacht ... und Hypnos löst meine Schmerzen ganz sacht</i>	346
4.3.3	<i>Der innere Stern</i>	350
4.3.4	<i>Die Hermeshypnose – wie Hermes von der bleiernen Kugel befreit ... und dafür luftige Flügel verleiht</i>	355
4.3.5	<i>Das Mädchen von damals ... in den Arm nehmen, ihm zuhören, zur Seite stehen und mit ihm in die Zukunft gehen</i>	359
4.3.6	<i>In neuem Licht – sich positiver sehen, liebevoller mit sich sprechen und somit wohler fühlen</i>	364
5	Trainingseinheit: Die Hypnotisierfähigkeit des Therapeuten und die Basis der guten Suggestion	373
5.1	<i>Training »Basis« – Fühl dich in der Arbeit sicher, vertrau in unbewusste Prozesse</i>	376
5.2	<i>Training »Praxis« – Formuliere die passenden therapeutischen Suggestionen</i>	384
6	Ausklang	396
	Literatur	398
	Über die Autorin	400

Einleitung: Die hypnotische Suggestion – eine Verführung

In Praxis und Lehre der Hypnose galt meine Vorliebe, neben meinem Spezialgebiet der »Ideomotorik«, stets dem Spiel mit der hypnotischen Sprache, angewandt in der Medizin und Psychotherapie, wie auch für gute Performance, sei es im Sport oder in der Musik. Nach rund 40 Jahren voller Überraschungen, Einsichten und Rückschlüsse im Rahmen der Arbeit mit Hypnose möchte ich nun gezielt meine Erfahrungen zum Gelingen und bestmöglichen Wirken von Suggestionen darstellen. Wie mit meinen bisherigen Fachbüchern zur Hypnose mache ich auch hier ein praxisorientiertes Lern- und Trainingsangebot, weshalb ich mich bezüglich der Theorie kurz fasse und nur pointiere, was mich persönlich besonders beeindruckt.

Das Phänomen Suggestion und Hypnose wird in Literatur und Wissenschaft thematisiert, seit der Begriff Hypnose Mitte des 19. Jahrhunderts das Licht der Welt erblickte und man begann, eigens induzierte Trancezustände therapeutisch zu nutzen. Tauchen wir in den Fundus der Werke zur und über die Suggestion ein, wird es immer interessanter, zumal manche Fragestellung aus früheren Zeiten auch heute noch bedeutsam ist. Zugleich wird es immer vielschichtiger, sodass es einiger Disziplin bedarf, das Ziel für das eigene Unterfangen im Auge zu behalten. So habe ich mich während der Arbeit am Manuskript zu diesem Buch dazu verleiten lassen, länger als geplant bei Hippolyte Bernheim (1840–1919) zu verweilen. Der französische Internist, Psychiater, Neurologe und Professor an der medizinischen Fakultät von Nancy vertrat schon 1884 in seiner Suggestionslehre die Überzeugung, dass der hypnotische Zustand eine psychische Reaktion auf bestimmte Suggestionen sei, und löste damit ältere Hypnose- bzw. Somnambulismus-Konzepte des Mesmerismus und des animalischen Magnetismus ab.

Von der leider nur auf Französisch publizierten, liebevoll recherchierten Biografie Bernheims, verfasst von seiner Großnichte Cathy Bernheim (Bernheim 2011), war ich derart eingenommen, dass ich im Fitnessstudio auf dem Laufband so einige Kilometer zurückgelegt habe, um das Ringen Bernheims um Erkenntnis wie Anerkennung der Möglichkeiten von Hypnose in der damaligen Zeit und ebenso den

Sinn von Suggestionen zu begreifen. Seine menschliche Art des Umgangs mit den Patienten¹, sein unermüdlicher Forschungsdrang und seine vielen dahingehenden Experimente sowie die letztlich daraus resultierende Überzeugung, nur die stimmige Suggestion könnte in der Hypnose Wirkung zeigen, haben mich fasziniert.

Nachvollziehbar, dass Freud es wert fand, Bernheims Schriften zu übersetzen (Bernheim 1888), obwohl er später aus vielerlei Gründen von der Hypnose abließ. Seinen damaligen Kenntnissen entsprechend wendete er sie in gewisser Weise »ungeschliffen« und autoritär an und damit weniger erfolgreich, als er es wünschte. Er wertete die ihm bekannte Form der Hypnose sogar als »verführend, missbräuchlich, spektakulär und paramedizinisch« ab (vgl. Oswald 2017).

Bernheims geradezu moderne Überzeugung, dass Fremdsuggestion nur als Anregung zur Autosuggestion wirksam werden kann (vgl. Revenstorf u. Prudlo 1994), war Freud nicht zugänglich, auch wenn er bis zu seinem Lebensende das Rätsel von Suggestion und posthypnotischem Auftrag zu entschlüsseln versuchte, wovon ein 1938 aufgespannter *Regenschirm* zeugt:

»Man kann an hypnotisierten Personen experimentell nachweisen, dass es unbewusste psychische Akte gibt und dass die Bewusstheit keine unentbehrliche Bedingung der Aktivität ist. Wer einen solchen Versuch mitangesehen, hat von ihm einen unvergesslichen Eindruck empfangen und eine unerschütterliche Überzeugung gewonnen. Es geht ungefähr vor sich: Der Arzt betritt das Krankenzimmer im Spital, stellt seinen Regenschirm in eine Zimmerecke, versetzt einen der Patienten in Hypnose und sagt ihm: ›Ich gehe jetzt fort, wenn ich wiederkomme, werden Sie mir mit aufgespanntem Schirm entgegengehen und ihn über meinen Kopf halten.‹ Arzt und Begleiter verlassen darauf den Raum. Sobald sie wiedergekommen sind, vollzieht der jetzt wache Kranke genau das, was ihm in der Hypnose aufgetragen wurde. Der Arzt stellt ihn zur Rede: ›Ja was machen Sie denn da? Was hat das für einen Sinn?‹ Der Patient ist offenbar verlegen, er stammelt etwas wie: ›Ich dachte nur, Herr Doktor,

1 *Kleiner Hinweis zur Gendersprache:* Ich benutze sie nicht und verweise darauf, dass es in unserer deutschen Sprache, die mir bekannterweise am Herzen liegt, einen kategorialen Unterschied zwischen Genus und Sexus gibt. Das Maskulinum (Patient, Klient, Therapeut) ist keine »männliche Form«, sondern eine grammatische Kategorie, ebenso wie das Femininum und das Neutrum. Eine grundsätzliche Kopplung von grammatischem und biologischem Geschlecht gibt es im Deutschen nicht, was Wörter wie »Mensch«, »Person« oder »Opfer« belegen. Neulich wurde ich zu einem Podcast eingeladen, als »Gästin«. Als ich wissen ließ, dass ich nicht »gendere«, lud man mich sofort wieder aus, und das ziemlich unzimperlich, obwohl ich nicht mal »Mann« bin.

da es draußen regnet, würden Sie den Schirm schon im Zimmer aufspannen.« – Eine offenbar unzulängliche Auskunft, im Augenblick erfunden, um sein unsinniges Benehmen irgendwie zu motivieren. Aber uns Zuschauern ist es klar, dass er sein wirkliches Motiv nicht kennt. Wir kennen es, denn wir waren zugegen, als er die Suggestion erhielt, die er jetzt befolgt hat, während er von ihrem Vorhandensein in ihm nichts weiß.« (Freud 1938, S. 145)

Inzwischen ist die Forschung, sowohl im kognitiv-emotionalen Bereich als auch in der Neurowissenschaft, zum Thema Suggestibilität und Suggestion weit fortgeschritten. Der große Nestor moderner Suggestionforschung, mein Freund und Kollege Vladimir Aristos Gheorghiu (1926–2010), hat dabei einen unschätzbaren Beitrag geleistet. Er postuliert und belegt in Studien die folgenden, in ihrer Konsequenz vollkommen logischen und allgemeingültigen – von Therapie noch unabhängigen – Thesen:

- 1) Alle psychischen und psychophysiologischen Prozesse erweisen sich als durch Suggestionsabläufe beeinflussbar.
- 2) Jeder Mensch beeinflusst sich selbst und seine Mitmenschen durch explizite und implizite suggestive Richtungszuweisungen.
- 3) In jedem Lebens- und Tätigkeitsbereich, der auf zwischenmenschlichen Beziehungen beruht, kommt eine Vielfalt verbaler und nonverbaler Ausdrucksformen direkter und indirekter Suggestionen zum Ausdruck.

Stimmt. So erlebe ich, wiederum beim Fitnesstraining, das ich weniger aus Freude als aufgrund einer Mischung von Eitelkeit und disziplinierter Osteoporoseprophylaxe durchstehe, eine sehr motivierende Suggestion: Bei bestimmten Geräten gibt es nach dem 10. Krafteinsatz netterweise eine kleine Pause von etwa 8 Sekunden. Innerhalb dieser ist ein muskelbepackter, gebeugter Männerarm auf dem Bildschirm zu sehen, anfangs ganz in Grau. Doch bald schon füllt sich dieser langsam, aber stetig, von unten nach oben mit energiegelbem Sonnengelb an. Und wie sich das so sonnige Gelb in den Männerarm ergießt, merke auch ich eindeutig Kraft in meine strapazierten Muskeln strömen, sodass ich gleich wieder bereit bin, alles zu geben.

Hypnotische Beeinflussung und Fremd- wie Selbstsuggestion ist ein Teil des allgemein menschlichen Erlebens, der vorerst nichts

mit Therapie zu tun hat und im Weiteren auch nicht Gegenstand der Betrachtung sein soll. Hier geht es um das Gelingen von Suggestion für ein persönliches, oft therapeutisches, Ziel. Für Gheorghiu ist in diesem Zusammenhang relevant, dass bei jeder Person ein Zustand von Unsicherheit, Ungewissheit und Instabilität die subjektive Suggestibilität mehr oder weniger erhöht – eine Erkenntnis, die genutzt werden kann.

Die Beteiligung suggestionaler Geschehnisse an Adaptionsabläufen zur Stabilisierung des Individuums sind empirisch gut erkannt und verhelfen dazu in Form von:

- 1) Stabilisierung durch Auflösung von Ambiguität und Ungewissheit
- 2) Stabilisierung durch Erhaltung (!) von Ungewissheit (Ambiguitätstoleranz)
- 3) Stabilisierung durch Labilisierung
- 4) Stabilisierung durch Aktivierung latenter Verfügbarkeit bzw. Ressourcen.

Vor diesem Hintergrund erklärt er die mögliche Wirksamkeit von Suggestionen, hier bezogen auf die Hypnotherapie.

Für den (Psycho-)Therapeuten trägt das Einsetzen von direkten und indirekten Suggestionsverfahren dazu bei,

- die Gerichtetheit der Person zu unterstützen und folgerichtig durch Auflösung oder Reduktion von Ungewissheit und Instabilität ihre Reaktionsbereitschaft zur Durchsetzung ihrer Bedürfnisse und Beweggründe zu begünstigen;
 - über die Reduktion vorhandener Freiheitsgrade das Individuum auf ökonomischerem Wege zu eindeutigen Beurteilungen und Handlungsweisen gelangen zu lassen;
 - latente psychische und psychophysiologische Dispositionen auf diesem Wege überhaupt erst verfügbar zu machen und zu nutzen
- (Gheorghiu 2000).

Milton H. Erickson hat das Substrat aller Forschungsarbeit zur Suggestion auf der Erlebnisebene geradezu simpel und zugleich meisterhaft in einem knappen Satz verifiziert. So wird erzählt:

Milton Erickson wird eines Tages von einem sympathisch wirkenden jungen Mann aufgesucht, hochgewachsen, modisch gekleidet, gut aussehend. Der junge Mann erklärt, er käme nicht wegen einer Therapie-sitzung, sondern nur, um ihm die Hand zu geben und Danke zu sagen. Erickson schaut ihn verwundert an und meint, dass er ihn nicht kenne. Der junge Mann erwidert: »Das glaube ich Ihnen, Doktor Erickson, denn es ist viele Jahre her, dass ich bei Ihnen war, da war ich ein Kind. Meine Mutter hatte mich gebracht und 1 Stunde hier über mich geschimpft und lamentiert und sich beklagt, wie schrecklich ich sei. Faul, schlecht in der Schule, überhaupt ein ganz unerträgliches, miserables Kind. Sie schwiegen über die gesamte Sitzung und reagierten zur Empörung meiner Mutter überhaupt nicht auf ihr Lamentieren. Als wir uns dann verabschiedeten, gaben Sie mir Ihre Hand, schauten mir bedeutungsvoll in die Augen und sagten zu mir: ›Mein Junge, ich bin neugierig, wie du da rauskommen wirst.‹ Das war alles und dafür danke ich Ihnen.«

Generationen von Therapeuten und Hypnotherapeuten wurden von Milton H. Ericksons einzigartig sensibler Art, Hypnose zu praktizieren und Suggestionen zu verstecken oder einzubetten, inspiriert. Das spiegelt sich auch in dem dicken roten *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors* der American Society of Hypnosis, wider, herausgegeben von Corydon Hammond (1990). Mitgebracht vom Kongress der ISH 1997 in San Diego CA und aufgewertet durch Hammonds motivierend suggestive Signierung *To Agnes, respected colleague and hypnotherapist, with warm best wishes, Corydon*, hat es mich mit seiner Fundgrube an Hypnoseinterventionen und Suggestionsangeboten über viele Jahre begleitet.

Das Akzeptieren einer Suggestion verlangt eine gewisse Suggestibilität vonseiten des Hypnotisanden (Klient/Patient), vor allem aber die Stimmigkeit von Form, Inhalt und Zeit in Bezug auf die Person und ihr Thema. Je feinsinniger der Therapeut in Kontakt mit seinem Gegenüber tritt, umso größere Chance haben Suggestionen, bewusst wie unbewusst angenommen zu werden und Wirkung zu entfalten.

Teil 1 dieses Buches widmet sich in dieser Hinsicht der Grundlage für Treffsicherheit von Suggestionen. So wird das suggestive Gesamtgeschehen der hypnotischen Therapiesitzung, in der sich in chronologischer Folge 14 elementare Phänomene beobachten lassen, betrachtet. Es geht weiter über Unsinn und Sinn von Suggestionen bis hin zur Möglichkeit sehr einfacher, aber klarer Suggestionen, die im einfachen und klaren Kontext das Mittel der Wahl sind. Die Zeichnung der suggestiven Selbstbeeinflussung kumuliert dank einer

Studie an der Uni Basel in der reinen Vorstellung der Einnahme einer Placebopille zur erfolgreichen Reduktion von Prüfungsangst. Nackte Selbstsuggestion mit angstbrechendem Erfolg.

Wird das Thema komplexer, das Anliegen dringender und die Situation drängender, ist für den kunstvollen Einsatz von Suggestionen in Hypnose dann mehr als nur Fachwissen, Hypnotisierfähigkeit, Erfahrung und positive Formulierung gefragt. Hier ist die Resonanzfähigkeit des Therapeuten Voraussetzung für intuitives Formulieren von passgenauen Suggestionen und damit geschmeidiges »Verführen« zu dem, was im Bereich des Bestmöglichen liegt. Suggestionen treffen dann »ins Schwarze«, können Leben umkrempeln und manchmal sogar retten, was in den *Teilen 2–4* mit beispielhaften Tranceanleitungen und Fallbeschreibungen nachvollzogen werden kann.

Teil 2 präsentiert im ersten Unterkapitel anhand von vier Hypnosetexten in *detaillierter Aufschlüsselung* Intention und Gestaltung der zielgerichteten Suggestionen zu völlig unterschiedlichen Problem-bereichen. Danach folgt ein Text mit besonderem Augenmerk auf der *organisatorischen Struktur*, um die suggestive Dramaturgie – wie bei einem Musikstück – in einem Hypnosetext zu erschließen. Im dritten Unterkapitel mit seinen 24 Hypnoseanleitungen werden die *wichtigen Suggestionen* allein durch Markierung hervorgehoben, was implizites Lernen ermöglicht.

Teil 3 mit seinen *Hypnoseserien* lässt den Leser in eine Art von sieben fesselnden hypnotischen Fortsetzungsromanen mit bis zu sechs Folgen eintauchen. Inhalte sind die Bewältigung schwerer Beeinträchtigung, die Lösung vom Trauma an Leib und Seele und lebensbedrohliche Krisen bis hin zu deren Meisterung.

Teil 4 gibt die suggestiven Inhalte *längerer Therapieverläufe* wieder. Themen sind Selbstfindung, Lösung von Zwang durch Liebe und die bemerkenswert positive Wirkung auf das Befinden beim Krankheitsbild der Multiplen Sklerose, auf der körperlichen Ebene in Bezug auf Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, vor allem aber auf der psychischen Ebene.

Da hier jedes Wort, jede Suggestion und jede Geschichte unter dem Stern der Hypnose steht, findet Lernen hier auch hypnotisch statt, d. h. permissiv und unbewusst. Alle Texte sind zwar mal ausführlicher, mal sparsamer didaktisch aufbereitet, sollen aber vor allem dazu anregen, beim Lesen und Nachempfinden in den berühmten hypnotischen Flow zu kommen und sich dabei für die ganz eigene, persönliche Arbeitsweise bereichern zu lassen.

Fünf Hypnoseanleitungen haben einen QR-Code für die Audioversion der präsentierten Texte. Hiermit wird die Art des besänftigenden oder auch ermunternden Sprechens, mit der so wichtigen Betonung und den Pausen, sowie dem gelegentlich deutlich hörbaren Aufatmen oder den kleinen Seufzern und »Mhm's« parallel zum geschriebenen Text lebendig erfahrbar. Zudem wird in jeder Anleitung eine jeweils unterschiedliche Induktion oder Hypnosetechnik verwendet. Sie mögen diese Audios als didaktisches Medium betrachten, aber vielleicht ziehen Sie auch vor, die Wirkung der Hypnosen an sich selber zu verspüren und sie demzufolge zurückgelehnt, mit geschlossenen Augen und über Kopfhörer zu genießen. Aus Gründen der Anonymisierung sind die Tranceanleitungen »Die Hermeshypnose« und »Der Schlafwaggon« Studioaufnahmen. Die anderen, die in der Aufnahme keine Namen und persönlichen Angaben enthielten, geben die Aufzeichnung während der Therapiesitzung wieder.

Teil 5 zum Thema Die Hypnotisierfähigkeit des Therapeuten und die Basis der guten Suggestion bietet mit seinen zwei spielerischen Trainingseinheiten mit je sieben Arbeitsvorlagen im ersten Trainingsteil eine Basis für die Sicherheit im hypnotischen Kontext. Im Praxistraining wird das fantasievolle Einüben bzw. Formulieren gezielter und passender therapeutischer Suggestionen für beispielhafte Themenbereiche angeleitet. Und alles gipfelt in der »Souffleuse«, der unbewussten Eingebung: Keine Suggestion parat? Vertrau dem Unbewussten mit seinem Rat!

Ein singender Vogel, das rauschende Meer, ein wehendes Lüftchen und der blühende Oleander bringen zum Ausklang ins Träumen und somit in die innere Stille der Integrationsphase dieser langen, suggestionsreichen Trance ... Eine schöne Verführung, Hypnose immer effizienter und zugleich leichthändiger und beschwingter zu nutzen.

Und immer wieder, wenn du diese Hypnose praktizierst ...
wirst du neue Erfahrungen machen ... und immer weiter kommen ...
und immer mehr dich selbst finden ... und dich wohlfühlen und gesunden.

4.3.4 Die *Hermeshypnose* – wie Hermes von der bleiernen Kugel befreit ... und dafür luftige Flügel verleiht

Ziel: Leichtigkeit, Beschwingtheit und gesunde Bewegungsabläufe, da ihre Beschwerden in dieser Sitzung ihre schweren, schmerzenden Beine und das mühsame Gehen waren.

Technik: Sammeln und Ausleeren; Metapher von Hermes, dem Götterboten.

Die Schmerzen rieseln aus dem Körper hinaus wie Sand aus den geöffneten Händen, während Hermes, der Götterbote, die bleiernen Gewichte von den Gliedern löst und dafür zarte Flügel anheftet. Beflügelt kann sie sich nach vorne Richtung Wohlbefinden bewegen, in gutem Austausch mit ihrem Körper. Sie wünscht ein »Du« für diese Hypnose.



Diese Hypnose hilft dir, dass es dir besser geht ... weil dein Unbewusstes etwas auf besondere Art und Weise tut ... was kein Medikament bewirken kann ... und auch kein Arzt ... sondern nur dein Körper im Zusammenspiel mit deinen tiefen inneren Kräften ...

Und wie immer weißt du, du brauchst nichts zu tun, du brauchst nichts zu verstehen ...

Hypnose ereignet sich ... du darfst einfach abgeben ...

Je öfter du diese Hypnose praktizierst ... umso tiefer wirkt sie ...

und umso mehr bahnt sich das Gute ... das Heilsame ... bis auf die neuronale Ebene ...

Und jetzt spür als Erstes einfach mal nach, ob alles wirklich bequem ist ... mmh, mmh ...

atme ruhig und gelassen, du kennst das schon ... in vollem Vertrauen in dich selbst ...

Bitte lege jetzt deine beiden Hände so, dass sie auf den Handrücken liegen ...

und die Handflächen nach oben schauen. Gut!

Und nun lässt du in deine Hände hineinspülen ...
in deine Handflächen, die so daliegen wie zwei Schalen ...
all das ... was jetzt im Moment losgelassen werden soll ...
und losgelassen werden kann ... bewusst und unbewusst ...
Es ist tatsächlich einfacher, als du vielleicht gerade denkst ...

Du brauchst dir nur zu erlauben, dass dieses ganze Sammelsurium von Gedanken und Bildern ... von Schmerzen und von Sorgen in deine beiden Hände fließt ... raus aus deinem Kopf ... raus aus deiner Seele ... raus aus deinem Körper ...

und hinein erst mal in die geöffneten Schalen deiner Hände ...
um sich dort zu sammeln, wie in einem Sammelbecken ...
und um dann später entlassen zu werden ...

Und du ... atmest ruhig ... und mit jedem Ausatmen fließt es hinaus ...
hinaus ... und hinein in deine Hände ... sehr gut.
lass dir alle Ruhe ... alle Zeit ... und beobachte nur mit großer Gelassenheit ...

Es löst sich und bringt sich in Bewegung ... und fließt in deine Hände ...
auf ganz eigenen Wegen ... und du begleitest das mit Wohlwollen ...
mit Neugierde ... mit Aufmerksamkeit ... sehr schön ... sehr gut ...

Da spülen sich hinein: Gedanken, Bilder, Gefühle, Erinnerungen ...
und vielleicht rutscht auch der eine oder andere Trigger mit ...

Da fließen aber auch die Dinge in deine Hände hinein, die nachts deine Träume belasten ...

... und die Hände beginnen, sich richtig voll anzufühlen ...

Die werden groß, deine Hände ... und die Arme wirken vielleicht sogar ein bisschen länger ... alles schon weiter weg ... aber lass dir alle Zeit der Welt für dieses wichtige Geschehen ...

Irgendwann magst du vielleicht mit dem inneren Auge ...
noch einen Blick auf diesen Haufen werfen ... wie, um dich zu verabschieden ...
um Abstand zu nehmen und mit einem ruhigen tiefen Atemzug die Erlaubnis zu geben,
dass die Hände sich langsam ... langsam ... in Bewegung setzen ...

Ja, sie fangen tatsächlich ganz von selbst an ... langsamer als in Zeitlupe ...
sich nach innen zu drehen und den Inhalt zu entleeren ...
eine Bewegung ... so ein bisschen ruckartig ... typisch für Hypnose ...

Die Hände drehen und drehen sich ... entleeren den Inhalt ...
wie wenn du Sand in den Händen hältst, und du lässt ihn vorsichtig herausrieseln.

Ja, vielleicht siehst du dich am Strand mit dem feinen weichen Sand ...
du hast Sand aufgehoben ... und lässt ihn jetzt aus deinen Händen rieseln ...
Sandkorn um Sandkorn rieselt es aus deinen Händen ...
und du spürst bei jedem Sandkorn, wie die Hände leichter werden ...

Es fließt ab, was abfließen soll ... Gedanken, Bilder, Gefühle, Trigger ...
und während das geschieht ... löst sich der Schmerz ... löst sich die Enge ...
löst sich die Entzündung ... und flutscht mit hinaus ...

Das ergibt so viel Freiraum ... danach ... mmmh ... die Hände werden so leicht ...
so super luftig ... so frei und mögen sich vielleicht heben ...
und erst später wieder ablegen ... genau da auf deinen Leib ...
um dich diese tiefe innere Entlastung ... und Freiheit ... deutlich spüren zu lassen ...
Sehr schön ... sehr gut ...

Und du sinkst in tiefe Hypnose ... tiefer als tief ...
und während ich von 1 bis 5 zähle, vervielfacht sich die Hypnose ...
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ...

Und so löst es sich auf ... das Bild und das Gefühl von den schweren Bleikugeln ...
die an dir gehangen sind und die du mitgeschleift hast Schritt für Schritt ...
Tritt um Tritt ... mühsam nach vorne gehend mit Schwere und Anstrengung ...

Ja, es löst sich auf ... bröckelt in sich zusammen, verpixelt sich fein wie Sand ...
löst sich auf ... in Myriaden von Körnchen ... und bleibt hinter dir zurück ...
während du vielleicht zu deiner großen Verwunderung ...

plötzlich ein völlig neues Gefühl entwickelst ...

Ein Gefühl, wie mit kleinen Flügeln ausgestattet zu sein ...

so wie Hermes, der Götterbote ... leichte, luftige Flügelchen ...

wie von zarter Hand an deine Fußgelenke gezaubert ...

... und leichte luftige Flügelchen ... auch an den Seiten deines Kopfes ...

hinter den Ohren ... rechts und links ...

überall luftige leichte Flügelchen, da, wo es dir gefällt ...

an den Schultern ... Handgelenken ... Hüften ...

So schwebst du leicht und luftig über dem Strand ... mit dem feinen weichen Sand ...

mit rhythmischen Bewegungen ... leicht und luftig ... schwebend und gleitend ...

Und du fühlst diese kleinen Flügelchen ... genau in der Farbe, wie es zu dir passt ...

fein, zart und luftig ... und so bewegst du dich immer mehr vorwärts ...

Und es strömt gesund durch die Adern ... durch das gesamte Gewebe ...

und so können alle Gliedmaßen gut durchblutet werden ...

Wohlbefinden nimmt zu ... der Körper produziert heilsame Botenstoffe ...

Ruhe im Gewebe ... Harmonie und gesunde Balance ...

die Nerven erholen sich ... regenerieren sich ... Nährstoffe fließen überall hin ...

und in einer gesunden Zirkulation schwemmt ab, was abschwemmen soll ...

und kommt hin, was hinkommen soll ...

Du aber schwebst mit deinen Flügelchen ... ein wenig über dem Strand ...

mit dem feinen weichen Sand ... mmh, mmh ... immer weiter nach vorne ...

Und weil sich das so gut anfühlt, ist es für dich mehr als selbstverständlich, dass du ganz von selber darauf achten wirst, wie du dieses Wohlbefinden schützt ...

du weißt, das hat jetzt oberste Priorität ...

Kein Vogel fliegt rückwärts ... und auch du bewegst dich mit deinen Flügelchen ...

immer nach vorne ... und wenn man sich nach vorne bewegt ...

entfernt man sich von dem ... was hinter einem liegt ...

So können deine Nächte ruhiger werden und deine Träume friedlicher ...

ja, sogar heller und fröhlicher ...

Und immer wieder wird dein Körper dir eindeutige Signale geben, wenn er etwas braucht ... und du wirst innehalten und fragen: »Lieber Körper, was brauchst du?«

... und du wirst intuitiv wissen, was er dir mitteilen möchte:

»Ich brauche mehr Ruhe ... ich brauche Abstand ... ich brauche ein Bad im See ...

ich brauche meine Fantasiereisen ... ich brauche Licht und Liebe ...«

Und das genau gibst du ihm: ... Ruhe ... Abstand ... das Bad im See ...

Licht ... und Liebe ... und auch mal eine Hypnose ... mmh, mmh ...

Und abends kuschelst du dich zusammen mit deinem Körper ...

in deinen wunderbaren Schlafwaggon ... und alles gut verstaubt ...

schaukelt er dich auf seinen Silberschienen sicher, gemütlich und heilsam ... durch die Nacht ... mit guten Träumen ... die den Kopf aufräumen ...

so dass du am nächsten Morgen in sehr gutem Befinden erwachst ...

dich an gute Träume erinnerst ... und erfrischt dem jungen Tag begegnest.

Gut ... sehr gut ... und jetzt verbleibst du einfach noch eine ganze Weile in dieser Ruhe ...

in dieser Stille ... nichts tun ... nichts verstehen ... einfach sein ... genießen und heilen.

Und vielleicht wird es dich nicht überraschen, dass du dich gleich so viel besser fühlst ...

4.3.5 Das Mädchen von damals ... in den Arm nehmen, ihm zuhören, zur Seite stehen und mit ihm in die Zukunft gehen

Ziel: eine Erfahrung aus der Jugendzeit verarbeiten, da diese immer noch auf Beatrice lastet und sie darin einen Auslöser für ihre Erkrankung vermutet.