

Therapeutische Trance

Stephen G. Gilligan

Das Prinzip Kooperation in der
Ericksonschen Hypnotherapie

Fünfte Auflage, 2008

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold	Prof. Dr. Wolf Ritscher
Prof. Dr. Dirk Baecker	Dr. Wilhelm Rotthaus
Prof. Dr. Ulrich Clement	Prof. Dr. Arist von Schlippe
Prof. Dr. Jörg Fengler	Dr. Gunther Schmidt
Dr. Barbara Heitger	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp	Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand	Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Karl L. Holtz	Prof. Dr. Fritz B. Simon
Prof. Dr. Heiko Kleve	Dr. Therese Steiner
Dr. Roswita Königswieser	Prof. Dr. Helm Stierlin
Prof. Dr. Jürgen Kriz	Karsten Trebesch
Prof. Dr. Friedebert Kröger	Bernhard Trenkle
Dr. Kurt Ludewig	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler
Prof. Dr. Siegfried Mrochen	Prof. Dr. Reinhard Voß
Dr. Burkhard Peter	Dr. Gunthard Weber
Prof. Dr. Bernhard Pörksen	Prof. Dr. Rudolf Wimmer
Prof. Dr. Kersten Reich	Prof. Dr. Michael Wirsching

Aus dem Englischen übersetzt von Martina Lesch

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt

Carl-Auer-Systeme Verlag und

Verlagsbuchhandlung GmbH; Heidelberg.

Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages

Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer

Satz: Beate Ch. Ulrich

Diagramme: Angelika Fisher

Printed in the Netherlands

Druck und Bindung: Koninklijke Wöhrmann, Zutphen

Fünfte Auflage, 2008

ISBN 978-3-89670-485-6

© 1989, 2008 Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

Die Originalausgabe dieses Buches erschien unter dem Titel

“Therapeutic Trances“

im Verlag Brunner/Mazel Inc., 1987 New York, USA

Copyright © Stephen Gilligan, 1987

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren

und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen

und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie

einfach eine leere E-Mail an: carl-auer-info-on@carl-auer.de.

Carl-Auer Verlag

Häusserstr. 14

69115 Heidelberg

Tel. o 62 21-64 38 o

Fax o 62 21-64 38 22

E-Mail: info@carl-auer.de

durchhalten, bin ich überzeugt, daß Sie diese Veränderungen erzielen können. Doch Sie müssen selbst entscheiden, ob Sie Ihren Schmerz und Ihr Leiden ganz aufgeben wollen.

Die Frage, die ich Sie bitte, sich genau zu überlegen, ist folgende: Sind Sie entschlossen und bereit, sich zu verpflichten, die gewünschten Veränderungen zu entwickeln?

Zweitens, das Leading sollte Schritt für Schritt, oft mit ziemlich großer Redundanz eingeführt werden. Ein bißchen zu viel Pacing hat in der Tat den günstigen Effekt, daß es im Klienten ein „Reaktionspotential“ herstellt. Drittens, auch das zukünftige Verhalten einer Person ist dem Pacing zugänglich. Solches *Pacing von Zukünftigem* sollte allgemein genug sein, damit es jedes mögliche Ergebnis einschließen kann, von dem jedes dann mit Erfolg in Verbindung gebracht werden kann. Das vorliegende Transkript z. B. schafft einen Rahmen für Rückfälle, Aufgeben, Unbehagen usw. als Teil des therapeutischen Prozesses.

2. Induktionen. Äußeres Pacing und Leading ist oft am Anfang einer Hypnoseinduktion sehr nützlich. Es dient dazu, die normalerweise auf verschiedene äußere Wirklichkeiten verteilte Aufmerksamkeit so zu fesseln, daß ein synchroner Rhythmus zwischen Therapeut und Klient entsteht. Dieser Rapport und diese gänzliche Inanspruchnahme können dann genutzt werden, um den Klienten dahin zu führen, daß er innere Vorgänge erlebend erforscht (d. h., daß er eine Trance entwickelt), wie es das folgende Schema darstellt:

Aufmerksamkeit
zerstreut,
wechselnd



Aufmerksamkeit
fokussiert (auf den
Hypnotiseur)



Aufmerksamkeit
auf inneres Erleben
fokussiert

Zum Beispiel:

1) Gut, Sie sehen nicht jetzt an und bewegen sich, um eine bequeme Haltung zu finden, von der aus Sie in Trance gehen kön-

Erläuterung

1) Nach dem Pacing mehrerer offensichtlicher Verhaltensweisen (ansehen und sich bewegen) geht der Therapeut über zum

nen ... und indem Sie das tun, können Sie einfach zur Kenntnis nehmen, was immer in ihrem Bewußtsein auftaucht.

2) Wahrscheinlich nehmen Sie viele verschiedene Dinge wahr ... sei es der Klang meiner Stimme, die Autos draußen, das Laufen des Tonbandes oder die Bewegung im Raum, das ist nicht wichtig ...

3) Es ist wichtig, daß Sie nach und nach bemerken, daß Sie anfangen können, auf Ihre eigenen inneren Bedürfnisse zu achten.

4) Ob Sie auf diesem Stuhl sitzen oder auf meine Stimme hören oder Ihre eigene wachsende Behaglichkeit bemerken, das ist auch nicht wichtig ... denn Ihr Unbewußtes kann die Entwicklung der Trance ganz vielfältig erleben ...

Leading, indem er die Bewegung als Hinführung zur Trance definiert. Beide Aussagen werden dann genutzt, um den Klienten auf einen Zustand allgemeiner Selbstbewußtheit hinzulenken (Leading).

2) Dann werden plausible Inhalte von äußerlich Wahrgenommenem gespiegelt. Beachten Sie, daß Sie als Möglichkeiten formuliert sind, da ja der Therapeut wirklich nicht sicher sein kann, ob der Klient tatsächlich über sie nachdenkt. (Ich erinnere daran, daß es den Rapport auflösen kann, wenn man einem Klienten sagt, er nehme etwas wahr, was gar nicht zutrifft.) Denken Sie auch daran, daß das Pacing von Möglichkeiten ein stillschweigendes Leading enthält, weil es das Bewußtsein des Klienten auf diese verschiedenen Gegenstände lenkt; d. h., der Klient folgt nun den Anweisungen des Therapeuten.

3) Das vorausgegangene Pacing wird jetzt nutzbar gemacht, um zur Innenorientierung des Bewußtseins hinzuführen.

4) Nach Einführung der Leading-Aussage greift der Therapeut jetzt wieder auf das Pacing zurück. Das veranschaulicht die Wichtigkeit des Musters von Pacing/Pacing/Pacing/Leading, Pacing/Pacing/Pacing/Leading usw.; d. h., jedes Mal, wenn der Therapeut im Leading die Führung

übernimmt, geht er sofort zum Pacing zurück und beobachtet die Reaktionen des Klienten sehr genau. Wenn der Klient den Anweisungen zu folgen scheint, dann wird dieser neue Zustand gespiegelt durch Pacing/Pacing/Pacing und dann durch Leading weitergeführt usw.; bleibt er oder sie im selben Zustand, werden mehr Pacing- oder ander Leading-Aussagen eingeführt.

Beachten Sie auch, daß die Aussagen wiederum mögliche äußere Wahrnehmungen spiegeln und dann weiterführen, indem sie irgendwelche von diesen Wahrnehmungen als zur Entwicklung passend definieren. Mit anderen Worten, was immer eine Person gerade tut, kann es ihr ermöglichen eine Trance zu entwickeln.

5) Sie können mit offenen Augen in Trance gehen oder Sie können Ihre Augen schließen und tief in Trance fallen. Und ich weiß nicht, was für Sie persönlich am besten ist ...

5) Diese Sätze illustrieren die oft angewandte wirksame Technik, auf allgemeine Aussagen konkrete Beispiele folgen zu lassen. Dies hier ist explizit ein Pacing, implizit ist es aber auch ein Leading, insofern es das spezifische Verhalten (Bewegung des Augenlides) im Sinne des allgemeinen Leadings (Trance induzierendes Verhalten) definiert.

6) Denn Ihre Augenlider sind geöffnet, dann blinzeln sie ... offen ... und dann blinzeln sie wieder, hinauf ... und wieder hinunter ... offen ... und dann schließen sie

6) Der Therapeut stimmt sich jetzt ganz auf die Augenlidbewegungen des Klienten ein. Auf das Pacing (z. B. Erwähnen des Blinzeln unmittelbar *nachdem* die

sich wieder ganz leicht ... jjetzt!!!
... und fallen in Trance.

Augen des Patienten wirklich blinzeln) folgt ein Leading (z. B. erwähnen des Blinzeln, bevor es gezeigt wird und so lange eine Pause machen, bis es eintritt). Wenn diese Technik in einem stark bedeutungsvollen und angemessenen Rhythmus (z. B. Timing) geäußert wird, ist sie unglaublich erfolgreich.

7) Und wie schön ist es zu wissen, daß Sie mit jedem Atemzug tiefer in Trance fallen können ... mit jedem Atemzug, und Sie atmen ganz bequem ... und bei jedem Ausatmen können sie alle Zwänge loslassen mit denen Sie an unnötigen Bedürfnissen festhalten mußten ...

7) Nachdem die Augen sich geschlossen haben, wird der beobachtbare Atemrhythmus des Klienten für weiteres Pacing und Leading in die Trance hinein nutzbar gemacht. An dieser Stelle entfernt sich die Induktion normalerweise nach und nach davon, äußere Gegebenheiten zu kommentieren, weil solche nun dem Klienten wahrscheinlich nicht mehr bewußt sind.

Natürlich verlaufen nicht alle Interaktionen so reibungslos wie im Beispiel oben; manche Klienten sind weniger bereit oder fähig, direkt zu kooperieren. Wie wir jedoch sehen werden, können dieselben grundlegenden Kommunikationsformen bei Fällen, die eine größere Herausforderung sind, erfolgreich, wenn auch etwas modifiziert angewendet werden.

3. „Nichthypnotische“ therapeutische Interaktionen. Pacing und Leading von offenem Verhalten kann in jeder therapeutischen Interaktion förderlich sein, unabhängig davon, ob Hypnose formal angewendet wird. Als z.B. ein junges Ehepaar während einer Paartherapiesitzung heftig zu streiten begann, weil keiner von beiden dem anderen wirklich zuhörte, intervenierte der Therapeut mit der Absicht, sie wieder mit dem „Hier und Jetzt“ zu verbinden. Er unterbrach sie, ging mit Cathy mit (Pacing), indem er ihr versicherte, daß er ihr augenblicklich seine Aufmerksamkeit widmen werde, wandte sich dann Bob zu und sagte:

Gekürztes Transkript

1) **Therapeut:** Okay, wir wollen hier eine Minute unterbrechen. Wie fühlen Sie sich, Bob?

Bob: Sie versteht mich nicht.

T: Sie denken, daß sie Sie nicht versteht. Und Sie möchten gerne, daß Sie sie versteht?

B: Ja, natürlich.

T: Okay, gut. Dann sind Sie also bereit, etwas zu versuchen, was es ihr ermöglichen könnte, Sie zu verstehen?

B: Nun, ich weiß nicht ...

T: Sie wissen nicht, ob Sie wollen, daß sie Sie versteht?

B: Aber nein, ich will, daß Sie mich versteht. Nur ...

T: (unterbricht) Gut, Sie wollen also, daß sie Sie versteht; dann sind Sie auch bereit, etwas auszuprobieren, etwas sehr Einfaches, das Ihnen nicht wehtun wird?

B: Ja ...

2) **Therapeut:** Okay, großartig. Dann möchte ich Sie nun einfach bitten, einen Moment lang innezuhalten und mich anzusehen ... so ist es gut ... einen Augenblick nur mich ansehen ... das ist gut ... und während Sie mich weiter ansehen, bitte ich Sie, sich bewußt zu machen, daß Sie nicht sehr oft geatmet haben, deshalb hätte ich gerne, daß Sie tief und bequem zu atmen beginnen ... so ist es gut ... ein und aus ... ein und aus ... und daß Sie einfach nach und nach spüren, daß Sie sich mit jedem Atemzug sicherer, entspann-

Erläuterung

1) In diesem ersten Schritt beginnt der Therapeut einfach Bobs Aussagen im Pacing aufzunehmen, und geht dann zum Leading über, indem er sie zu einer nicht näher bestimmten Verhaltensaufgabe („etwas anders machen“) verbindet. Bob drückt sich ein wenig vorsichtig aus, darum wird noch einmal ein Pacing eingesetzt, das dann stärker mit der Bereitschaft, etwas Neues auszuprobieren, verknüpft wird (wenn X, dann auch Y).

2) Jetzt wird das nonverbale Verhalten des Klienten direkter nutzbar gemacht. Der Hypnotherapeut fängt mit dem Blickkontakt an, spiegelt ihn eine Zeitlang, führt dann hin zur Wahrnehmung der Atmung und schließlich zu ihrer Veränderung, die als Weg zu innerem Wohlbefinden definiert wird. Nach Pacing und Entwicklung von Bobs innerer Verfassung wird sie genutzt, um ihn zum äußeren, nun veränderten Kontakt mit seiner Frau zurückzuführen.

ter, wohler fühlen ... Können Sie das spüren? ... (Bob nickt zustimmend).

... Okay, dieses größere Wohlbefinden kann Ihnen erlauben, vieles zu tun, weil das, was zuvor so schlimm und überwältigend aussah, jetzt vielleicht leichter handhabbar erscheint ... Und deshalb bitte ich Sie jetzt, Ihre Frau einfach wieder anzusehen ... und während Sie das tun ... so ist es gut ... während Sie das tun, möchte ich, daß Sie wieder tief einatmen und sich entspannen ... und ich möchte, daß Sie dasselbe tun, Cathy ... und, Bob, während Sie so bequem und entspannt atmen, stellen Sie sich vor, daß ich Sie gleich bitte, Cathy zu sagen, wie Sie sich in sich fühlen.

3) Wenn Sie damit beginnen, werden Sie sich wahrscheinlich zuerst ein wenig verwirrt fühlen ... das ist zu erwarten, doch wir wissen jetzt, daß Sie, sobald Sie spüren, wie diese Verwirrung anfängt, Sie als Hinweis ansehen können, daß Sie nicht atmen ... und dieser Hinweis ermöglicht Ihnen, wieder innezuhalten und Atem zu schöpfen ... Ich werde Ihnen nun zunächst dabei helfen ... fangen Sie jetzt gleich an und sehen Sie Ihre Frau einfach an und beginnen Sie darüber zu reden, wie Sie sich innerlich fühlen ... so ist es gut ...

3) Pacing von Zukünftigem wird eingesetzt, um mögliche Schwierigkeiten als Teil des therapeutischen Prozesses zu definieren. Leading-Kommunikation erklären Streß als vorübergehenden Zustand, der zu entspannter Atmung führt. Um das sicherzustellen, bedient sich der Therapeut des Pacing, indem er während der ersten Versuche als Begleiter und Führer fungiert. Um das sicherzustellen, bedient sich der Therapeut des Pacing, indem er während der ersten Versuche als Begleiter und Führer fungiert.