

Agnes Kaiser Rekkas

Im Atelier der Hypnose

Entwurf, Technik,
Therapieverlauf

Vierte 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. 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

Bild: Adrian van der Spelt: Blumenstilleben mit Vorhang

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Vierte Auflage, 2016

ISBN 978-3-89670-498-6

© 2005, 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

se sollte desgleichen assoziativ sein. Möge dieses Kapitel, mitten ins Leben der therapeutischen Hypnose gegriffen, die Sicherheit in der Hypnoseintervention fördern und Baustein für ganz eigene Hypnoseschöpfungen sein!

2.1 Die Hypnoseeinführung: Hypnose zum Kennenlernen – Das erste Mal

Die Patientin liegt und hat die Hände über dem Bauch gefaltet.

»Wir machen jetzt eine kleine Einführungs- und Kennenlernhypnose. Liegen Sie gut?«

»Ja.«

»Sie können die Augen schließen.

Ich werde Ihnen einfach ein paar Vorschläge machen, was die Atmung und die innere Befindlichkeit anbelangt ... und auch die inneren Bilder.

Sie brauchen das aber nicht zu befolgen, es sind nur Anregungen.

Wichtig ist, dass es Ihnen gut geht und dass Sie sich wohl fühlen; das hat Priorität.

Sie können jederzeit mit mir reden oder die Augen wieder öffnen.

Es sind eine ganze Menge Geräusche hier im Haus, und das ist gut, denn es signalisiert Ihnen, es gibt hier ein reales Hier und Jetzt ... ein äußeres Hier und Jetzt.

Das gibt einen Halt, das ist ein äußerer Rahmen für die Hypnose ...

Uns geht es in der Hypnose um das innere Hier und Jetzt.

Hypnose ist ein ganz natürlicher Zustand, wo man einfach nach innen konzentriert ist und an einem bestimmten Thema arbeitet – weniger bewusst, mehr unbewusst.

Und Sie brauchen nichts Besonderes zu tun oder zu verstehen, Hypnose geht nur ohne Anstrengung.

Wir haben uns heute das erste Mal gesehen und fast eine Stunde miteinander gesprochen. Sie haben mir aus ihrem Leben berichtet,

von Ihrem Schmerz, der Belastung, Ihrer Angst, aber auch Ihrer Hoffnung. Dabei habe ich große innere Stärken bei Ihnen wahrnehmen können, die mich zuversichtlich machen. Ich bedanke mich dafür, dass Sie mir so vorbehaltlos über sich erzählt haben. Ich brauche ja auch diese Informationen, um arbeiten zu können. Und dann entwickelt sich in so einem Gespräch natürlich auch eine Art Wellenlänge auf tieferer Ebene zwischen zwei Personen. Und das ist für die Hypnose besonders wichtig.

Wir haben eben im Gespräch eine ganze Menge an Zielen notiert, was wichtig wäre zu erledigen und zu verändern, aber damit beginnen wir nicht gleich heute.

Heute ist es erst mal eine Übung, damit Sie Hypnose kennen lernen und merken, dass es eine ganz prima Angelegenheit ist: Ich kann mich einfach wie auf einer Wolke fühlen und hier zur Balkontür hinausschweben ... und in die Landschaft schweben, die ich gerne habe ... und auf einmal *die Vögel zwitschern hören ... oder einen Bergbach rauschen ... die Alpenluft riechen* [Kursivdruck hier: Vorgaben der Patientin] ... und was auch immer dazugehört ... und auftanken.

Aber jetzt können Sie erst mal auf die Atmung achten und spüren, wie die Atmung ruhiger wird, jeder Atemzug befriedigender. Je langsamer Sie ausatmen, umso mehr stellt das vegetative Nervensystem auf Ruhe um ... und Erholung ... Die Einatmung erfolgt von alleine und vertieft sich vielleicht ein bisschen ... Sie fühlen die innere Fülle ... und mit jedem Ausatmen entspannen Sie sich mehr ...

Sie haben mir erzählt, dass Sie Yoga machen ... und Ihr Körper kann sich erinnern, wie es sich anfühlt, nach den dynamischen Yogaübungen einfach dazuliegen ... und es strömt so richtig schön im Körper ... und man sinkt ganz angenehm in einen tranceartigen Zustand ... der Körper warm und pulsierend ... und der Kopf ganz leer und weit und frei ... alles um Sie herum unwichtig ...

Es nur noch wichtig, dass es Ihnen gut geht ... und vielleicht sind Sie wirklich schon da, wo Sie so gerne sind, in den Bergen ... wo es Ihnen gut tut ... wo es so ganz anders ist ... und wo Sie sich mit jedem Atemzug erholen ...

Und ich sehe sehr schöne, ruhige und tiefe Atemzüge und ein friedliches Gesicht ...

Wie gut es ist, abzuschalten ... und einfach für sich selbst da zu sein ... sich zu gewöhnen, für sich dazusitzen ... sich Zeit für sich selber zu nehmen ... sich einfach wohl zu fühlen.

Sie haben große Belastungen und schwierige Zeiten hinter sich ... und jetzt ist die Wende, wo Sie anfangen, die Aufmerksamkeit auf sich selber zu richten ... um bald wieder lebensfroh ... und vital im Leben zu stehen ... um das Leben zu genießen.

In die Therapie zu gehen heißt, Last abzugeben, damit die Last jetzt nicht mehr auf Ihren Schultern liegt, sondern auf den Schultern der Therapie und es somit bei Ihnen leichter wird.

In die Hypnose zu gehen heißt Abstand zu nehmen und ganz liebevoll bei sich zu sein ... und auf oft ganz unerwartet leichthändige Art und Weise die Aufgaben zu erledigen, die wir uns für die Therapie gesetzt haben.

Und diese Leichtigkeit ... die kann sich so schön anfühlen ... dass der Körper sie richtig erlebt ... und dass er sie besonders – weil es am einfachsten ist – in den Händen erlebt ...

Sie können mal in Ihre Hände, die da jetzt im Moment noch gefaltet auf dem Bauch liegen, hinein einspüren ... ob sie leichter werden ... leichter und leichter ... so leicht ... vielleicht die eine mehr als die andere ... so leicht ... dass sie ein bisschen auseinander gleiten ... die eine Hand sich abhebt vom Bauch ... oder vielleicht die andere Hand ... dass es so ist, wie ein Tor aufzumachen ... und Sie können einfach nur beobachten ... was von alleine passiert ... *[die Hände lösen sich leicht]* genau, sehr gut ... dann kann man sich auch vorstellen, da ist ein Bändchen ums Handgelenk gebunden mit Luftballons dran, Sie können die Luftballons sehen vor dem inneren Auge ... die Farben, die Formen ... die schweben ... sie ziehen das Handgelenk ganz sanft in die Höhe ...

Ich berühre Sie mal an der rechten Hand, und schau mal, wie leicht die Hand schon ist ... *[ich hebe die Hand ganz sanft an, um die beginnende Handlevitation zu fördern]* genau, sie ist ganz leicht ... da wird die Hand noch leichter und leichter ... vielleicht wird die linke Hand auch leichter ... jetzt ist es erst mal die rechte ... sehr schön ... das spricht für einen leichten Trancezustand.

Ich frag Sie einfach mal, geht's Ihnen gut?«

Patientin: »Ja.«

»Sehr schön! Die Hand bleibt ganz von alleine da in der Luft, nur mit den vorgestellten Luftballons, die Finger entspannen sich.

Ist die Linke auch so leicht? Mal schauen, ich berühre Sie auch hier am linken Handgelenk und hebe ganz leicht mit ... aha, die ist auch leicht und kann von alleine höher kommen ...

Ja, das Tor aufmachen, die Sonne reinlassen ... Licht und Sonne ...

Und sind Sie in den Bergen?«

Patientin: »Ja.«

»Was sehen Sie denn gerade?«

»Ich bin am Gipfel.«

»Am Gipfel? Wunderbar! Dann machen Sie doch einfach auf und lassen alles das reinströmen, was Ihnen dort gut tut ... und was, das wissen nur Sie, die ganze Kraft der Natur, das wunderbare Erlebnis ... lassen Sie es reinströmen ... nehmen es auf ... und genießen es ... sehr schön ... und gewinnen an Kraft und Energie ... und zwar so ... dass die angeschlagene Gesundheit sich jetzt stabilisieren kann, das spüren Sie vielleicht schon ... dass die Erkältung zurückgeht, dass Sie einfach auftanken ... Sonne und Luft ... die Kraft der Natur ...« [Pause]

»Ihr Unbewusstes hat Mäuschen gespielt vorhin bei unserem Gespräch und hat zugehört und hat Ihre Klagen gehört, aber vor allem die Ziele, die wir haben, die Aufgaben, die für die Therapie anstehen, und jetzt hab ich noch eine Frage: Ist das Unbewusste bereit, Ihnen dabei zu helfen? Und wenn das Unbewusste dazu bereit ist, kann ein Finger sich ganz von alleine mal heben, einer von den zehn Fingern. Ein Finger hebt sich von alleine, wenn das Unbewusste bereit ist, ganz aktiv zu unterstützen.« Ein Finger hebt sich.

»... ein Finger sich hebt, dann hätten wir schon mal einen ›Ja-Finger‹ ... na, wenn das keine Zusage ist! Fantastisch!

Unsere Ziele für die Therapie heißen:

- Stabilisierung
- Stärkung der Immunkräfte

- mit den Kräften haushalten
- Zuwachs an Selbstwert, wissen, was Sie wert sind
- Ausgleich in Nehmen und Geben
- und in Hypnose lernen, in der Kontrolle nachzulassen durch Gewinn an Stärke.

Das ist ein gutes Programm!

Aber jetzt genießen Sie einfach noch die schöne erste Hypnose hier und tanken auf!

Wenn Sie genug haben, können sich die Hände einfach ganz von alleine wieder senken ... so wie man ein Tor wieder zumacht ... gut ... Sie könnten sich sagen: Ich habe alles hereingelassen und aufgetankt ... jetzt mach ich wieder zu und bewahre es gut ... ich achte auf mich ... ich haushalte mit meinen Kräften ... ich bin zu mir selber gut ... und schenke mir Aufmerksamkeit und Gehör.

Lassen Sie sich alle Zeit, um die Hypnose abzuschließen, gut und stimmig zu machen. Sie nehmen alle schönen Bilder mit ... auch das gute Gefühl ... und kommen froh und klar wieder hierher und fühlen sich vielleicht ein bisschen besser als vorher.«

Frau T. kommt mit einer akuten Erschöpfung auf Empfehlung einer Freundin von ihr, die vor Jahren bei mir war. Vor einem halben Jahr ist ihre Mutter nach unendlich schwerer Leidenszeit an einer Tumorerkrankung verstorben. Frau T. betreute sie neben ihrer Berufstätigkeit als Mediaberaterin bei einem großen Verlag abwechselnd mit ihrem Vater und der Schwester. So konnte die Mutter bis zuletzt zu Hause bleiben. Leider handelte es sich um die genetische Variante des Mamma-Carcinoms. Tante und Großmutter starben qualvoll an der gleichen Krankheit, Frau T. lässt sich regelmäßig untersuchen, das Damoklesschwert hängt über ihr. Und sie zeigt alle Kriterien, die man oft bei Menschen mit der Diagnose Krebs findet (Stierlin u. Maticsek 1998; Bauer 2003). Die typische Dysbalance:

- Selbstaufopferung, fordert sich zu viel ab
- Gutmütigkeit
- geringes Selbstwertgefühl
- Geben und Nehmen im Ungleichgewicht, Geben überwiegt
- mangelhafte Selbstregulation, schwache Abgrenzung, schlecht Nein sagen können
- zu wenig Auszeiten zum Auftanken, Urlaub, Tanzengehen etc.
- Überkontrolliert.

Und zur Krönung: welcher Partner? Einer, der schön unkontrolliert ist. Der eine Palette von Drogen einwirft.

Gut, dass sie in Therapie kommt.

Nach der Hypnose äußert sie spontan: »Ja, ich will leben.«

Sie kommt zu insgesamt fünf Sitzungen, die ich alle auf Tonband aufzeichne. Danach fühlt sie sich ausreichend stabilisiert. Sie wirkt frisch und erst jetzt fällt mir auf, wie hübsch sie ist. Wir verabreden, dass sie sich bei Bedarf melden wird.

2.2 Selbstwert, Stabilität und Stärke

2.2.1 Hypnose-Einleitung

Die Induktion ist das Einfachste an der Hypnose und vielerorts beschrieben, weshalb ich hier nur zwei Techniken aufführe; eine fabelhaft kurze und eine intuitive.

2.2.1.1 Die fabelhaft kurze Technik:

»**Schließe die Augen ... und sage einmal ›Indien‹ ...!**«

»Bist du nicht augenblicklich in überquellendes Grün versetzt? Umringen dich nicht lachende Kindergesichter, schreiten nicht exotisch schöne Frauen in malerischen Saris an dir vorbei, und bieten nicht Händler Ware aus Tausendundeiner Nacht an? Da turnt doch ein Affe durchs Geäst, badet der Elefant genüsslich im Fluss!

Die Haut atmet auf in tropisch schmeichelnder Wärme ...«

Auch Mogli ist nicht ferne, wenn uns der Sprecher Walter Giller gleich zu Beginn seines »Hör-Dschungelbuches« mit einem einzigen Satz in einen Traum versetzt.

Trance hüllt uns ein.

Eine wunderbare Induktion.

»Was darf es denn sein? Wo wären Sie denn jetzt (noch) lieber als in der Therapiestunde? Sie hätten gerne ›Tibet‹? Oder Capri, Berchtesgaden, vielleicht Tobago?« Alles klingt gut, wenn man es auf der Zunge zergehen lässt und ihm ein wenig Reim abgewinnt.

So wie die Darstellung – sei es einer problematischen Situation oder einer guten Erfahrung – des Patienten bei geschlossenen Augen mehr Plastizität und Gefühlstiefe gewinnt, kann das Aussprechen eines geliebten Ortes die ganze Atmosphäre hervorzaubern. Die Arbeit kann starten.