

AGNES KAISER REKKAS

KLINISCHE HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE



**Praxisbezogenes Lehrbuch
für die Ausbildung**

Achte Auflage, 2021

► Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
I Voraussetzungen	17
1. Grundlagen	18
1.1 In Hypnose ‚beamen‘ und weg ist das Problem?	18
1.2 Mythen und Vorurteile	20
1.3 Hypnose aber wirkt anders	21
1.4 Hypnose in Stichpunkten	22
1.5 Therapeutisch nutzbare Phänomene der Hypnose	22
1.6 Objektivierbare Indikatoren von Hypnose	23
1.7 Hypnose – gestern und heute	24
1.8 Rapport und Kooperation – Die Basis der heutigen Hypnotherapie	25
1.9 Ist die Hypnose tief genug?	27
1.10 Hypnose – eine Erlebnistherapie oder: Wie erklären sich psychische Entwicklung und somatische Heilung durch Hypnose?	32
2. Reflexionen	36
2.1 Der Zauber der Stimme	36
2.2 Körperliche Berührung – fast ein Tabu	37
2.3 Das weibliche Element – Frauen bereichern die Hypnose	41
2.4 Unsere Kollegen in den USA – was machen sie anders, was sollten wir übernehmen?	43
II Methodik	47
Exkurs: Das ‚Unbewußte‘ – ein geheimnisvoller Begriff	48
1. Planung	50
1.1 Das Aufklärungsgespräch	50
1.2 Psychotherapie und Hypnose: Überleitung vom Gespräch zur Hypnose	51

1.3	Die zwanzig Schritte der ersten Hypnotherapiesitzung	54
1.4	Therapieplanung, Verlauf und Rückfallprophylaxe	56
2.	Hypnoseinduktion	62
2.1	Induktion – Gesamtdarstellung der gebräuchlichen Verfahren	62
2.2	Induktion mit der Farbtafel – Textanleitung	63
2.3	Farbtafel	66
2.4	Induktionsverfahren, sprachliche Techniken	66
2.5	Beispiel einer ausführlichen verbalen Hypnoseein- und -ausleitung	70
2.6	Kopfeister oder bedächtig? – Alternativen zu den anderen Induktionsverfahren	74
3.	Sprache	76
3.1	Beispiele von Redewendungen, die Neugierde, Fokussierung, Öffnung der Bezugsrahmen, Sicherheit, Wohlgefühl und unbewußte Kooperation unterstützen und Assoziationen anregen	76
3.2	Negative Suggestionen – nicht generell schlecht	77
3.3	Redundanz, unwiderstehlich: „... und ich lasse los und entspanne mich!“	79
4.	Selbsthypnose – wozu?	83
4.1	Technik: Anweisung für Selbsthypnose	85
4.2	Beispiel eines Tonbandtextes für das Üben von Selbsthypnose zu Hause	89
4.3	„Carlottas Reisen“ – Patientenbericht	95
5.	Ideomotorische Zeichen und Signale	98
5.1	Die Handlevitation (HL)	98
5.2	Es sollte nur fürs Foto sein – wie die Handlevitation spontan Hypnose einleiten kann	101
5.3	Fingersignale/Fingerzeichen	102
5.4	„Der Neue“ – exklusiv und delikat	107
5.5	„Fingerschluß“	108
6.	Therapeutische Arbeit mit ideomotorischen Zeichen bzw. Signalen	110
6.1	Diagnostischer Fragenkatalog	110
6.2	Therapeutische Arbeit mit ideomotorischer Bewegung	113

6.2.1	„Beantwortung einer nicht bewußt beantwortbaren Frage“ – eine Anleitung zur Lösung eines nicht bewußt lösbaren Problems mit Hilfe einer ideomotorischen Technik	115
6.2.2	„Sammeln und Loslassen“ – Hypnoseanleitungen	118
6.2.3	„Die Geschichte vom Bäumchen“ – Eine metaphorische Variation zu „Sammeln und Loslassen“	122
6.3	Traumarbeit	128
6.3.1	Aufzeichnungen von nächtlichen Träumen, die einen deutlichen Zusammenhang mit der erfolgten Traumarbeit aufweisen	135
6.4	Die Arbeit am Kindheitstrauma	142
6.5	Körperfarben: Gesunde Farbe in den kranken Bereich! Intervention bei psychosomatischen Erkrankungen	148
6.6	Drei Beispiele therapeutischer Arbeit mit ideomotorischer Bewegung	149
6.6.1	„Zwei linke Hände“? – Schema des ideomotorischen Vorgehens, aufgezeigt am Beispiel einer hypnotherapeutischen Kurzintervention	149
6.6.2	„Richtig sein“	152
6.6.3	„Auf der Seite des Lebens entlangspazieren“	154
7.	Aussteigen aus pathologischen ‚Ichzuständen‘ – Auflösen der Symptomtrance im prozeßorientierten Vorgehen	159
8.	Zehn hypnotherapeutische Phantasiereisen	165
8.1	‚Obstschale‘ – Halluzination auf allen Sinneskanälen	165
8.2	‚Energie-Torbogen‘ – in der eigenen Kraft stehen	168
8.3	‚Basar‘ – die Fundgrube in der Tiefe	171
8.4	‚Lichtersee‘ – eine Wohltat für den Körper	176
8.5	Ordnen der Ursprungsfamilie – und an innerer Freiheit gewinnen	181
8.6	‚Das Buch des Lebens‘ – die Regie übernehmen	185
8.7	‚Der sicherste und geschützte Ort‘ – Wo Angst nichts zu suchen hat	189
8.8	‚Raum der Lösungen‘ – voller neuer Ideen	190
8.9	‚Ohrensessel‘ – Blick zurück in die Gegenwart	191
8.10	Der Tag nach dem Wunder – So ist es, wenn es anders ist	191

9.	Ein Kinderspiel	193
9.1	Kinder, die besten Selbsthypnotiseure	193
9.2	Eine Seefahrt, die ist lustig ...	195
9.3	Individuelle Variation der „Seefahrt“-Phantasiereise	201
9.4	„Die kleine Meerjungfrau, die ihre Familie retten wollte“	211
10.	Hypnose in der Schmerztherapie	214
10.1	Theoretische Voraussetzungen	214
10.1.1	Hypnotherapeutische Analgesie und Anästhesie	214
10.1.2	Grundlegende schmerztherapeutische Strategien	217
10.2	Techniken	220
10.2.1	„Badesees“	220
10.2.2	Die „progressive Anästhesieinduktion“	222
10.2.3	Hypnose in der präoperativen Situation	224
10.2.4	Präoperative Hypnose zur Förderung postoperativer Heilung	225
10.2.5	Hypnose und chronischer Schmerz	227
10.3	Robinson Crusoe – das neue Phantom der OPs oder: Patient hört mit	229
10.3.1	Intraoperativ präsentierter Tonbandtext	232
III	In Hypnose – die Freiheit wohl grenzenlos?	239
1.	Grenzen des Verfahrens und Mißerfolge	240
2.	„Umprogrammieren“ oder sich unbewußte Fähigkeiten erschließen?	246
3.	“I like junk food too much” oder: Warum auch die beste Hypnose manchmal nicht wirksam werden kann	255
Anhang		257
	Fragebögen Nr. 1 bis 5	257
	Literatur	269
	Über die Autorin	272

► Vorwort

Von einem Lehrbuch erwartet man u. a. wissenschaftliche Diskurse zu einem breiten Spektrum von Themen, konsequente systematische und thematische Gliederung sowie ausführliche Literaturangaben. Der vorliegende Band ist ein „Lehrbuch anderer Art“, d. h. keines im herkömmlichen, konventionellen Sinn: Es beschränkt sich bewusst auf praxisbezogene Themen, die hauptsächlich auf dem persönlichen Repertoire einer offensichtlich erfahrenen, geschickten und kreativen Therapeutin und Ausbilderin basieren, während es Themen, die anderswo gründlich behandelt werden, lediglich streift. Theoretisches wird nur erwähnt, wenn es zum Verständnis des Praktischen unbedingt notwendig ist. Dafür wird das Gebotene durch konkrete Fallbeispiele anschaulich und interessant, lebens- bzw. wirklichkeitsnah vermittelt. Transkripte von Hypnosesitzungen mit Patienten oder Kursteilnehmern werden im Wortlaut wiedergegeben. So dürfte dieses Buch für „medizinische und psychologische Einsteiger in die Hypnotherapie“ (um mit den Worten der Autorin zu sprechen) ein nützliches Begleitbuch, eine willkommene Ergänzung, oft sogar eine Fundgrube sein. Gleichzeitig bietet es jenen, die mit Hypnose noch nicht vertraut sind, Orientierungsmöglichkeiten, wie Hypnose in der Praxis zur Anwendung kommen kann.

Auch der Aufbau des Buches ist unkonventionell, indem es sich nicht an strikte „Schemata“ oder Gliederungen hält. Die gewählten Themen werden weder aus dem gleichen Blickwinkel noch in einer vergleichbaren Reihenfolge besprochen. Vielmehr konzentriert sich die Autorin auf jene Punkte, die sie in der jeweiligen Situation für didaktisch hervorhebenswert hält und dem Leser nahebringen möchte, was auch ein Grund für Wiederholungen ist.

Hier wird nicht trockenes theoretisches Lernmaterial geboten, sondern man empfindet es manchmal als geradezu spannend – als ob man für ein Weilchen als interessierter Zuschauer durch einen

Einwegspiegel einer Sitzung beiwohnen würde –, und man bekommt dabei einen Einblick in den Reichtum der Möglichkeiten, die dem Psychotherapeuten oder Arzt in der Praxis zur Verfügung stehen. Gleichzeitig kann man beobachten, wie bei Nutzung bekannter Techniken die Kreativität und Individualität des Therapeuten zum therapeutischen Erfolg beitragen können. So möchte das Buch den Leser dazu anregen, das Gebotene durch seine eigene Kreativität, Phantasie, Imagination und Intuition so zu modifizieren, wie es für ihn selbst, für seine Patienten und die jeweilige Situation stimmig ist, um die bestmöglichen Therapieerfolge zu erzielen.

Besonders hilfreich dürften die auf CD* gesprochenen Hypnose-
texte sein, geben sie doch die bei Hypnose so wichtigen Nuancen der Sprache wieder, die man einem geschriebenen Text nicht entnehmen kann: die breite Skala und ständig wechselnden Variationen von Tonfall, Modulation, Tempo, Stimmlagen, Lautstärke, Pausen usw.

Offensichtlich ist Agnes Kaiser Rekkas' therapeutische Arbeit stark von Milton H. Erickson und David Cheek (die ich beide persönlich kannte) beeinflusst. Beide, aber vor allem Cheek, scheinen für dieses Buch sozusagen Pate gestanden zu haben, denn z. B. das „ideomotor signaling“ wird besonders eingehend behandelt. Durch Fallbeispiele und eine Vielfalt von Formulierungen wird eine Fülle von diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten dargestellt, die diese Modalität veranschaulichen. Der bescheidene David Cheek, der noch wenige Stunden vor seinem Tode mit mir über seine Arbeit sprach, hätte sich gefreut, eines der Themen, die ihm wichtig waren, so kreativ angewandt und von der Autorin so interessant weiterentwickelt zu sehen.

Noch ein weiterer wichtiger Beitrag von Cheek wird in diesem Buch angesprochen: intraoperative Wahrnehmung. Cheek hatte bereits 1959 versucht, Ärzte darauf aufmerksam zu machen. Die ablehnende Reaktion des „medical establishment“ schlägt sich u. a.

* Agnes Kaiser Rekkas (1998): *Wie von Zauberhand ...* CD mit drei hypnotherapeutischen Übungsanleitungen zum Buch „Klinische Hypnose und Hypnotherapie“. Heidelberg (Carl-Auer-Systeme)

Agnes Kaiser Rekkas (2000): *Seifenblasen. Vier hypnotische Anleitungen für psychosomatische Krankheitsbilder*. Heidelberg (Carl-Auer-Systeme).

in dem Umstand nieder, daß keine der renommierten medizinischen Fachzeitschriften auch nur einen seiner sieben diesbezüglichen Artikel veröffentlichte und diese schließlich nur in der „obskuren“ Hypnoseliteratur unterkamen. Erst knapp 30 Jahre später wurde intraoperative Wahrnehmung als seriöses medizinisches Thema aufgegriffen und zum Gegenstand von mittlerweile vier internationalen Symposien.

Durch die Veröffentlichung einer Arbeit zu diesem Thema, an der Agnes Kaiser Rekkas beteiligt war, wurde ich ursprünglich auf die Autorin aufmerksam. Damals war ich beeindruckt davon, daß für sie Patienten nicht nur Untersuchungsobjekte waren (was ihnen absolut nicht geschadet hätte), sondern daß das Design des Experiments ein Zugeständnis an die Bedürfnisse der Versuchsperson machte (was in medizinisch-wissenschaftlichen Untersuchungen unüblich ist): Agnes Kaiser Rekkas flocht therapeutische Suggestionen ein, die zwar die wissenschaftliche Untersuchung nicht beeinträchtigten, dem Patienten aber einen unerwarteten Gewinn ermöglichten.

Auch andere Themen wie Schmerztherapie, Analgesie, Anästhesie, Vorbereitung für chirurgische Eingriffe sind hier mit Beispielen belegt und mit Hinweisen für erfolgreiches Vorgehen versehen.

Neue Horizonte können sich dem aufmerksamen Leser eröffnen bei der Erörterung gewisser „Tabus“ wie Verwendung von Hypnose bei Depressionen oder Körperberührung. Während Körperberührung in der somatischen Medizin selbstverständlich und unumgänglich notwendig ist, scheint sie in der Psychotherapie immer noch als problematisch betrachtet zu werden. Agnes Kaiser Rekkas führt Gründe, Grenzen und Beispiele zu diesem Thema an.

Obwohl ich geographisch, fachlich und sprachlich „in einer anderen Welt“ lebe, hoffe ich mit diesem Vorwort einer deutschsprachigen Leserschaft hinreichend gerecht zu werden. Denn auch wenn mir die Themen dieses Buches außerordentlich vertraut und geläufig sind (ich verwende Hypnose täglich in der somatischen Medizin, der Chirurgie bzw. Anästhesie, der Gynäkologie, bei Krebspatienten usw.) und ich im deutschsprachigen Raum seit Jahren Seminare halte, so weiß ich über den europäischen Ausbildungsgang und die deutschsprachige Fachliteratur nur unzureichend und oberflächlich Be-

scheid. Ich glaube aber, daß das vorliegende Buch für Ärzte und Psychologen, Anfänger und Fortgeschrittene nützliche Informationen enthält und daß es sogar ein Vergnügen sein dürfte, nur einfach darin zu „schmökern“.

*Christel J. Bejenke, M. D.
Santa Barbara, Kalifornien*

Das vorliegende Buch ist aus der Praxis entstanden und für den Gebrauch bestimmt. Es will nicht wiederholen, was in anderen Büchern über Hypnose schon gut und ausführlich beschrieben ist. Aus diesem Grunde sind die Mythen und Vorurteile, die geschichtlichen Stationen der Hypnose, die Hypnosephänomene sowie die Grundgedanken der heutigen Hypnotherapie nur stichpunktartig in Erinnerung gebracht, um sie als ‚Hintergrundwissen‘ zu aktivieren. Hier geht es vielmehr um die Befähigung des medizinischen und psychologischen Einsteigers in die Hypnotherapie im pragmatischen Bereich – und damit zuerst einmal um die Position des Therapeuten* im Wellengang der an ihn gestellten und zumeist unerfüllbaren Wünsche von seiten des Patienten. Die Arbeit mit der heutigen Form der Hypnose setzt ein Umdenken voraus, das beim Therapeuten anzufangen hat. Das Prinzip der therapeutischen Kooperation, verbunden mit der impliziten Prämisse der Fähigkeiten des Patienten – „All your patients are potential healers“ (David Cheek 1992) – führt das System des Helfens ad absurdum, eröffnet dafür aber im Gegenzug eine ungemein reiche Vielfalt an Möglichkeiten, welche letztendlich den Therapeuten entlasten und den Patienten stärken.

Das Grundsche ma der therapeutischen Veränderung in Hypnose leitet sich in logischer Konsequenz davon ab und ist einfach: Es geht darum, in veränderter Bewußtseinslage durch Visualisation oder Halluzination dem Therapieziel entsprechende Reaktionen hervorzurufen. Die suggestiv wirkenden Anregungen von seiten des Therapeuten führen den Patienten, der durch sein Leiden am Symptom

* *Ich bin eine Frau*, sicher eine bewußte Frau, eine Therapeutin, ein weiblicher Therapeut, und natürlich habe ich Patientinnen. Der Einfachheit halber schreibe ich aber im weiteren von dem Therapeuten und dem Patienten. Die Lösung mit „TherapeutIn“ etc. halte ich nicht für überzeugend. Ich weiß, daß ich damit Kritik provozieren werde; mein Anliegen ist aber die Vermittlung von Konzepten und Techniken in einer Form, die möglichst wenig kompliziert ist.

motiviert und durch Erwartungshaltung aufgeschlossen sowie mit Hilfe der passenden Hypnoseinduktion absorbiert ist, wie von alleine in ein ihm neu erscheinendes und beeindruckendes „Erleben“. Dieses Erleben kann Entlastung, Ruhe, Entspannung oder sogar Schmerzfreiheit genauso umfassen wie die Fähigkeit zur Problemlösung; ebenso auch die Kraft, alten Kindheitsdramen zu begegnen, sie grundsätzlich zu ordnen und zu überwinden. Mit hypnotherapeutischer Unterstützung lernt der Patient, die erfahrenen Erlebnisse psychisch und physiologisch auszuwerten und sie für entsprechende Alltagssituationen nutzbar zu machen. Unserer Kunst obliegt es dabei, mit der richtigen Intervention zum richtigen Zeitpunkt die richtige Entwicklung zu fördern. Das ist nun wiederum nicht so einfach, da es kein Standardprinzip geben kann. Jeder Mensch ist einzigartig, mit individuellem Leid, mit eigenem Kontext, in seiner Art von Weltbild, mit persönlichen Kapazitäten. Aber gerade das macht unsere Arbeit auch so aufregend und vielseitig.

Um einen Überblick über die vielfältigen, möglichen Vorgehensweisen zu vermitteln, werden in diesem Buch grundlegende bewährte Strategien und Methoden ausgebreitet. Dabei wird sowohl auf die ‚Altmeister‘ der Hypnotherapie wie Milton Erickson und David Cheek zurückgegriffen, als auch auf Methoden von befreundeten Experten und von mir selbst entwickelte Interventionsmöglichkeiten.

Das Buch veranschaulicht eine Anzahl von therapeutischen Anwendungen in der Diagnostik, in der Behandlung psychosomatisch Erkrankter, in der Hilfe zur Konfliktlösung sowie auch in der heilenden und integrativen Arbeit zur Bewältigung von Kindheits-traumata; es untermalt diese Themen mit Therapieaufzeichnungen.

Ausführlich beschrieben wird eines unserer wichtigsten Arbeitswerkzeuge, das ideomotorische Signalisieren mit der Anzeige des „neuen Fingers“ für die Bestätigung einer sich anbahnenden neuen Entwicklung nach Kaiser Rekkas. Dieser vorerst vielleicht seltsam anmutende Gebrauch eines autonomen, unbewußten Antwortsystems erscheint mir außerordentlich effektiv und ausbaufähig.

In meinen Seminaren wurde immer wieder ein großes Bedürfnis nach Wissen um schmerztherapeutische Maßnahmen deutlich. Deshalb wird das Thema Hypnose und Schmerz mit seinen vielfältigen Möglichkeiten, auch in der Anästhesiologie, eingehend beleuchtet.

Die ideomotorische Traumarbeit ist aufgezeichnet und zur Illustrierung der therapeutischen Wirkung mit Patientenberichten (wie z. B. die Traumbeschreibung „Erdbeeren mit Vanillesoße“) vervollständigt.

Breiter Raum wird der Technik der Selbsthypnose, welche mit ihrer Betonung zur Selbständigkeit des Patienten als Tragbalken der Therapie fungieren kann, gegeben.

In bestimmten Bereichen, wie in der Kindertherapie, in der Therapie bei Menschen mit Depressionen oder bei psychosomatisch Erkrankten, unterscheiden sich die Konzepte im Vorgehen oft grundsätzlich oder weisen der Erfahrung nach besondere Eigenarten auf. Das Lehrbuch versucht, dieser Tatsache mit entsprechenden Kriterien und Beispielen für die Anwendung von Hypnose gerecht zu werden. Zu jedem Themenbereich finden sich außerdem Hinweise auf weiterführende Literatur.

Die Übungsbeschreibungen und Anleitungen im Wortlaut sollten als Beispiele und Anregungen verstanden werden. Man achte aber sensibel darauf, nichts zu übernehmen, was im Konzept oder inhaltlichen Bild nicht stimmig mit der eigenen Persönlichkeit ist. Dann sollte man den Text entsprechend abwandeln oder sich animiert fühlen, etwas ganz Neues zu erfinden. Generell ist es das Anliegen dieses Lehrbuches, die Basis der hypnotherapeutischen Strategien und Methoden zu beschreiben; auf dieser Grundlage will es seine Leser ermutigen, im Rahmen des eigenen Repertoires und/oder Therapieansatzes zu experimentieren und sich Neuland zu erobern.

In einem Anhang bieten fünf Fragebögen ausreichend Material, um sowohl in der Ausbildungs- und Supervisionsgruppe als auch in der persönlichen Reflexion wesentliche Kriterien in der Arbeit mit Hypnotherapie zu überprüfen. Mit jeweils unterschiedlicher Intention setzt jeder Fragebogen einen anderen Fokus, um das ganze Spektrum von der Eigenbefindlichkeit des Therapeuten bis hin zu strukturiertem Vorgehen in der Gestaltung der Hypnosesitzung abzudecken.

*Agnes Kaiser Rekkas
München, August 1998*

Zehn hypnotherapeutische Phantasiereisen ◀

8.1 ‚Obstschale‘ – Halluzination auf allen Sinneskanälen

Diese Übung zum Training von Visualisation und Halluzination ist betont langsam und mit Pausen versehen anzuleiten. So verfügt der Zuhörende über genügend Zeit, um den Text in Bilder und Gefühle umzusetzen.

Text

„Nimm Abstand von allem, was dich eben noch beschäftigte und entspanne dich.

Schließe dafür die Augen, und atme ruhig und tief.

Gut.

Begib dich nun an einen Ort, der dir gefällt und der dir guttut.

In eine Oase der Stille ...

an einen Quell sprudelnd klaren Wassers ...

auf die Veranda eines tropischen Hauses, eingebettet in üppiges Grün ...

ein Ort deiner Wahl, an dem du dich vollkommen geborgen und aufgehoben fühlst.

Schau dich dort um.

Sei ganz aufmerksam.

Betrachte alles genau.

Beobachte, welche Farben sich dir zeigen,
welches Licht- und Schattenspiel.

Horche, ob es etwas zu hören gibt ...

Atme mal tief ein ... nach was riecht es?

Tauche so in deine neue Umgebung ein und spüre nach,
wie du dich wohler und wohler fühlen kannst:
warm, angenehm gelassen und gelöst.

Nun kannst du zu deiner Überraschung entdecken,
wie auf einmal ein kleiner Tisch aus edlem Holz,
von unsichtbarer Hand und wie auf der Theaterbühne,
in die Szene hereingeschoben wird.
Und er bleibt direkt vor dir stehen.

Auf dem Tisch befindet sich eine Schale mit Obst.
Welch schönes Bild!
Prachtvoll sattreife Früchte, kunstvoll arrangiert, ineinandergeschmiegt, lachen dich an.
Früchte aller Farben, aller Formen.

Wie ihre Oberfläche samtig schimmert!
Und wie der Wassertropfen auf der einen Frucht als Vergrößerungsglas wirkt,
die Poren der Schale zeigend, das Licht spiegelnd,
leicht, noch zitternd von der Bewegung des Tischchens,
vielleicht ein Tautropfen nur und doch eine kleine Welt für sich ...

Dies alles mag dich an die Gemälde alter Meister erinnern,
diese wunderbaren Stilleben mit den Früchten zum Hineinbeißen.
Und es gelüftet dich eine bestimmte Frucht.
Zu verführerisch!
Das Aroma längst auf der Zunge, streckst du jetzt in deiner Vorstellung den Arm
und greifst begehrlieh nach einer bestimmten Frucht.

Während du von außen gesehen tief entspannt und bewegungslos in Ruhe bist,
vespürst du in der inneren Wirklichkeit die Bewegung deines Armes,
das Greifen deiner Hand, das Tasten der Fingerspitzen,
und genießt den Duft,
und besonders den, den deine Frucht verströmt.

Du spürst die Festigkeit des Fruchtfleisches,
fühlst das Gewicht in deiner geöffneten Hand.

Und in dem Moment, in dem die Frucht deine Hand füllt,
bringt sie dich wie im Märchen durch Zauberkraft in einen Traum:
in den Traum von der Lebensgeschichte deiner Frucht.
Er läßt dich in das Geburtsland deiner Frucht wandern.
Zu der Erde, die sie zeugte ...
Wo sie Knospe war, dann erblühte ...
Unter welcher Sonne ist sie herangewachsen und gereift?
Welche Sprache hat sie vernommen,
welchen Liedern gelauscht, welches Lachen gehört ...?
Welch Auge hat sie gefällig geschaut,
welche Hand sie umsorgt und gepflückt?
Wie ist sie verpackt worden? Vielleicht verschifft?
Welchen Weg, welch weite Reise hat diese Frucht genommen,
um hierher zu kommen, sich in deiner Hand zu wiegen ...
um dir Genuß zu bereiten ...?

Eine besondere Frucht, die dir munden wird.

Du kannst es nicht mehr erwarten,
so öffnest du sie, teilst sie, um davon zu kosten.
Den Geschmack im Munde, läßt du ihr Fleisch auf der Zunge
zergehen
und bist für einige Momente ganz hingeeben, ganz betört ...

Versunken in Wohlbefinden ...
heitere Klänge, ein wundervolles Bild ...

Noch ohne genauer zu wissen, wofür du diese Erfahrung wirst
nutzen können,
gibst du jetzt deinem Erlebnis den passenden Rahmen
und ordnest es ein in dein inneres Haus.
Und wann immer du deine Vorstellungskräfte brauchen wirst,
daß sie dir helfen mögen,
deine Ziele zu verwirklichen, werden sie dir greifbar sein.

Laß es nun noch für ein paar Sekunden ganz still in dir werden, daß du dein Erlebnis in Ruhe abschließen mögest, um danach erholt und guter Dinge wie aus einem süßen Traum zu erwachen, erfrischt und ganz klar.“

Zur Überprüfung der Vorstellungsfähigkeit kann anschließend nach der Sorte der gewählten Frucht gefragt werden. Oftmals wird daraufhin mit Erstaunen die Intensität der Erfahrung beschrieben. (Es versteht sich, daß diese Übung für Personen mit Obstallergien ungeeignet ist. Es ist dann etwas Entsprechendes [Blumenstrauß, Gemüsemarkt] zu erfinden.)

8.2 ‚Energie-Torbogen‘ – in der eigenen Kraft stehen

Energetisierende Übung (20 Minuten), auch zur Selbsthypnose geeignet

Anleitung

„Winkeln Sie die Ellenbogen an und halten die Hände so, daß sich die Handflächen gegenüberstehen. Die Fingerspitzen beider Hände sind sich nahe, halten aber einen Abstand von ein bis zwei Zentimetern.

Auf diesen Zwischenraum konzentrieren Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit. Beobachten Sie, was von nun an alleine in diesem kleinen Feld zwischen den Fingerspitzen passiert. Binnen kurzem wird sich da nämlich etwas tun. Eine Art Kribbeln oder ein Wärmegefühl wird spürbar werden. Es kann sich auch wie ein Fließen von Energie, von warmer Energie zwischen den Fingerspitzen der einen Hand und denen der anderen Hand anfühlen.

Diese Empfindung kann sich jetzt sogar ausbreiten: von den Fingerspitzen bis zum Endgelenk der Finger, dann weiter bis zum Mittelgelenk und dann bis zu den Grundgelenken hinunter.

Dieses warme, kribbelnde, fließende Gefühl kann schließlich alle Finger über ihre gesamte Länge erfüllen, von den Fingern der einen

Hand zu denen der anderen.

Gut.

Und nun kann diese Energie bis zu den Handgelenken weiterfließen. Sie breitet sich weiter ganz über die Hände aus, so daß die Hände vollkommen durchströmt sind, und Sie werden von dieser Empfindung auf besondere Weise absorbiert.

Ein Gefühl, das auch eine Farbe annehmen kann, eine Farbe der warmen, goldenen, sonnigen Energie, die in und zwischen beiden Händen fließt. So gewinnt der Raum zwischen Ihren Händen an Licht und Kraft. Ein Energiefeld besonderer Art ...

Gut.

... als halte man den ganzen Sonnenball in den Händen ...

Und nun geschieht etwas Hervorragendes:

Mit jedem Einatmen gewinnen Ihre Hände an Größe, wobei Ihnen Ihre Phantasie mit der Vorstellung vom Aufblasen eines Luftballons hilft.

Die Hände wachsen und wachsen und werden größer, von dieser guten, gesunden, kräftigen Energie durchströmt.

Und die Energie austauschend von der einen zur anderen, bilden Ihre Hände ganz allmählich einen richtigen Torbogen.

Einen großen, prächtigen Energie-Torbogen, wie geschaffen für Sie.

Ihre Gestalt, Ihre ganze Person findet darin Raum.

So begeben Sie sich da hinein, ganz aufmerksam,

um Kraft, Schutz, Wärme aufzunehmen

und in die sonnig-warme Farbe mit heilsamer Wirkung einzutauchen.

Und vielleicht verbleiben Sie ruhig, ganz versunken, vielleicht schwingt Ihr Körper sanft im Fluß der Energie, vielleicht beginnen Sie zu tanzen ...

Und mag sein, Sie vernehmen dort einen Klang, den niemand sonst hören kann, eine Frequenz heilender Töne, die tiefe Harmonie auszulösen vermag ...

Bleiben Sie dabei, genießen Sie, tanken Sie auf!

Und wie für Hypnose natürlich,
wird es möglich sein, daß Sie sich innerhalb des Energie-Torbogens
befinden
und sich gleichzeitig von außerhalb dort stehen sehen.
Sie sehen sich dort, überströmt mit friedlicher, wohliger Ruhe
und wundern sich vielleicht ...

und Sie wandern hinein und auch wieder hinaus und probieren den
Unterschied aus ...

Und nehmen Sie sich alle Zeit in Ihrer Zeit für weitere ruhige
Atemzüge,
bis Sie intensiv fühlen werden,
wie eine besondere Wärme und Kraft Ihren Körper durchströmt.
Und mag sein, eine Helligkeit fängt an, Sie zu durchfluten.

**Und ich frage mich, ob Sie wohl schon verspüren,
daß die Sonne jetzt dahin zu scheinen vermag, wo bislang
Schatten war ...**

Warum sollten Sie das nicht tief genießen?

Auch wenn Sie bewußt alles vorerst nur vage verspüren,
Ihr Körper wird es bemerken:
den schützenden Halt, die nährenden Kraft,
womit das Herz an Raum gewinnt,
die Seele an Licht und Luft
und der Kopf an Klarheit.

Und Sie sind ganz bei sich, in Ihrer Mitte.

Und jedes Gefühl ist erlaubt,
und jedes Gefühl, das fließt, macht uns leichter und freier und weiter
und fördert inneres Wachstum.

Gut.

Und sobald Sie das genügend ausgekostet haben,
werden Ihre Hände sich ganz von alleine aus dieser Haltung lösen
und sachte niederschwebend auf Ihren Körper legen, dahin, wo es
ihm guttut.

Und jedes Mal, wenn Sie die Übung wiederholen werden,
wird sie den inneren Schutz erhöhen und Ihre innere Kraft nähren.

Gut.

Machen Sie diese Erfahrung nun auf tieferer Ebene rund und
stimmig,
womit Sie all die Wärme,
die Kraft,
das Leuchten,
die Ruhe
und die innere Gelassenheit bewahren.

Und Sie werden von alleine das Bedürfnis verspüren, die Hypnose
abzuschließen und klar und frisch und mit einem inneren Strahlen
wieder hierherzukommen.“

8.3 ‚Basar‘ – die Fundgrube in der Tiefe

Eine hypnotherapeutische Reise zum Auffinden eigener Kräfte und Fähigkeiten

Nach der Hypnoseinduktion erfolgt die Aufforderung zur örtlichen
Dissoziation, z. B. in einen weitläufigen Park auf eine Wiese:

„Schauen Sie sich dort ein wenig um,
das satte Grün der Pflanzen und Bäume, die Farbigkeit der Blumen ...

Auf einmal bemerken Sie, daß irgendwo, vielleicht mitten im Gras,
im wärmenden Sonnenlicht etwas liegt, das wie ein Teppich aussieht ...
Und es ist auch ein Teppich, wie von Zauberhand ausgebreitet für
Sie ...