

Agnes Kaiser Rekkas

Die Fee, das Tier und der Freund

Hypnotherapie
in der Psychosomatik

Vierte, unveränderte Auflage, 2014

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)	Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Bernhard Blanke (Hannover)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Prof. Dr. Sigrd Tschöpe-Scheffler (Köln)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Dr. Burkhard Peter (München)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Umschlagmotiv: Foto Graf – Fotolia.com
Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI, Ebner & Spiegel, Ulm

Vierte, unveränderte Auflage, 2014
ISBN 978-3-89670-593-8
© 2001, 2014 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. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Die Hypnotherapie offeriert dem *psychosomatisch* erkrankten Menschen eine vielfarbige Palette an Behandlungsmöglichkeiten. So beeinflusst von Anbeginn der Therapie die hypnotische Tiefenentspannung durch positive vegetative Stimulierung den somatischen Befund. Die körperlichen Abwehrkräfte können sich aufbauen und stabilisieren. Wird tiefe Hypnose mit sinnvollen bildlichen Vorstellungen angereichert, entfalten sich Selbstheilungspotenziale, die Linderung und idealerweise die Auflösung der Symptomatik in Gang setzen.

Auf der psychischen Ebene werden mögliche Funktionen der Krankheit, in Zusammenhang stehende traumatische Erfahrungen und systemische Verstrickungen schonend aufgedeckt und bewältigt. Hierfür ermöglicht das unbewusste Antwortsystem der ideomotorischen Signale Einblick in psychische Abläufe, die auf einmal verständlich werden. Anschließend kann das Repertoire an vielseitigen ideomotorischen Interventionen ausgeschöpft werden. Metaphorische Fantasiereisen gewähren dagegen den magischen Rahmen für Ruhe, Schutz, Wachstum und Körper-Seele-Heilung im Stillen. Seelische Neuorientierung und Entwicklung werden dadurch mit sanfter Hand geführt. Die damit automatisch einhergehende Ich-Stärkung verbessert das Allgemeinbefinden, und die offensichtlichen Fortschritte und Erfolge motivieren den Patienten zur aktiven Mitarbeit wie zur Ausübung der Selbsthypnose. Alle Facetten der Hypnotherapie kommen ins Spiel, womit sich das Geschehen auf mehreren Bühnen gleichzeitig, aber vor allem hinter den Kulissen im Verborgenen abspielt.

Überspringen wir den historischen Tempelschlaf in unseren alten europäischen Kulturen als Indiz für Behandlungsrituale in Trance seit der Antike und beschäftigen uns mit der Hypnose – obwohl sie ja damals noch nicht so hieß – seit Mesmer. Da wird deutlich, dass immer die Genesung des Körpers und später insbesondere auch die Heilung der Körper-Seele-Einheit Zielsetzung war. Die Resultate waren bemerkenswert. Sie sind es auch heute. Das erklärt sich u. a. damit, dass sowohl organisch, aber vor allem auch psychosomatisch Erkrankte nach ihrem oft langen Leidensweg meist gut auf Hypnose ansprechen. Sie sehen

Hypnose als Chance und erwarten sich etwas Besonderes. Dies erzeugt eine produktive Suggestibilität. Zugleich findet sich hier eine besondere, aus der Lebensgeschichte resultierende Fähigkeit zu dissoziierten Bewusstseinszuständen. Beides Faktoren, die sowohl für die Einleitung als auch Nutzung der Hypnose dienlich sind.

Für die Arbeit mit schwer kranken Menschen braucht es Präsenz, Mut, Ausdauer, Empfindungsfähigkeit, Kenntnis der Psychodynamik hinter dem Krankheitsgeschehen und praktisches Können. Zu diesem Können möchte das vorliegende Buch, das auf meinem einführenden praxisorientierten Lehrbuch Klinische Hypnose und Hypnotherapie (1998), einen Beitrag leisten. Als Basistraining aus der Praxis für die Praxis erhalten Mediziner und Psychotherapeuten einfacher, klarer und strukturierter Weise Handwerkszeug. Besondere Berücksichtigung finden dabei die Sprache der Hypnose in Form und Inhalt, die Technik der Trancevertiefung, die Gestaltung einer optimalen Anleitung, die ideomotorische Arbeit mit ihren unwillkürlichen motorischen Antworten. Daneben stehen mehrere „Extras“ wie die Krisenintervention, der Umgang mit Widerstand, die einmalige Intervention und die Nutzung des „Automatischen Schreibens“. Alle Techniken lassen sich reibungslos in die alltägliche Praxis einfügen und nach ein wenig Übung dem persönlichen Stil stimmig anpassen.

Ein chronologisch orientiertes Konzept beschreibt den strategischen Aufbau eines allgemein gültigen und übertragbaren Therapiemodelles bei psychosomatischen Krankheitsbildern. In dieses wird ein Spektrum Erfolg versprechender hypnotherapeutischer Techniken mit didaktisch kommentierten Anleitungen und Phantasiereisen im Wortlaut eingewebt. Exemplarische Fallbeispiele aus verschiedenen medizinischen Fachgebieten und deren Erläuterung demonstrieren die modifizierte Anwendung der hypnotherapeutischen Techniken auf das spezifische Krankheitsbild. Dabei wird die Behandlung von Patienten mit onkologischer Erkrankung ausführlicher dargestellt, da hier die Vielschichtigkeit, aber auch Prägnanz der Methode besonders gut sichtbar wird.

Dr. Katharina Guttenbrunner, Fachärztin für innere Medizin, Inhaberin des ÖAK-Diploms für psychosomatische Medizin mit Ausbildung in hypnotherapeutischer Medizin und Hypnosetherapie, lässt uns nach ihrer Einführung in die psychosomatische Medizin an lehrreichen Erfahrungen in ihrem Fachgebiet teilhaben.

Ein eigenes Kapitel widmet sich der hypnotherapeutischen Begegnung von Begleitsymptomen wie Depression, Schlafstörung, Angst, Schmerz sowie der Belastung durch einen chirurgischen Eingriff. Weiterhin wird die systemische Intervention beschrieben.

Für dieses Buch wird davon ausgegangen, dass der therapeutisch tätige Leser Kenntnisse über die theoretischen Erklärungsmodelle der psychosomatischen Medizin besitzt. Deshalb wird auf eine fundierte theoretische Einführung in psychosomatische Krankheitsbilder zugunsten der detaillierten Veranschaulichung pragmatischen Handelns verzichtet. Es werden Techniken dargestellt, die sich gut und übergreifend mit allen medizinischen Disziplinen und psychotherapeutischen Verfahren kombinieren lassen. Jeder Mediziner bzw. Therapeut kann diese in sein Fachgebiet und seine Methoden integrieren. Jeder Patient fühlt sich persönlich angesprochen und behandelt. Davon profitieren aber nicht nur unsere Patienten, sondern auch wir selber, da Hypnose die Therapie sowohl zu vereinfachen als auch zu erleichtern vermag.

Sommererfüllt klingen die Fee & Compagnon mit *The Promise of Summer* aus.

6.2.1 „Der tropische Wasserfall“ – Eine Schlafdusche

„Lehne dich bitte zurück ... und spüre der Bewegung deiner Atmung nach ...

Der Brustkorb hebt und weitet sich elastisch beim Einatmen ...
und sinkt weich zurück beim Ausatmen ...

Nimm dir alle Zeit ... alle Ruhe ...!

Schön so ...!

Nun kannst du langsam beginnen, über zehn Etagen tiefer ... und tiefer in Entspannung zu gleiten ... Entspannung, die sich zur Hypnose vertieft ...

Dafür kannst du innerlich im Stillen sehr, sehr bedächtig – und vielleicht jedes Mal beim Ausatmen – bis zehn zählen ...

Oder, noch einfacher: ... du gibst diese Aufgabe an das Unbewusste weiter ...

So zählt das Unbewusste für dich und zeigt dir jedes Mal an, wenn du eine Stufe tiefer gleitest. Wie es das macht? Ein Finger hebt sich von alleine mit einer unwillkürlichen Bewegung an ... eine kleine Bewegung, wie ferngesteuert, aber aus dem Unbewussten dirigiert ...

Ob du es bemerkst oder nicht, kann also ein Finger jetzt ganz von alleine, immer wieder, bis zu zehnmal in seinem eigenen Tempo ein kleineres oder größeres Zeichen geben. Hiermit bekommst du ein Gefühl dafür, wie selbstständig dein Unbewusstes für dich arbeitet. Du überzeugst dich von seiner Tatkraft, die dir auch zu gutem Schlaf verhelfen kann ...

So gehst du tiefer und tiefer, geruhsam tiefer in Hypnose ... das kann ganz nebenbei geschehen ... und indem du deine langsamer werdenden Atemzüge genießt, kann es friedlicher und friedlicher in dir werden ... ja, eine Woge der Ruhe scheint dich zu erfassen ...

Und während das Unbewusste seiner Aufgabe nachgeht, kannst du dir einen sehr weichen, samtig nachtblauen Vorhang vorstellen, der dich schützend umhüllt ...

... und wenn dir noch Gedanken durch den Kopf gehen ... schickst du sie einfach hinaus, durch diesen Vorhang hindurch ... sie verschwin-

den ... und du spürst einfach die friedliche Ruhe in dir ... der Kopf weit und klar ...

... und irgendwann ... nach ein paar weiteren, sehr tiefen, ruhigen Atemzügen ...

gut, sehr gut ...

... wenn der Finger sich zum zehnten Mal bewegt hat oder es sich so anfühlt, als ob er das innere Nachlassen angezeigt hätte ... befindest du dich ... wie durch Zauberhand ... in einer herrlichen tropischen Landschaft am Rande eines Wasserpools mit einem sprudeligen Wasserfall ... das Wasser sauber und klar ... der Grund sicher ...

Es ist die reine Natur, die sich unwiderstehlich anbietet ...

Und du zögerst nicht lang. Gemächlich watest du in das wohlige warme Wasser des Pools ... tiefer und tiefer ...

Spürst du schon, wie die Wärme in deine Füße dringt ...? Bald auch in deine Waden ... deine Schenkel ... dein Gesäß ... deinen Bauch ... und dann den Rücken wärmt ...? Nun den Oberkörper ... die Arme ... die Hände ...?

Egal, worauf deine Aufmerksamkeit gerade ruht ... du lässt dich vom Wasser tragen ... du schwebst ... und sachte spült dich eine sanfte Strömung in Richtung dieses prächtigen Wasserfalles, der sich in glitzernden Perlen ergießt ...

Bei jedem einzelnen Atemzug dringt lichte Wärme wie Balsam in deinen Körper ... durchfließt deine Lungen ... und flutet dann genüsslich durch deinen gesamten Körperinnenraum ... Bauch ... Becken ... Schenkel ... Beine ...

Vielleicht hast du schon den flachen Felsen, der bis unter den Wasserfall reicht, entdeckt ...? Du könntest hinaufklettern ... und dich in das perlende Geriesel stellen ... die Tropfen werden wie eine sanfte, wohltuende Massage wirken ...

Warum nicht die Hand der Natur für sich Sorge tragen lassen?

Wann auch immer du dich dahin begibst, es überströmt dich das warme und klare Wasser nun auch von oben ... wie eine wundervolle Dusche, vom Kopf her über die Schultern, Rücken, Bauch, Gesäß, Beine hinunter ... eine angenehme Massage ... und sie spült alles hinweg, die letzten Krümel des Tages ... mit jedem Wassertropfen, der an dir herunterrinnt ... hinweg ... voll kommen weg ...

Feine, klärende Wasserperlen ..., sie umsprudeln auch jeden Muskel, jeden Nerv, jedes Organ, ja, jede Faser deines Körpers ...

... und sobald du bemerkst, es ist genug ... tauchst du aus dem Perlenstrahl des Wasserfalls heraus ... und findest auf deinem Felsen ‚dein‘ eigenes, sonnendurchwärmtes Plateau ... und das ist erstaunlich komfortabel ... und wie deinem Körper angepasst. Du streckst dich dort aus ... gleich einer Katze, die auf der Bank beim Kachelofen schnurrt ...

Wer wollte da nicht dem stetigen Plätschern des Wassers lauschen, auch dem ganz feinen Sirren des Dschungels im Hintergrund, dem Pfeifen der Vögel, dem Quaken der Frösche ...

Was sie wohl alle erzählen mögen ...?

Ganz selbstverständlich erinnert sich das Körpergedächtnis an köstliches In-den-Schlaf-Sinken beim Hören einer Geschichte ...

Alles ist friedlich nun, entspannt und gelöst, angenehm warm durchblutet ... nur noch Wohlbefinden ...

Genussvolles Dösen in wohliger Wärme ... in weicher Luft ... in betörendem Duft, den die Schlafblume verströmt ...

... ein so ungemein schläfriges Gefühl ...
und Schlaf übermannt einen ...

... vollkommen entspannt, ruhig atmend ... sicher getragen von dem verlässlichen Felsen, der da schon seit Jahrhunderten, ja, seit Jahrtausenden ruht. Ein Teil der Natur. Er hält dich wie Morpheus, der Gott des Schlafes, in seinen Armen ... sicher und verlässlich ... mit einem Füllhorn von Träumen ... von Träumen mit neuen Einsichten für gute Aussichten ...

Und du schläfst so lange und so ruhig und so tief ... dass du erst dann wieder erwachst, wenn du wirklich tief erholt bist und dein Maß an Schlaf, das du persönlich brauchst, bekommen hast ... um deinen Körper aufzutanken ... deinen Geist zu erfrischen ... und deine Seele die Träume sehen zu lassen ... die dich in jeder Hinsicht stärken ...

... damit du dich am Morgen voller Tatkraft und Elan fühlst ... auch voller Zuversicht ... und guter Dinge bist.

Und jeden Abend findet dein Körper sein sonnendurchwärmtes Plateau wieder, einfach so ...“

6.3 Angst

Das Vertrauen in die Zuverlässigkeit der körperlichen Funktionen ist verloren, Unsicherheit und Verzweiflung können sich einschleichen.