

Mit den Augen eines Tigers

.....
Martin Bökman

Eine Einführung in die Methode der Tiefenentspannung
in Gruppen nach Milton H. Erickson

Vierte Auflage, 2008

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold
Prof. Dr. Dirk Baecker
Prof. Dr. Ulrich Clement
Prof. Dr. Jörg Fengler
Dr. Barbara Heitger
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand
Prof. Dr. Karl L. Holtz
Prof. Dr. Heiko Kleve
Dr. Roswita Königswieser
Prof. Dr. Jürgen Kriz
Prof. Dr. Friedebert Kröger
Dr. Tom Levold
Dr. Kurt Ludewig
Prof. Dr. Siegfried Mrochen
Dr. Burkhard Peter
Prof. Dr. Bernhard Pörksen
Prof. Dr. Kersten Reich

Prof. Dr. Wolf Ritscher
Dr. Wilhelm Rotthaus
Prof. Dr. Arist von Schlippe
Dr. Gunther Schmidt
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Fritz B. Simon
Dr. Therese Steiner
Prof. Dr. Helm Stierlin
Karsten Trebesch
Bernhard Trenkle
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler
Prof. Dr. Reinhard Voß
Dr. Gunthard Weber
Prof. Dr. Rudolf Wimmer
Prof. Dr. Michael Wirsching

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügen Carl-Auer-Systeme
Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH; Heidelberg
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages
Umschlaggestaltung: Göbel/Riemer
Printed in the Netherlands
Druck und Bindung: Koninklijke Wöhrmann, Zutphen

Vierte Auflage, 2008
ISBN 978-3-89670-671-3
© 1999, 2008 Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek 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. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
E-Mail: info@carl-auer.de

3. Techniken zur Durchführung von Tiefenentspannungen in der Gruppe

TIEFENENTSPANNUNG DURCH KONZENTRATION DER AUFMERKSAMKEIT

Menschen denken an viele verschiedene Dinge ihres Alltags gleichzeitig und ungerichtet. Sind sie z. B. krank, reflektieren sie über ihre Krankheit, machen sich Sorgen, hoffen auf Genesung. Sie wägen die Argumente der Ärzte ab, stellen die Meinung der Angehörigen oder Mitpatienten dagegen und haben in der Regel eine breitgefächerte Aufmerksamkeit. Aus der Hypnotherapie weiß man, daß eine Tiefenentspannung oder Trance dann erreicht werden, wenn die Aufmerksamkeit auf ein Thema oder einen Aspekt des Erlebens gebündelt, fokussiert wird. Die Aufmerksamkeit kann gebündelt werden, indem Sie z. B. auf das Gewicht des rechten kleinen Fingers aufmerksam machen oder auf die Länge des rechten Beines im Vergleich zum linken.

Manche Patienten, wie z. B. Schmerzkranken, haben ihre Aufmerksamkeit schon so stark auf ihr Symptom fokussiert, daß es jetzt darauf ankommt, den Fokus ihrer Aufmerksamkeit zu verschieben. Man spricht dann nicht über das Schmerzerleben, sondern z. B. über eine gewisse Leichtigkeit des rechten Ellenbogens.

ENTSPANNENDE METAPHERN

Zur Einleitung einer Tiefenentspannung eignen sich alle Metaphern, die „nach unten weisen“, „in die Tiefe gehen“ oder „Schwere“ und „Entspannendes“ beschreiben. Weiterhin eignen sich Begriffe wie „wohl fühlen“, „loslassen“, „ruhen“, „locker“ oder „frei“.

Beispiele

„Achten Sie einmal auf Ihre Atmung, wie der Atem durch das linke Nasenloch eingeht, den Rachen kühlt und sich tief in der linken Lunge ausbreitet! Und nun achten Sie bitte darauf, wie der Atem durch das rechte Nasenloch eingeht, den Rachen kühlt und sich tief in der rechten Lunge ausbreitet.“

„Vielleicht haben Sie sich schon Gedanken gemacht, wie es sein könnte, wenn Sie ausruhen, wenn Ihre Extremitäten angenehm schwer werden.“

UTILISATIONSTECHNIK

Zu Beginn einer Entspannungsstunde können das unmittelbare Erleben, Wünschen und Hoffen der Teilnehmer zur Fokussierung der Aufmerksamkeit genutzt (utilisiert) und dadurch eine Tiefenentspannung eingeleitet werden.

Beispiele

„Wir haben uns heute im Therapieraum versammelt, um eine halbe Stunde Zeit nur für uns zu nutzen. Achten Sie bitte noch einen Moment auf die Außengeräusche, dann auf die Geräusche im Raum, um danach sich mehr und mehr auf sich zu konzentrieren. Vielleicht hat der eine oder andere die Gespräche, die er zuletzt geführt hat, noch im Hinterkopf, vielleicht können Sie trotzdem jetzt anfangen, sich auf die Wärme hier im Raum zu konzentrieren.“

„Diejenigen, die noch unruhig sind, lassen noch eine Weile ihre Unruhe zu, suchen sich eine ihnen genehme Position, um sich richtig wohl zu fühlen.“

LENKUNG DER AUFMERKSAMKEIT

Alles, was wir sagen, lenkt die Aufmerksamkeit auf das Angesprochene. Die Hypnotherapie setzt diese Erkenntnis bewußt ein. Wenn wir fragen: „Wie schmeckt Ihnen eine Himbeere?“ stellt sich der Zuhörer eine Himbeere in seinem Mund vor. Man könnte auch sagen, man hat auf sehr indirekte Art und Weise die Vorstellung des Essens einer Himbeere suggeriert. Und der Zuhörer bekommt Speichelfluß. Sie auch?

Fragen Sie die Patienten, ob es Bereiche in ihrem Körper gibt, die bereit sind, sich zu entspannen oder die schon entspannt sind, weil sie sich etwas schwerer anfühlen. Alles kann die Aufmerksamkeit lenken.

YES SET

Tiefenentspannungen können auch gut eingeleitet und durchgeführt werden, indem man eine Ja-Haltung fördert. Dies geschieht durch Aussagen, denen jeder zustimmen kann.

Beispiele

„Wir haben uns heute hier versammelt, um eine angenehme Entspannung durchzuführen. Jeder Teilnehmer hat eigene Erfahrungen, sich zu entspannen oder sich mit einer Entspannung noch etwas Zeit zu lassen.“

„Die meisten Menschen können gut entspannen, wenn sie sich zurücklegen und für einen Moment gar nichts tun.“

Unter Beachtung von *pacing* und *leading* kann man folgendermaßen formulieren:

„Die meisten Menschen fühlen sich wohl, wenn die Sonne scheint und es angenehm warm wird. Sie fühlen sich wohl, weil die Haut dann erwärmt wird, und mit der Wärme fangen sie an, es sich wirklich gutgehen zu lassen, auszuspannen, sich zurückzulehnen und tief durchzuatmen. Ich weiß nicht, wie Sie es sich gutgehen lassen, aber vielleicht kennen Sie das angenehme Gefühl, nichts tun zu müssen, nur zu ruhen, nur zu überlegen, was man besonders gern machen möchte, so daß es einem gutgeht (*Übergang zum leading*), und vielleicht möchten Sie sich auch einmal richtig angenehm entspannen – und Sie können entspannen, indem Sie darauf achten, wo gerade Ihre Füße stehen, und spüren, wie fest sie stehen.“

ALTERNATIVEN

Aussagen, die alle Alternativen abdecken, leiten ebenfalls gut eine Entspannung ein. Jeder Teilnehmer sollte bezüglich seines persönlichen Befindens indirekt angesprochen werden. So können Sie ihn

am ehesten in seiner Alltagswelt abholen und zum Mitmachen motivieren. Formulieren Sie auch Alternativen für diejenigen in Ihrer Gruppe, die einer Gruppenentspannung skeptisch gegenüberstehen.

Beispiele

„Einige Teilnehmer haben sich vielleicht schon auf die heutige Entspannungsübung gefreut, andere Teilnehmer sind mit ihren Gedanken eventuell noch beim letzten Gespräch, wieder andere stehen der Entspannungsgruppe heute vielleicht skeptisch gegenüber (*spacing*). Wenn Sie sich gleich aber auf die Matte legen, werden Sie vielleicht überrascht sein, wie einfach es sein kann, auf Entspannung umzuschalten (*leading*).“

„Sie können jetzt oder später eine angenehme Entspannung sich entwickeln lassen, oder Sie geben sich noch etwas Zeit (*spacing*), bis für Sie der geeignete Augenblick kommt, sich tief zu entspannen (*leading*).“

GEGENSÄTZE

Formulierungen, die Gegensätze aufzeigen, konzentrieren ebenfalls die Aufmerksamkeit und leiten so zu einer leichten Trance über.

Beispiele

„Während die Muskeln eines Beines noch angespannt sind, können die Muskeln des anderen Beines schon gut gelockert sein.“

„Ein Teil von Ihnen steht der Entspannung vielleicht noch skeptisch gegenüber, während ein anderer Teil gern eine Entspannung erleben möchte.“

TIEFENENTSPANNUNG IN DER ZEITLICHEN DIMENSION

Bittet man die Teilnehmer, zeitliche Vergleiche durchzuführen, gehen sie ebenfalls in einen internen Dialog. Sie fokussieren ihre Aufmerksamkeit durch Erinnern an Vergangenes oder Denken an die Zukunft. Auf diese Weise distanzieren Sie die Teilnehmer vom aktuellen Erleben und ermutigen zum Hinschauen im zeitlichen Abstand.

Wörter wie „heute“, „jetzt“, „im Moment“, „für zwei Minuten“ laden die Teilnehmer ein, Ausnahmen in ihrem Verhalten vielleicht zuerst zu denken und dann sich zu erlauben und umzusetzen. Sie laden sie ein, sich nur für zwei Minuten zu entspannen. Dies können viele Teilnehmer leichter annehmen. Sagen Sie den Teilnehmern, daß sie nicht ihr ganzes Leben umstellen sollen, sondern daß sie heute nur zwei Minuten entspannen mögen.

Beispiele

„Ich möchte Sie bitten, sich an Ihren letzten angenehmen Schlaf zu erinnern. Hatten Sie heute nacht oder vor einigen Monaten einen angenehmen Schlaf?“

„Gibt es Muskeln, die jetzt schon entspannt sind, und gibt es Muskelgruppen, die vielleicht noch etwas Zeit brauchen, um sich zu entspannen?“

„Ich möchte Sie einladen, sich nur für die nächsten zwei Minuten zu entspannen.“

Lassen Sie z. B. die Teilnehmer sich daran erinnern, wie es war, als sie noch keine Schmerzen hatten.

Lassen Sie die Teilnehmer imaginieren, wie es wäre, wenn das rechte Bein morgen angenehm entspannt und leicht wäre.

„Vielleicht denken Sie einmal an Ihre nächsten Ferien. Wie werden Sie sich erholen? Wie werden Sie dann durchatmen können?“

SO TUN, ALS OB

Manche Teilnehmer haben große Schwierigkeiten, sich zu entspannen oder ihre Phantasie einzusetzen. Hier empfiehlt es sich, sie zu bitten, nur so zu *tun, als ob* sie sich entspannten, nur sich einmal vorzustellen, wie es ist, wenn man spazieren *ginge*. Sie ermuntern Ihre Patienten, geben Anregungen. Sie sprechen die Möglichkeit des Anderseins an. So eröffnen Sie neue Horizonte! Sprachlich formulieren Sie zunächst im Konjunktiv.

Beispiele

„Ich möchte Sie bitten, so zu tun, als ob Sie sich entspannten.“

„Stellen Sie sich bitte vor, Sie könnten die Farbe Ihrer Haut verändern. Welche Farbe wählten Sie dann? Wäre es eine kräftig

leuchtende oder eher eine wohltuend blasse Farbe, oder hätten Sie mehrere Farben?“

„Vielleicht ist die Vorstellung vermessen, aber tun Sie bitte für die nächsten zehn Minuten so, als ob Sie Ihr Problem gelöst hätten. Wie atmeten Sie dann? Wäre Ihr Atem langsamer oder schneller, tiefer oder weniger tief?“

„Vielleicht gehen Sie in Gedanken nur einfach an einen Brunnen, um sich erfrischendes Wasser zu holen.“

Da Sie immer im Muster des *pacings* und *leading* bleiben, müssen Sie grammatikalisch auch den Übergang formulieren. Zunächst benutzen Sie die Verben im Konjunktiv (Möglichkeitsform), beim nächsten oder übernächsten Satz im Indikativ (Wirklichkeitsform). Sprachlich tun Sie also selbst so, als ob etwas schon wirklich wäre.

Beispiel

„Ich möchte Sie bitten, auf Ihr rechtes Bein zu achten und so zu tun, als ob es schwerer und schwerer *würde*. Und dann achten Sie bitte auf Ihr linkes Bein und bemerken, wie leicht es im Vergleich zum rechten *ist*.“

SÄEN

Jeffrey Zeig, einer der bekanntesten Schüler Milton Ericksons, weist in seinen Büchern (z. B. 1992) und Workshops immer wieder auf die Methode des „*seeding*“, des Säens von Vorstellungen, hin. Säen bereitet die Teilnehmer auf den nächsten und übernächsten Schritt der Tiefenentspannungstherapie vor. Sie kreieren ein Umfeld für die zukünftigen Reaktionen der Teilnehmer. *Seeding* heißt, so zukunftsorientiert wie ein Landwirt zu denken: heute säen, morgen ernten. Die menschliche Psyche ist offenbar so strukturiert, daß sie für das zuvor Angesprochene empfänglicher ist.

Beispiele

Zu Beginn der Entspannungsübung können Sie ankündigen, daß Sie im Verlauf der Übung bis fünf zählen werden und daß dann die Teilnehmer, die möchten, sich besonders tief entspannen können.

Sie können auch vor der Entspannungsübung vorbereitend beschreiben, welche Phänomene man bei einer Tiefenentspannung erleben kann.

Wenn Sie eine Geschichte über Strand und Meer erzählen wollen, können Sie z. B. von Ihrem Duschbad am Morgen berichten, wie erfrischend es für Sie war, weil Sie noch so müde waren.

SATZBAU

Es ist nicht erforderlich, immer vollendete Sätze zu bilden. Manchmal wird das Imaginationsvermögen der Teilnehmer besonders angeregt, wenn Sie den Sinn eines Satzes offen lassen oder einzelne Wörter weglassen. Das Bewußte und/oder Unbewußte der Teilnehmer ergänzt nach eigenem Bedürfnis und Erleben diesen Teil, schmückt ihn aus und vertieft so die Trance.

In den Textbeispielen finden Sie daher auch unvollständige Sätze.

ANSPRECHEN DER VERSCHIEDENEN SINNE UND INTENSIVIERUNG DER TRANCE

Menschen erleben die Umwelt durch verschiedene Wahrnehmungskanäle oder Sinne wie Sehen, Hören, Berühren, Empfinden, Fühlen (kinästhetisch), Schmecken und Riechen. Die meisten Menschen bevorzugen den visuellen Sinn. Die Wortwahl des Gesprächspartners gibt indirekte Hinweise auf seinen bevorzugten Sinneskanal. Derjenige, der „in die Landschaft schaut“, ist eher visuell orientiert. Wenn jemand „in der Natur lauscht“, wird er eher auditiv orientiert sein. Wer sich „bedrängt fühlt“, ist eher taktil-kinästhetisch in seiner Wahrnehmung. Derjenige, dem alle „Perspektiven“ genommen sind, ist höchstwahrscheinlich visuell orientiert. Um alle Teilnehmer optimal an der Tiefenentspannung zu beteiligen, empfiehlt es sich, die verschiedenen Sinneskanäle anzusprechen. Es ist wichtig, daß Sie nicht zu schnell die Sinneskanäle wechseln. Die Patienten brauchen Zeit, sich in ein Bild, in einen Klang, in einen Duft oder ein Gefühl hineinzumaginieren.

Beispiele:

„Fixieren Sie bitte mit Ihren Augen einen Punkt an der Decke oder an den Wänden.“