

Liebe Teilnehmer vom Hamburger Hypnotherapeutischen Werkzeugkasten,

Ich bin noch einmal im Kopf alle Techniken durchgegangen, die ich Euch am letzten Wochenende mehr oder minder ausführlich vorgestellt habe und bin dabei auf folgende Liste gekommen:

Double Bind no Fail (Gruppenübung)

Handwachstum (Gruppenübung)

Arm-Kraft-Test (Demo)

Abstützen an imaginärer Wand (Demo)

Ressourcenfokus (Demo und Übung in 2er Gruppen)

Das Buch des Lebens (Induktion bei Ressourcenfokus - Demo und Übung in 2er Gruppen)

Prüfungsvorbereitung (Demo)

3-D-Hypnose (Demo und Übung in 2er Gruppen)

Bodyscan (Induktion bei Ressourcenfokus - Demo und Übung in 2er Gruppen)

Selbsthypnose (Gruppenübung)

Arbeiten mit Positivbild und Negativbild (Technik und Ablauf beschrieben und diskutiert)

Arbeiten mit dem Inneren Heiler (Technik beschrieben)

Der Weise alte Mann (Gruppenübung in Verbindung mit therapeutischer Geschichte)

Damit haben wir 13 verschiedene Induktionen und Techniken an einem Wochenende mehr oder minder intensiv erarbeitet. Ich hatte eigentlich vor, auch noch die Arbeit mit dem Totemtier zu zeigen, das hat allerdings aus Zeitgründen leider nicht mehr geklappt. Trotzdem werde ich die Technik natürlich auch in diesem Dokument zur Verfügung stellen.

Nochmals vielen Dank Euch allen für den tollen Kurs. Mir hat es sehr viel Spass mit Euch gemacht!

Double Bind Fail Safe

Diese Technik habe ich am ersten Abend meiner Hypnosetherapieausbildung bei Ortwin Meiss gelernt. Meine Begeisterung, das erste Mal in meinem Leben Ideomotorik zu spüren und einen tiefen Glauben in mein Unbewusstes zu entwickeln, hat schlussendlich überhaupt dazu geführt, dass ich Hypnosetherapeut geworden bin, sodass es ohne diese Technik dieses Buch überhaupt nicht geben würde. Ursprünglich stammt diese Technik von Earnest Rossi.

Für viele Therapeuten sind die Handlevitationen die schwierigsten Techniken innerhalb der Hypnosetherapie und nirgendwo wird der Erfolg (oder Misserfolg) so deutlich wie hier. Daher wenden teilweise sogar sehr erfahrene Kollegen diese Techniken selten an, denn ein Misserfolg kann natürlich den weiteren Therapieerfolg belasten.

Es gibt allerdings einige Übungen, die relativ sicher funktionieren und wenn sie ein „negatives“ Ergebnis hervorbringen, den Therapeuten veranlassen können, darüber nachzudenken, warum das Unbewusste (noch) nicht mit dem Patienten zusammen arbeiten will (Krankheitsgewinne?).

Ziele:

Diese Technik lässt sich sehr gut zum Einstieg in die Therapie nutzen. Die Ziele, die man hiermit erreichen kann sind:

- 1. Überraschen:** Der Patient erwartet nicht, dass sein eigener Körper (sein Unbewusstes) Dinge tut, die er nicht steuert.
- 2. Überzeugen:** Dadurch, dass der Patient am eigenen Körper erfährt, dass sein Unbewusstes in ihm arbeitet, können wir diese Erkenntnis als Ressource nutzen, mit dem Ergebnis, dass der Patient an die Therapie glaubt.
- 3. Rapport herstellen:** Der Patient hat innerhalb dieser Übung sehr „merkwürdige“, geradezu magische Momente, die er im Anschluss mit nach Hause nimmt. Der Therapeut ist der „Zauberer“, der diese Momente ermöglicht hat.

Ablauf:

Der Patient wird gebeten, eine bequeme Position auf seinem Stuhl einzunehmen und sich einen unsichtbaren Ball vorzustellen, den er 40-50cm vor seiner Brust zwischen beiden Händen hält. Hierbei soll der Patient sich voll auf die Mitte des Balles fokussieren und während der ganzen Übung nur auf diese Mitte des Balles schauen (s. Abb. 5).

Jetzt beginnt der Therapeut damit, dem Unbewussten des Patienten zu suggerieren, dass der Ball langsam an Luft verliert und somit immer kleiner wird und die Hände daraufhin immer mehr zusammen gehen. Achtung: Hier nicht die Nerven verlieren. Das kann manchmal 15 Minuten dauern, bis die Hände anfangen sich aufeinander zuzubewegen; immer weiter suggerieren!



Abb. 5: Die Pat. fokussiert sich auf einen imaginären, unsichtbaren Ball.

Sobald die Hände anfangen sich ganz langsam und ruckartig zu bewegen, kann man beginnen, den Ball mit einem Problem des Patienten zu verknüpfen und je mehr die Hände die Luft aus dem Ball drücken, desto mehr arbeitet das Unbewusste für uns an dem Problem und seiner Lösung und desto kleiner wird das Problem (der Ball).

Sollte es im Patienten Konflikte geben, die es nicht erlauben das Problem komplett zu lösen (z.B. sekundäre Krankheitsgewinne), dann werden die Hände irgendwann nicht mehr weiter zusammen gehen. Hier kann der Therapeut dann einen Schritt weiter gehen und der einen Hand erlauben, die Anteile des Problems, die der Patient noch benötigt, in die eine Hand zu nehmen und zu behalten und der anderen Hand erlauben, das, was er nicht mehr braucht einfach abzulegen. Jetzt geht die eine Hand meistens zum Gesicht oder zum Herzen und die andere Hand sinkt ab.

Zum Beenden der Übung wird dem Patienten erlaubt, die Hände einfach abzulegen, sobald er den Punkt erreicht hat, der für ihn richtig ist.

Handwachstum

Diese Technik habe ich von Teilnehmern eines Werkzeugkastenseminars in Wien 2013 erlernt und wäre dankbar für Quellenhinweise.

Ich nutze diese Technik sehr gerne für Patienten mit psychosomatischen Störungen, wie z.B. Reizdarm oder Migränekopfschmerz, da die Patienten hier sehr schnell sehen können, dass Gedanken alleine zu deutlich sichtbaren körperlichen Veränderungen führen können. Mit diesem Verständnis fällt es Patienten anschließend viel leichter, z.B. diese „Bauchschmerzen, die ich mir ja nicht einbilde“ mit Hypnose behandeln zu lassen und dies auch noch mit einer positiven Erwartungshaltung zu verknüpfen. Außerdem ist es auch eine schöne Technik für somatisch arbeitende Kollegen, um Patienten aufzuzeigen, dass Psychotherapie zu körperlichen Veränderungen führt und somit die Akzeptanz psychosomatischer Patienten für eine Psychotherapie zu steigern.

Ziel:

Dem Patienten verdeutlichen, dass einfache Suggestionen zu deutlich sichtbaren körperlichen Veränderungen führen können. Anschließend die erlebte Veränderung damit verknüpfen, dass sich auch andere spürbare Veränderungen im Körper auf diesem Wege erreichen lassen.

Ablauf:

Der Patient wird gebeten, seine Hände aneinander zu legen, sodass die Handgelenksfalten exakt aufeinander liegen. Im Normalfall sollten die Finger der Hände jetzt in etwa gleich lang sein. Anschließend wird eine kurze Tranceinduktion durchgeführt, wobei es nicht wichtig ist eine besonders tiefe Trance zu erreichen. Es bietet sich hierfür an, den Patienten zunächst die Augen schließen zu lassen und ihn anschließend darauf zu fokussieren, was er im/am Körper spüren kann:

„... und Sie fühlen die Sitzlehne, die Ihrem Rücken eine angenehme Stabilität verleiht... spüren das Sitzpolster unter sich... vielleicht ist da auch so eine leichte Wärme zu spüren... nehmen den Fußboden unter Ihren Fußsohlen wahr... vielleicht mit dem Gefühl, richtig gut geerdet zu sein...“.

Anschließend wird der Fokus dann auf die rechte Hand gelenkt und hierbei Entspannung induziert.

„... und jetzt möchte ich sie einladen, sich ganz und gar auf Ihre rechte Hand zu konzentrieren und neugierig zu sein, wie es sich anfühlt, wenn die rechte Hand sich langsam, ganz langsam mehr und mehr entspannt... Stück für Stück... mehr und mehr entspannt... und vielleicht fühlen Sie irgendwann eine angenehme Wärme in der Hand... vielleicht ein wenig ein Kribbeln... vielleicht fühlt sich die Hand, wenn sie sich mehr und mehr entspannt, auch etwas leichter an... oder vielleicht auch etwas schwerer... und während sich die Hand Stück für Stück entspannt, dürfen Sie sich einmal vorstellen, wie es wäre, wenn Ihre rechte Hand, ganz von alleine anfangen würde, zu wachsen... Stück für Stück grösser zu werden... Millimeter für Millimeter... und je mehr sich ihre Hand entspannt, umso grösser kann sie werden... Stück für Stück... mehr und mehr... grösser und grösser... und vielleicht können Sie jetzt schon fühlen, wie Ihre Hand gewachsen ist, vielleicht ist sie schon so groß wie ein Teller oder ein DIN A4-Blatt, vielleicht schon so groß wie eine Einkaufsstüte oder ein Elefantenohr... Stück für Stück grösser und grösser...“.

Diese Suggestionen von Entspannung und Größe brauchen nicht mehr als fünf bis zehn Minuten, bis man den Patienten wieder aus der Trance zurückholt. Jetzt darf der Patient die Hände wieder exakt an den Handgelenksfalten aneinander legen und die Überraschung wird sehr gross sein, denn die rechte Hand ist tatsächlich deutlich gewachsen, sodass der rechte Mittelfinger teilweise bis zu einem Zentimeter länger erscheint als der Linke.

Diesem Phänomen liegt tatsächlich eine körperliche Veränderung zugrunde und die Größenzunahme ist messbar. Die menschliche Hand besteht aus 27 Knochen, welche durch Muskeln und Sehnen zusammengehalten werden. Je nach Anspannungszustand der Muskeln können die einzelnen Gelenkspalten zwischen den Knochen etwas enger oder etwas weiter sein, was bei einer entspannten, „gewachsenen“ Hand ein Längenwachstum von bis zu 5% ausmachen kann. Dies wiederum entspricht bei einer großen Hand zirka einem Zentimeter.

Diese Erkenntnis verknüpfte ich bei meinen Patienten dann gerne damit, dass ein großer Anteil der Reizdarmsymptome auf ein Verkrampfen der Darmmuskulatur zurückgeführt werden kann und wir jetzt ja gerade an der Hand gesehen haben, wie gut Hypnose Muskulatur entspannen kann. Bei

Migräne erkläre ich, dass die Symptomatik durch ein Verkrampfen der Gefäßmuskulatur entsteht, welche man ebenfalls mit Hypnose entspannen kann. Nach der Durchführung des „Handwachstums“ sind meine Patienten meist so begeistert, dass sie unbedingt Hypnose zur Therapie ihrer anderen Beschwerden ausprobieren möchten.

Arm-Kraft-Test

Diese Technik habe ich bei Ortwin Meiss in einem Kurs „Mentales Stärken“ gelernt.

Ich nutze diese Technik sehr gerne, um Patienten in die Ressourcenarbeit einzuführen, da sich mit ihr sehr gut demonstrieren lässt, wie sich die grobe Kraft nur dadurch verändern lässt, dass man an unterschiedliche Momente im Leben denkt. Dieses Phänomen wird auf ähnliche Art auch bei der Applied Kinesiologie genutzt.

Ziel:

Mit dieser Technik können die Auswirkungen von positiven und negativen Fokussierungen gut aufgezeigt werden. Sie eignet sich hervorragend als Vorbereitung für die weitere Therapie, da sie den Patienten z.B. sehr gut für Ressourcenarbeit öffnet.

Achtung: Bevor die Übung durchgeführt wird, sollte der Patient gefragt werden, ob er irgendwelche Verletzungen an der Schulter oder dem Arm hat. Ich habe diese Übung nach einer Schulterverletzung bei einem Workshop mit einem Teilnehmer demonstrieren wollen und hatte anschließend für mehrere Tage starke Schmerzen. Das soll natürlich bei der Arbeit mit Patienten unbedingt vermieden werden.

Ablauf:

Der Patient wird gebeten, seinen Arm zur Seite auszustrecken und mit aller Kraft oben zu halten, während der Therapeut versucht, den Arm herunter zu drücken. Dies ist praktisch die „normale Kraft“, die zur Verfügung steht.

Anschließend soll sich der Patient an ein sehr negatives Erlebnis in seinem Leben erinnern, in dieses noch einmal richtig eintauchen und es mit einem Satz oder einem Wort verbinden. Wenn er dort angekommen ist, soll er das Wort sagen und der Therapeut drückt den Arm erneut herunter (s. Abb. 1).

Es sollte dabei deutlich auffallen, dass die Kraft des Patienten verringert ist. Hierbei ist es wichtig, dass sich der Patient bei dem Erlebnis schwach oder hilflos gefühlt hat. Ich hatte einmal eine Kollegin, die voller Wut an ihren Ex-Freund dachte und auf einmal so viel Kraft im Arm hatte, dass ich es nicht geschafft habe, den Arm herunter zu drücken.

Im letzten Schritt darf der Patient dann an eine schöne Situation denken, in der er das Gefühl hatte „Bäume ausreißen zu können“ und diese Situation mit einem Wort verknüpfen. Wenn er dieses Wort dann sagt, drückt der Therapeut wieder und der Patient merkt, dass er auf einmal enorm viel Kraft im Arm hat (s. Abb. 2).

Diese Technik ist auch im Coaching sehr gut anwendbar z.B., um einem Sportler aufzuzeigen wie wichtig es ist, seinen Fokus auf etwas Positivem zu halten und nicht in Richtung Angst und Negativität abzuschweifen. So ist es für den Stürmer im Fußball z.B. sinnvoller, sich auf das gute Gefühl zu konzentrieren, jetzt ein Tor zu machen, als Angst zu haben, den Ball daneben zu schießen.



Abb. 1: Die Pat. fokussiert sich auf ein negatives Erlebnis.



Abb. 2: Die Pat. fokussiert sich auf ein positives Erlebnis.

Abstützen an imaginärer Wand

Diese Technik habe ich von Gunter Joas im Rahmen meiner Ausbildung in Systemischer Therapie gelernt.

Auch diese Technik ist innerhalb weniger Minuten durchführbar und zeigt dem Patienten die Kraft seiner eigenen Gedanken.

Ziel:

Mit dieser kurzen Übung kann einem Patienten recht eindrucksvoll gezeigt werden, wie viel Einfluss seine Vorstellungskraft auf seine Standfestigkeit und seine Stabilität hat.

Ablauf:

Der Patient wird gebeten, sich mit den Füßen schulterbreit nebeneinander hinzustellen und zu versuchen, genau so stehen zu bleiben, während der Therapeut ihn langsam mit zunehmenden Druck von der Seite auf die Schulter weg schiebt, bis sich der Patient nicht mehr halten kann und fallen würde (natürlich darf der Patient jetzt einen Schritt zur Seite machen um nicht hinzufallen)(s. Abb. 3).

Anschließend wird der Patient gebeten, sich auf die dem Therapeuten gegenüberliegende Wand zu konzentrieren, den Arm auszustrecken und sich imaginär an dieser Wand abzustützen, obwohl sie noch einige Zentimeter bis hin zu mehreren Metern entfernt ist (s. Abb. 4). Er soll sich richtig vorstellen, wie er die Stabilität der Wand an seiner Innenhand spüren kann und sich voll darauf konzentrieren, wie er sich abstützt, wenn der Therapeut wieder versucht, ihn wegzuschieben. Er stellt sich dabei ansonsten genau gleich auf wie zuvor und der Therapeut schiebt genau wie zuvor. Es ist sehr beeindruckend, wie stabil der Patient auf einmal steht und wie viel Druck jetzt nötig ist, um ihn wegzuschieben.

Diese Übung lässt sich sowohl im Coaching, als auch bei Patienten mit einem sehr somatischen Fokus, die schwer für Psychotherapie zugänglich sind, gut einsetzen.



Abb. 3: Die Pat. versucht ohne besonderen Fokus stehen zu bleiben.



Abb. 4: Die Pat. stützt sich an einer imaginären Wand ab.

Ressourcenfokus

Der Ressourcenfokus ist eine Kombination aus verschiedenen Techniken, bei der ich Teile des Phobie-Protokolls von Brian Allen aus Australien übernommen habe, um diese dann mit Anteilen der „Objektivierung des Symptoms“ (s.S. 163) zu vermengen. Außerdem kommen noch Teile aus der „Schmerzüberlagerung“ (s.S. 167) und eine Ankerung dazu.

Ziel:

Der Patient soll die Möglichkeit eines sehr starken, positiv besetzten Fokus bekommen, um sich von einem negativen Fokus, wie z.B. Angst oder Panik, befreien zu können.

Ablauf:

Zunächst brauchen wir eine sehr starke Ressource, die hoch emotional besetzt ist. Gut eignen sich hierbei Situationen, die mit Liebe oder Verliebtheit einhergehen. Das kann zum einen die Liebe zwischen Partnern, aber oft noch stärker auch die Liebe zum eigenen Kind sein. Zunächst wird vor Einleitung der Trance intensiv über die Situation gesprochen, wo dieses besondere Gefühl, diese starke Ressource „passiert“. An dieser Stelle können schon wunderbare kleinen Suggestionen gesät werden, wie z.B. *„Und man spürt da schon, da ist gar kein Platz mehr für etwas anderes, da sind nur noch Sie und die großen blauen Augen Ihrer Tochter“* oder *„Ich merke schon, wie unglaublich viel Kraft Ihnen dieses Bild gibt“*. Wenn man dieses Gespräch ein wenig locker führt und auch etwas Humor zulässt, fällt es dem Patienten übrigens viel leichter, solche kleinen Suggestionen „ungefiltert“ anzunehmen.

Wenn es sich anbietet, kann man den Patienten dann einladen, *„einfach einmal die Augen zu schließen und ganz in dieses Bild einzutauchen,... noch einmal diese Bilder von damals zu sehen, wo es so angenehm, so wundervoll war...“*. Hier wird dann die Situation in Trance in allen Einzelheiten durchgegangen und vollkommen darauf fokussiert. Zunächst sollte man hier mit den Bildern anfangen, die der Patient sieht und sich die gesamte Szene gut beschreiben lassen. Hierfür kann man sich ruhig ein bisschen Zeit lassen, denn die Ressource muss schlussendlich sehr viel Kraft haben, da wir es ja häufig auch mit sehr kräftigen Problemen zu tun haben. Nach den Bildern kann man dann nach Geräuschen, wie z.B. mit der Situation verknüpften Liedern fragen und darauf fokussieren. Man kann nach Gerüchen oder Geschmäckern fragen, wenn es vielleicht ein tolles Date zum Abendessen war. Schlussendlich kommt die Frage nach den Gefühlen, wobei ich hier zunächst nach den Emotionen frage und dann dazu komme, wo man diese angenehmen Emotionen im Körper am besten und am stärksten spüren kann. Hier sollte man sich wieder Zeit nehmen und den Patienten dieses Gefühl sehr stark spüren lassen, bis man z.B. am Gesichtsausdruck des Patienten gut erkennen kann, dass die Ressource fest angekommen ist und angenommen wurde (Pacing).

Anschließend lasse ich den Patienten die Ressource objektivieren und greifbar machen. Das ist eine Technik aus der „Objektivierung des Symptoms“ (s.S. 163), die an dieser Stelle aber ebenfalls sehr gut funktioniert, da sie dem Patienten eine gute greifbare „Waffe“ gibt, mit der er das Aufkommen negativer Reaktionen, wie z.B. Panik, in der Zukunft bekämpfen kann. Hierzu bitte ich den Patienten, *„einmal eine etwas merkwürdige Frage stellen zu dürfen. Angenommen, dieses wunderbare Gefühl, was Sie da gerade über Ihrem Bauchnabel fühlen, dieses wohlige warme und geborgene Gefühl. Dieses*

Gefühl der Sicherheit und des absoluten Vertrauens,... angenommen dieses Gefühl hätte eine Farbe... was könnte das vielleicht für eine Farbe sein?“. Diese Farbe wird dann verankert und durch weitere objektivierbare Attribute wie Oberfläche, Temperatur, Konsistenz, Form und Ton ergänzt (siehe auch „Objektivierung des Symptoms“, S. 163). Diese einzelnen Attribute werden immer weiter verfestigt, bis der Patient ein gut greifbares „Ressourcen-Objekt“ hat, auf das er sich jederzeit gut fokussieren kann.

Im nächsten Schritt lade ich den Patienten ein, dass sich dieses Objekt Stück für Stück im Körper ausbreiten darf. *„Und jetzt dürfen Sie einmal neugierig sein, wie sich diese warme, weiche rosa Wolke von Ihrem Bauchnabel aus Stück für Stück in ihrem Bauch ausbreitet,... mit jedem Atemzug ein wenig mehr,... mehr und mehr. Und wenn Sie mögen, dürfen Sie dieses angenehme, rosa-rote, wohlig-warme Gefühl als nächstes in Ihre Brust einfließen lassen, mit jedem Einatmen ein kleines Stückchen höher,... spüren wie angenehm es sich in der Brust anfühlt, wenn es da wärmer und wärmer wird und sich dieses rosa Wölkchen Stück für Stück ausbreitet...“.* Auf diese Weise darf sich die objektivierbare Ressource jetzt überall im Körper ausbreiten. Man sollte hier auch immer wieder kleine Anteile der ursprünglichen Ressource mit einbringen, wie z.B. *„und während Sie die Wärme dieser rosa Wolke in Ihrem Herzen spüren, sehen Sie wieder das Lächeln Ihrer kleinen Tochter, wie sie Sie dankbar anstrahlt und genussvoll den Lolli in den Mund steckt...“.* Wir wollen die Ressource und das Ressourcenobjekt wirklich „bombenfest“ verankern, sodass der Patient jederzeit, auch in der schlimmsten Krise, darauf zugreifen kann.

Sobald sich das Ressourcenobjekt im ganzen Körper ausgebreitet hat, biete ich dem Patienten an, all diese angenehmen Gefühle im Körper wieder zurückfließen zu lassen, an einen Ort im Körper, wo sie zuhause sein können. Einen sicheren Ort, von dem aus diese Gefühle wieder in den ganzen Körper ausströmen können. Dieser Ort ist ein guter Anker, auf den der Patient in einer Krisensituation fokussieren kann, um von hier aus die Ressource wieder anwachsen lassen zu können. Ich bitte den Patienten dann zu nicken, wenn er diesen Ort gefunden hat und all die angenehmen Gefühle der Ressource dort ihr sicheres Zuhause erreicht haben. Dann bitte ich den Patienten, sich die Ressource wieder im ganzen Körper ausbreiten zu lassen und es wieder im ganzen Körper zu spüren, nur um anschließend wieder alles zurückzuholen, an den sicheren Ressourcenort. Das wiederhole ich dann drei bis vier Male, bis ich das Gefühl habe, dass der Patient dieses Ausbreiten der Ressource gut beherrscht.

Im nächsten Schritt konfrontiere ich den Patienten dann (immer noch in Trance) mit dem ursprünglichen Problem. Zunächst mache ich das ganz vorsichtig *„Und jetzt dürfen Sie sich einmal vorstellen, wie es wäre, wenn Sie erfahren würden, dass Sie in einer Woche einen kleinen Vortrag halten müssen und Sie spüren wieder diese Angst,... aber im nächsten Moment spüren Sie schon dieses warme rosa Wölkchen um Ihren Bauchnabel herum und Sie sehen das Lächeln Ihrer Tochter, den Lolli, dieses wohlig-warme Gefühl, das sich wie eine Welle in Ihrem ganzen Körper ausbreitet und all die negativen Gefühle (hier sage ich explizit nicht „Angst“ oder „Panik“, um nicht darauf zu fokussieren, sondern umschreibe das mit wenig sagenden Überbegriffen) wie eine Welle hinweg spült, bis da nur noch dieses wunderbar angenehme Gefühl im ganzen Körper übrig bleibt,... und Sie sich dann erlauben dürfen, diese wunderschöne weiche rosa Wolke wieder an ihren sicheren Ort zurückfließen zu lassen“.* Diese Übung wiederhole ich dann langsam mit wachsendem Schwierigkeitsgrad. Ich gehe also immer näher an die auslösende Situation heran und beschreibe sie immer eindrücklicher. Ich fokussiere also zunehmend auf die auslösende Situation und mache sie

immer stärker, nur um sie dann wieder von der übermächtigen Ressourcenwelle wegspülen zu lassen.

Im letzten Schritt gehe ich dann zeitlich über die problematische Situation hinaus. Der Patient hat es also geschafft, seine Angst oder Panik zu überwinden und hat die Situation gut überstanden. *„Und jetzt dürfen Sie noch einmal fünf Minuten weiter vorwärts gehen. Der Applaus ist so langsam verklungen und Sie haben sich wieder auf ihren Stuhl gesetzt. Sie spüren, wie die Anspannung vorbei ist und Sie sich mehr und mehr entspannen dürfen. Und vielleicht spüren Sie sogar einen gewissen Stolz,... wie Sie die Angst besiegt haben,... über sich selber hinausgewachsen sind,... so ein angenehmes Gefühl,... es geschafft zu haben... und wenn Sie mögen, dann dürfen Sie sich erlaube, jetzt noch einmal dieses wohlig-warme rosa Gefühl durch Ihren Körper strömen zu lassen,... wie eine Art Belohnung, wie gut Sie das alles geschafft haben,... das Lächeln Ihrer Tochter,... so stolz sein zu dürfen,... es im ganzen Körper zu spüren... Und wenn für Sie der richtige Zeitpunkt gekommen ist, dürfen Sie all diese angenehmen Gefühle wieder an Ihren sicheren Ort zurückführen,... und wenn alles wieder da ist, wo es für Sie richtig ist, dann dürfen Sie sich erlauben, mit jedem Atemzug wieder ein bisschen wacher zu werden...“*

Nachdem wir die Ressource so stark gefestigt hatten, dass Sie auch starke Panikgefühle wegspülen konnte, haben wir somit noch den guten Ausgang in den Fokus mit aufgenommen und ein paar posthypnotische Suggestionen gestreut, die dem Patienten weitere Sicherheit geben können.

Solche Sitzungen zur Ressourcenstärkung lassen sich sehr gut aufzeichnen und dem Patienten zum Üben mitgeben.

Das Buch des Lebens

Diese Induktion habe ich während einer Psychotherapiewoche in Lindau bei Walter Bongartz gelernt.

Ziel:

Bei dieser Technik hilft die Armlevitation, sowohl dem Patienten als auch dem Therapeuten, gut abschätzen zu können, wann der Patient für sich die richtige Trancetiefe gefunden hat.

Ablauf:

Der Patient wird gebeten sich bequem hinzusetzen, die Augen zu schließen und die Hände nach vorne auszustrecken. Dabei soll er die Handflächen nach oben halten. Anschließend wird suggeriert, dass er sich ganz auf seine Arme konzentrieren darf, die langsam schwerer und schwerer werden und langsam ganz von alleine absinken werden. Mit jedem Stück, was die Arme absinken, wird er ganz von alleine tiefer und tiefer in Trance gehen. Und während die Arme schwerer und schwerer werden, darf er sich einmal vorstellen, wie es wäre, wenn auf seinen Armen ein Buch liegen würde, ein großes, schweres Buch, ein Foliant: Das Buch seines Lebens. *„Und in diesem Buch sind all Ihre Erinnerungen, positive wie negative Erlebnisse, aufgezeichnet. Es enthält all die Bilder, all die Momente,... längst vergessene Erinnerungen. Ein großes, schweres Buch... und die Arme werden schwerer und schwerer.“* Meist beginnen die Arme des Patienten langsam abzusinken, sobald das Buch auf den Armen liegt. Ich hatte allerdings auch schon den Fall, dass sich bei einer Patientin das Gesicht zwar mehr und mehr verkrampfte, aber die Arme auch nach 10 Minuten noch nicht absanken. In dem Fall habe ich ihr dann erlaubt, die Arme samt Buch einmal abzulegen und habe den Fokus auf die Entspannung in Oberarmen und Schultern gelegt, welche ja nach der Anstrengung total verspannt waren, und hierüber dann eine Entspannungstrance eingeleitet.

Ich nutze diese Technik meist in die Richtung, dass ich das Buch des Lebens für die Trancearbeit noch weiter ausnutze, indem ich das Thema der Therapiestunde durch das Buch, also das Unbewusste des Patienten, bestimmen lasse. *„Und sie sehen, dass das Buch geöffnet auf ihren Händen liegt und wie von selber verschiedene Seiten aufgeschlagen werden. Vielleicht sind da wunderschöne Momente dabei, die Sie gerade sehen können, ...vielleicht auch ein paar Schwierige, ...und da gibt es vielleicht auch ganz lustige Augenblicke, die sie im Buch wiederfinden und manchmal sind da auch Bilder, bei denen sie das Gefühl haben, sie noch einmal bearbeiten zu wollen. Und während ihre Arme schwerer und schwerer werden und das Buch tiefer und tiefer sinkt, dürfen sie einmal neugierig sein, wann das Buch genau die richtige Seite aufgeschlagen hat, genau den Moment und die Bilder zeigt, die jetzt gerade für sie wichtig sind. Und sie werden ganz von alleine merken, wenn ihr Buch des Lebens die richtige Seite gefunden hat und ihre Arm ganz von alleine zum liegen kommen...“.*

Hypnotherapeutische Prüfungsvorbereitung

Diese Übung eignet sich sehr gut zur Vorbereitung von angstbesetzten Aufgaben, wie z.B. Prüfungen, Vorträgen oder Gehaltsverhandlungen. Es ist eine Technik, die sich gut in einer Behandlungssitzung durchführen lässt. Diese Sitzung sollte möglichst in der Woche vor der zu bestehenden Aufgabe durchgeführt werden.

Ziel:

Verknüpfung einer Ressource aus der Vergangenheit mit einer angstbesetzten Aufgabe in der Zukunft.

Ablauf:

Der Patient wird gebeten, sich an einen Moment in seinem Leben zu erinnern, als ihm eine Aufgabe einmal so richtig gut geglückt ist und sich ganz speziell dann an den Augenblick zu erinnern, als er erleichtert, zufrieden und übergücklich aus dieser Aufgabe herauskam. Am besten ist es natürlich, wenn dies eine ähnlich gelagerte Aufgabe war, wie die, die jetzt vor ihm liegt. Diese Situation soll der Patient zunächst im wachen Zustand möglichst genau beschreiben, bis ihm nach ein paar Minuten angeboten wird, die Augen zu schließen, um sich noch intensiver an diesen besonderen und sehr positiven Moment zu erinnern. Hier werden dann Sinnesqualitäten, Emotionen, Gedanken und Impulse abgefragt und die Ressource anschließend verstärkt und verankert (Pacing).

Mit dieser Ressource geht der Therapeut dann in die Zukunft und setzt sie an das **Ende** der kommenden Aufgabe. Hierbei geschieht dann ein Wechsel in der Zeit. Nachdem zunächst noch mit dem Satz *„und nun erlauben Sie sich einmal, dieses Gefühl mit in die Zukunft zu nehmen...“* die Aufgabe noch in der Zukunft lag, arbeiten wir im nächsten Halbsatz *„...wo Sie gerade aus dem Prüfungszimmer herauskommen und ihre Prüfung bestanden haben...“* bereits im hier und jetzt.

Mit diesem Satz kommen wir praktisch am Ende der zukünftigen Prüfung an, wo die Ressource mit den nächsten Sätzen nochmals verstärkt wird: *„Und wie Sie gerade aus der Tür des Prüfungsraumes treten, da spüren Sie wieder diese Zufriedenheit,... ganz tief in Ihrem Bauch,... dieses erleichterte Gefühl in den Schultern,... diese perfekte Entspannung und Sie fühlen sich, als könnten Sie Bäume ausreißen.“*

Nachdem wir die Ressource aus der Vergangenheit jetzt in der Zukunft am Ende der kommenden Prüfung verankert haben, wird von diesem Punkt an die Aufgabe stückweise **von hinten nach vorn**, also rückwärts, durch gearbeitet. *„Und was ist es für ein Gefühl, wenn man weiß, dass bisher alles gut gelaufen ist, die Prüfung gleich zu Ende ist und man dieses wundervolle Gefühl wieder spüren darf?“*... *„Wenn wir jetzt noch ein paar Minuten zurück gehen und Sie haben den ersten Teil so richtig gut geschafft und fühlen, wie Sie im Fluss sind, die Antworten kommen wie von ganz allein aus Ihrem Inneren und Sie wissen schon, wie gut es weiter gehen wird, was ist das dann für ein Gefühl?“*. Hierbei wird die Aufgabe je nach Länge und Anforderungen in 5-10 Teile untergliedert, wobei man jeweils die vorhergehenden positiven Gefühle und Emotionen mitnimmt. Hat der Patient z.B. gesagt, dass er sich kurz vor Schluss der Prüfung ganz **sicher fühlt** und langsam die **innere Anspannung** nahezu **gänzlich verloren** hat, dann würde man dies als Ressource für den nächsten Schritt utilisieren: *„Und jetzt*

*möchte ich Sie bitten, noch einmal 5 Minuten zurückzugehen. Sie wissen, dass es bisher gut gelaufen ist und dass die Prüfung in ein paar Minuten dem Ende entgegengeht und Sie sich dann ganz **sicher** fühlen werden,... die innere **Anspannung gänzlich verloren** haben... wie geht es Ihnen da jetzt?“*

Sobald man bei dem Punkt angekommen ist, wo der Patient 5-10 Minuten vor der Aufgabe steht, man also die gesamte Prüfung rückwärts durchgearbeitet hat, beginnt der zweite Teil der Technik. Hierbei wird der gesamte Ablauf der Prüfung mit allen positiven Emotionen, die an die unterschiedlichen Zeitpunkte der Aufgabe gekoppelt sind, vom Therapeuten wiederholt. Der Therapeut erzählt also praktisch den Ablauf der gesamten Prüfung jetzt in der **richtigen, chronologischen Reihenfolge**. Es empfiehlt sich dabei, gerade bei längeren Prüfungen, die Emotionen des Patienten mitzuschreiben, um sie auch richtig in seinen eigenen Worten wiedergeben zu können.

Diese Technik eignet sich sehr gut zum Aufzeichnen, sodass der Patient sie sich vor der Prüfung noch mehrfach anhören kann.

3D-Hypnose

Wie zuvor schon erwähnt, stellt die Arbeit mit Ressourcen einen der wichtigsten Bereiche in der Arbeit mit Hypnosetherapie dar. Meist nutzen wir dafür eine besonders starke Ressource, die wir dann für den Patienten maximal spürbar und erlebbar machen. Die 3D-Hypnose des Schweizer Psychiaters J. Philip Zindel geht einen etwas anderen Weg. Indem sie nicht bei einer einzelnen Ressource bleibt, sondern den Patienten praktisch mit Ressourcen aus verschiedenen Lebensbereichen überschwemmt, welche dann zum Ende hin zusammengeführt werden können.

Ziel:

Die 3D-Hypnose kann eigentlich immer angewandt werden, wenn ein Patient ganz allgemein gestützt werden soll. Sie kann für sich alleine stehen bleiben, als eine Stunde, in der einfach „nur“ Ressourcenarbeit stattfindet, zeigt aber oft auch die Bedürfnisse des Patienten auf und kann so für die weitere Behandlung zielführend sein.

Ablauf:

Die Technik gliedert sich in vier Schritte:

1. Der Patient wird gefragt, welche sechs Dinge er sich in diesem Moment um sich herum wünschen würde.
2. Es findet eine Zentrierung statt, indem dem Patient bewusst gemacht wird, dass er sich also im Mittelpunkt dieser sechs Ressourcen befindet.
3. Über das Paradoxon, dass all die Ressourcen, die der Patient jetzt um sich herum spürt, eigentlich aus seinem Inneren kommen, also gleichzeitig um ihn herum und auch tief in ihm drin sind, kommt es zu einer Trancevertiefung.
4. Die einzelnen Ressourcen werden bewusst erspürt; ihre Wirkungen im Einzelnen, sowie in Verbindung miteinander werden erlebt.

Zu 1): Die Technik kann sowohl nach einer Induktion in Trance gestartet werden, als auch mit offenen Augen direkt aus der Therapiesitzung heraus begonnen werden. Wenn die Technik ohne vorherige Induktion durchgeführt wird, kann es hilfreich sein, dass der Patient sich die jeweiligen Ressourcen einfach nur wünscht, ohne sie sich konkret vorstellen zu müssen. Hierdurch wird dem Patienten der Imaginationsdruck genommen und er kann sich besser entspannen. Ist der Patient allerdings bereits in Trance und kann innere Bilder sehen, dann sollte ihm auch angeboten werden, sich die Ressourcen bildlich vorzustellen.

Zunächst wird der Patient gebeten, sich etwas vorzustellen, was sich auf seiner **rechten Seite** befinden könnte und gut für ihn wäre. Jemand, oder etwas, der oder das ihn stärken und unterstützen könnte. Vielleicht ein geliebter Mensch, oder ein bestimmtes Tier, vielleicht etwas aus der Gegenwart, oder aus der Vergangenheit. Wenn eine solche Ressource gefunden wurde, wird sie vom Therapeuten aufgegriffen, positiv konnotiert und durch Wiederholungen gefestigt (Pacing).

Anschließend darf der Patient dann auf die **linke Seite** gehen und schauen, was da wohl sein könnte, um ihn zu unterstützen. Das braucht gar nicht zur rechten Seite zu passen und könnte vielleicht ein Gegenstand oder ein besonderer Ort sein, vielleicht eine bestimmte Musik oder ein ganz bestimmtes Gefühl. Auch diese Ressource wird dann gefestigt.

Nach den beiden Seiten wird auf das fokussiert, was den Patienten von **unten** stützen könnte. Ob er auf Wolken schweben oder in einem bequemen Schaukelstuhl sitzen möchte, oder ob es vielleicht etwas ganz Besonderes geben könnte, was von unten für ihn da sein könnte, so wie ein Fundament, das ein Haus stützt. Auch diese Ressource wird wieder gefestigt.

Im nächsten Schritt wird der Patient auf das fokussiert, was er **über** sich angenehm finden könnte. Den blauen Himmel, eine sichere Decke, bei religiösen Patienten vielleicht sogar die Hand Gottes. Auch diese Ressource wird wieder gestärkt.

Zuletzt kommt dann die dritte Dimension dazu, beginnend mit dem, was **hinter** dem Patienten sein könnte. Was könnte ihn von hinten stützen, oder ihm den Rücken frei halten? Vielleicht etwas, was aus der Vergangenheit noch da ist?

Zuletzt darf der Patient sich vorstellen, was Schönes und Angenehmes **vor** ihm liegen könnte. Vielleicht etwas in der Zukunft, auf das er sich so richtig freuen kann. Diesen Schritt kann man z.B. auch mit der Technik „Wunderfrage“ (s.S. 101) verknüpfen.

Zu 2): Nachdem man jetzt diese sechs Ressourcen zusammen hat, kann man sie noch in aller Ruhe für den Patienten zusammenfassen und ihn, im zweiten Schritt der Technik, auf die räumlichen Begebenheiten fokussieren. Er befindet sich in der Mitte dieser sechs Ressourcen, die alle nur für ihn da sind. Er steht also im Mittelpunkt.

Zu 3): Im dritten Schritt kommt es jetzt zum **Paradoxon**: *„Und das alles ist nicht nur um Sie herum, es ist auch ganz tief in Ihnen drin... und da ist noch viel, viel mehr! All das, was Sie jetzt spüren können, was Sie so angenehm umgibt, Ihnen Stärke und Sicherheit bietet, all das kommt ganz tief aus Ihrem Inneren,... ganz tief in Ihnen drin und gleichzeitig um sie herum.“* An dieser Stelle lohnt es sich, ruhig ein oder zwei Minuten für Pacing zu investieren, da es zum einen eine wunderbare Ressourcendusche für den Patienten ist und zum anderen auch zu einer Trancevertiefung führt, die im vierten Schritt zu einer noch intensiveren Annahme der Ressourcen führt.

Zu 4): In diesem letzten Schritt, darf der Patient jetzt jede einzelne Ressource noch einmal ganz intensiv spüren. Er darf beschreiben, wie sie aussieht, wie es sich anfühlt, sie neben sich zu haben, was er im Körper dabei spürt, was für Emotionen das bei ihm auslöst. Anschließend darf der Patient erleben, welche Ressourcen besonders gut für ihn miteinander harmonieren und was das für Gefühle in ihm auslöst. Zu guter Letzt wird der Patient eingeladen, alle Ressourcen miteinander zu spüren und zu schauen, was dies in ihm an Gefühlen und Emotionen induziert.

An diesem Punkt kann dann entweder noch ein wenig verstärkt werden, um die Hypnose dann mit einigen **posthypnotischen Suggestionen** wie: *„Und Sie dürfen sich erlauben, dieses Gefühl in Ihren Alltag mitzunehmen...“* oder *„Und Sie müssen sich gar nicht aktiv daran erinnern, was Sie gerade*

erlebt haben, denn ganz tief in Ihnen, da wird dieses angenehme Gefühl der Sicherheit seinen Platz finden...“ ausgeleitet werden.

Die Hypnose kann allerdings auch von diesem Punkt aus fortgeführt werden. Vielleicht fallen Zusammenhänge zwischen den Ressourcen auf oder es kommen dem Therapeuten spontan Ideen, wie sich aus den Ressourcen eine Geschichte ergibt. Hier darf dann auch der Therapeut ganz auf sein kluges Unbewusstes vertrauen. Auch könnten sich für den Patienten aus all seinen Gefühlen, Emotionen und inneren Bildern Ideen entwickeln, was er in seinem Leben verändern könnte.

Die 3D-Hypnose ist eine wunderbare Basistechnik, die sich noch in unzählige Variationen verändern lässt. So könnte man das „Hinten“ als Vergangenheit und das „Vorne“ als Zukunft definieren. Man kann aber auch ein spezifisches Problem „Vorne“ ansiedeln und einmal schauen, was sich verändert, wenn man dieses Problem den jetzt übrigen fünf Ressourcen gegenüberstellt. Hieraus können sich sehr schöne Lösungswege ergeben. Der Patient könnte auch Perspektivenwechsel durchführen, sich in die Rolle einer Ressource begeben, oder einmal schauen was passiert, wenn die Ressourcen im Raum umgestellt werden. Der Kreativität sind hier kaum Grenzen gesetzt. Außerdem kann die Technik auch gut aufgezeichnet und dann vom Patienten als Selbsthypnose benutzt werden.

Transkript: Bodyscan

Der Bodyscan ist eine einfache Tranceinduktion, mit der der Patient nach innen fokussiert und so in eine angenehme Trance gebracht werden kann. Das folgende Transkript stammt aus dem ersten Grundkurs der Anfang 2015 in Basel stattfand. Für die Transkription möchte ich mich ganz herzlich bei Nicole Knierzinger bedanken. Da der Ablauf der Trance sehr klar und einfach ist, habe ich im Text keine erklärenden Kommentare eingefügt. Vom Tempo her werden die einzelnen Sätze langsam und ruhig gesprochen. Zwischen den Absätzen ist jeweils eine Pause von ca. 5-10 Sekunden, bevor der Fokus zum nächsten Punkt verschoben wird.

Ich möchte dich gerne einladen mal zu spüren, wie sich gerade deine Füße fühlen, wie deine Fusssohlen gerade auf dem Fussboden sich anfühlen. Wie sich das anfühlt mit den Fusssohlen, da auf dem Boden zu stehen.

Und wenn du das gut spüren kannst, dann mal ein bisschen hochzugehen zu den Sprunggelenken. – Mal zu spüren wie sich die Sprunggelenke anfühlen. Also zu kucken in welcher Position sind die, ist es angenehm so wie die stehen?

Und dann vielleicht mal neugierig zu sein, wie sich deine Unterschenkel gerade fühlen. Was du da spüren kannst. Und da vielleicht mal zu schauen ob du eher die Schienbeine oder Wadenbeine spürst. Ist es im linken genauso wie im rechten Bein?

Und dann mal zu spüren wie fühlen sich die Knie gerade an? Was für ein Gefühl hast du da gerade in den Knien? So angenehm oder könnte es vielleicht noch besser sein? Kannst du spüren in welchem Winkel die Kniegelenke gerade stehen? Fühlst du vielleicht wie sich über den Kniescheiben die Hose ein bisschen anspannt?

Und dann mal zu spüren wie sich die Oberschenkel gerade anfühlen? Mal neugierig zu sein, was du da gerade fühlen kannst in den Oberschenkel? Und vielleicht spürst du die Hände auf den Oberschenkel liegen? Spürst wie da so eine Wärme ist und vielleicht auch so ein kleines Gefühl von Feuchtigkeit, weil es da ein bisschen schwitzt? Kannst vielleicht spüren wie die Oberschenkel auch auf dem Stuhl zu liegen kommen?

Und dann mal zu fühlen wie sich dein Becken gerade anfühlt. Mal neugierig zu sein wie das Gesäss auf dem Stuhl ruht? Mal neugierig zu sein was du da eigentlich genau spürst.

Dann mal zu schauen wie fühlt sich denn da dein unterer Rücken an? Fühlt er sich stabil an gerade?

Um weiter hoch zu gehen mit dem Gefühl: wie fühlen sich denn die Muskeln da an?

Und dann einmal spüren, wie die Sitzlehne deinem Rücken Stabilität gibt und was du da spüren kannst? Vielleicht eine besondere Temperatur? Vielleicht ist es wärmer oder kälter? Vielleicht ist da irgendetwas ganz anderes was du fühlen kannst?

Immer noch weiter hochgehen und nachschauen wie sich der Hals anfühlt und die Halswirbelsäule.

Um dann den Kopf vielleicht auch noch zu spüren. Wie sich der Kopf gerade anfühlt.

Ja –wenn du magst kannst du dir mal erlauben zu erkunden wie sich die Schultern gerade anfühlen. Die eher so leicht oder schwer sind. Was du da spüren kannst wie sich die Schultern anfühlen.

Von den Schultern dann zu den Oberarmen. Ob du den Oberarm spüren kannst. Vielleicht merkst du da eine Art von Entspannung?

Dann mal neugierig zu sein wie fühlen sich gerade die Ellbogen an? In welchem Winkel stehen die?

Und mal zu fühlen wie sich das anfühlt im Unterarm? Ob da vielleicht ein Unterschied zwischen dem linken Unterarm und dem rechten Unterarm ist? Ob du vielleicht spüren kannst dass an einem Unterarm eine Uhr ist und am Anderen nicht? Mal neugierig zu sein was diesen Unterschied ausmacht?

Und dann mal zu fühlen wie sich die Hände gerade anfühlen? Durch die Hände durch die Finger vielleicht die Hose spüren kannst und die Beine? Mal neugierig zu sein wie unterschiedlich das ist. Dass du die Beine spürst, wenn die Hände darauf liegen. Was du in den Händen spürst, wenn sie auf den Beinen liegen. Was für ein Unterschied es macht die rechte Hand zu spüren? Und das linke Bein. Die linke Hand zu spüren und das rechte Bein. Oder genau umgekehrt. Stück für Stück so angenehm dich in Trance bringen kannst.

Und wenn du magst, dann kannst du ganz langsam dich in deinem Tempo zurückorientieren. Einen Atemzug nehmen und dann wenn du magst wieder die Hände und Füße bewegen mit einem ganz tiefen Atemzug die Augen wieder aufmachst. Ganz ins Jetzt zurückkommst.

Selbsthypnose

Hypnose ist ein Therapieverfahren, in dem viele Interventionen Zeit benötigen, um sich zu setzen. Außerdem ist es aufgrund des Praxisaufkommens oftmals gar nicht möglich, einen Patienten öfter als alle 14 Tage zu sehen. Vielen Patienten ist es aber ein Anliegen, zum einen zwischen den Therapiesitzungen selber weiter an sich zu arbeiten und zum anderen selbsthypnotische Fähigkeiten zu erlernen, um nach Therapieabschluss eigenes „Werkzeug“ zur Hand zu haben.

Die hier vorgestellte Technik stammt ursprünglich von Betty Erickson.

Ziele:

1. Verbesserung der Trancefähigkeit: Durch die Übungsmöglichkeit zwischen den Therapiesitzungen kann sich der Patient viel besser an die Arbeit in Trance gewöhnen. Das wiederum erleichtert die folgenden Therapieeinheiten und kann auf lange Sicht viel Zeit sparen.

2. Ausbildung von mehr Selbstständigkeit und Selbstsicherheit: Der Patient lernt selbstständig - ohne den Therapeuten - in Trance zu arbeiten und seine Ressourcen zu stärken. Er kann wichtige therapeutische Interventionen nochmals durcharbeiten bzw. durchleben.

Ablauf:

Zunächst sollte mit dem Patienten ein Ziel besprochen werden. Hier bietet es sich an, einen besonders schönen Ort zu wählen. Ein **Kraftort**, an dem der Patient jetzt gerne wäre, wo er sich richtig wohl fühlen würde und wo er Kraft auftanken könnte. Dieser Ort sollte in seinen Sinnesqualitäten gut vom Patienten beschrieben werden (sehen, hören, fühlen), damit ihn der Therapeut in Hypnose auch genau zu seinem Ort führen kann.

Danach darf der Patient einen bestimmten Gegenstand fixieren und diesen Fokus bis zum Schließen der Augen beibehalten. Der Patient soll drei Dinge nennen, die er dabei im Raum **sieht**. Anschließend nennt er drei Dinge, die er **hört** und dann drei Dinge, die er **fühlt**. Anschließend nennt er nur noch zwei Dinge die er sieht, zwei Dinge die er hört und zwei Gefühle die er hat. Dann jeweils eins und am Ende dieser dritten Runde schließt er die Augen. Jetzt beginnt der Patient mit seinem inneren Auge eine Sache zu sehen, die er an seinem Kraftort sehen kann, mit seinem inneren Ohr ein Geräusch von diesem Ort zu hören und dann etwas zu fühlen, was er dort fühlen kann. Dann folgen zwei Bilder, zwei Geräusche und zwei Gefühle und danach die letzte Runde mit jeweils drei Eindrücken. Jetzt ist der Patient an seinem Kraftort angekommen und kann von hier aus beginnen, in Trance zu arbeiten oder einfach nur aufzutanken und Ruhe zu finden.

Nach der Induktion kann sehr gut am Kraftort gearbeitet werden und nach weiteren Ressourcen in der Trance gesucht werden. Sehr häufig finden sich an diesen Kraftorten auch Krafttiere oder hypnotische Begleiter, die dem Patienten helfen wollen, seine Probleme zu lösen.

Arbeiten mit dem Positivbild und dem Negativbild

Bei dieser Technik benutzt der Patient gleich zwei Stellvertreter. Einer steht für ihn selber in seiner derzeitigen schwierigen Situation, wobei eine gewisse Distanz zu diesem Stellvertreter hergestellt wird, indem dieser eine Maximalvariante der negativen Situation darstellt. Der zweite Stellvertreter stellt genau das positive Gegenstück hierzu dar, also eine Person, die niemals in diese negative Situation kommen könnte. Das bringt zwei Vorteile: Zum einen kann sich der Patient sowohl identifizieren als auch distanzieren, was ihm eine Außenperspektive ermöglicht. Zum anderen kann der Patient Lösungsideen am Ende der Therapie deutlich besser für seine eigene Problematik annehmen, wenn diese sogar für die Maximalvariante seiner Problematik adäquat erscheinen.

Ziele:

1. Nutzung des Unbewussten, bzw. unbewussten Wissens, in der Therapie.
2. Erfahrung von Leitsätzen, die helfen, das Problem zu lösen.

Ablauf:

Zum Einstieg bietet sich hier eine Hypnoseinduktion mit Fokussierung nach innen an. Sobald der Patient beginnt, innere Bilder wahrzunehmen, wird er gebeten, sich einen Menschen (oder ein Tier, ein „Ding“, eine Landschaft...) vorstellen, dem es genauso geht wie ihm selber, der genau solche Probleme/Schmerzen/Belastungen hat wie er selber... nur, dass es diesem Menschen noch viel schlechter geht. Ich arbeite an dieser Stelle meistens mit Menschen, da es dem Patienten recht leicht fällt, sich einen solchen Menschen vorzustellen. Andere Therapeuten, wie z.B. Ortwin Meiss, arbeiten an dieser Stelle auch sehr gerne mit Tieren, da Tiere etwas distanzierter vom Patienten sind und dies dem bildhaften Unbewussten mehr Einfluss über das Rationale gibt.

Sobald der Patient diesen Menschen vor seinem inneren Auge sieht, wird er gebeten, diesen Menschen zu beschreiben: Größe, Geschlecht, Bekleidung, Statur, Haltung, Position (sitzend, stehend, liegend), Hände, Gesicht, Augen, Gefühle und Empfindungen. Der Therapeut geht mit dem Patienten bei diesem **imaginären Negativbild** also ganz langsam aus einer gewissen Entfernung immer näher heran, bis der Patient sogar in ihn hinein sehen kann (Gefühle und Empfindungen). Die einzelnen Beschreibungen werden dabei stetig verstärkt (Pacing). Hierbei ist es wichtig, das Negativbild sehr plastisch und greifbar zu haben und es so gut zu festigen, dass der Patient später in der Trance wieder zu dieser Person zurückkehren kann.

Sobald dies erreicht ist, wird der Patient gebeten, dem Negativbild zu sagen, dass er das Gefühl hat, das es ihm nicht gut geht und er sich auf die Suche machen wird, um Hilfe zu holen und so schnell wie möglich wieder zurück kommen wird.

Im zweiten Schritt dieser Technik darf sich der Patient jetzt einen Menschen vorstellen, der diese Probleme/Schmerzen/Belastungen nicht hat und auch niemals haben könnte, also praktisch ein Mensch, der genau die Voraussetzungen und Fähigkeiten hat, die man benötigt, um niemals in eine solche Situation zu kommen, wie diese, in der sich der Patient und in extremer Form das Negativbild befinden. Dieses **imaginäre Positivbild** wird dann genauso erarbeitet wie das Negativbild. Es wird also wieder in einiger Entfernung begonnen mit Größe, Geschlecht, Position bis hin zu Gedanken und Gefühlen. Auch hier ist viel Pacing nötig, um ein stabiles Positivbild zu schaffen.

Sobald das Positivbild gut imaginiert ist, darf der Patient das Positivbild bitten, ihn zum Negativbild hin zu begleiten und einmal zu schauen, wie es diesem helfen kann.

Damit beginnt der dritte Schritt der Technik, in dem es darum geht, Leitsätze vom Unbewussten zu bekommen, die dann im Verlauf der Technik und auch in späteren Therapiesitzungen immer wieder als Suggestionen genutzt werden können. Nachdem der Patient jetzt mit dem Positivbild zum Negativbild zurückgekehrt ist, kommt es zum Kern dieser Technik: *„Und jetzt schauen Sie einmal, was dieser große, starke Mann (Positivbild) der kleinen, alten Frau (Negativbild) raten kann, wie sie es schafft, dass es ihr auch wieder besser geht... Sie dürfen einfach einmal neugierig zuschauen und hören, was für kluge Ratschläge der starke Mann hat“*. Sobald wir jetzt vom Positivbild gesprochene Sätze, Gesten oder auch nur Gefühle oder Emotionen bekommen haben, darf der Patient zunächst einmal die Wirkung dieser Informationen am Negativbild beobachten *„... und einmal spüren, was sich in der alten Frau verändert, als der starke Mann ihr sagt, dass sie sich erlauben darf, einfach einmal nur an sich zu denken... und sie merkt vielleicht, dass sie sich ihr Leben lang so viel für andere aufgeopfert hat und jetzt der richtige Zeitpunkt gekommen ist, einfach auch mal an sich zu denken... und jetzt dürfen Sie einmal neugierig sein, was sich an der alten Frau verändert, wenn sie einfach einmal an sich denkt...“*. Sobald die Veränderung an der alten Frau gut spürbar wird, können wir eine Besonderheit der deutschen Sprache nutzen, nämlich das Wort „Sie“. „Sie“ kann einerseits für die alte Frau, also das Negativbild stehen, andererseits aber auch für den Patienten als höfliche Anrede (ich sieze 95% meiner Patienten). Wir sprechen also eigentlich noch von der alten Frau, der Patient fühlt sich mit dem „Sie“ allerdings unbewusst angesprochen. So eine Technik nennt man auch **Einstreusuggestion** oder **Seeding**.

Das Gute an diesen Einstreusuggestionen ist, dass sie vom Patienten kaum abgewehrt werden können, also nicht direkt an den Konflikten und dysfunktionalen Lösungsversuchen des Patienten abprallen. Damit bereiten uns diese Einstreusuggestionen einen guten Weg, um im weiteren Verlauf das Negativbild zunehmend verlassen und zu direkten Suggestionen übergehen zu können: *„Und wenn Sie jetzt einmal in sich hinein spüren, was sich bei Ihnen verändert, wenn Sie einfach einmal zulassen, ein klein wenig mehr an sich selber zu denken... sich einmal Zeit für das nehmen, was für Sie gerade das Angenehmste ist...“*.

Die aus dieser Frage resultierenden Leitsätze (ich nenne sie oft Glaubenssätze) sollten, auch in den weiteren Therapiestunden, immer wieder eingesetzt und häufig wiederholt werden (Pacing).

Der weise alte Mann

Wie ich zu Beginn dieses Buches geschrieben habe, werde ich in diesem Buch konsequent nur die männlichen Formen benutzen. Der einzige Grund dafür ist, dass ich das leicht zwanghafte Bedürfnis habe, alles in der gleichen Form zu haben, weil es mir selber einfach leichter fällt, auf diese Art Neues zu lernen. Deshalb nenne ich diese Technik an dieser Stelle „Der weise alte Mann“, wobei ich bei Patienten meist eine weise alte Frau nutze, insbesondere weil Psychotherapiepatienten ja auch meist weiblich sind.

Ziele:

1. Durch den **Stellvertreter** „Weiser alter Mann“ erhält der Patient Ideen zur Veränderung seiner Lebenssituation. Diese Veränderungen können einerseits verbal, andererseits aber auch bildlich ausgelöst werden.
2. Der Patient muss einen **schwierigen Weg** gehen, um sich die Verbesserung seines psychischen Zustandes zu verdienen. Das ist sehr wichtig, da kurze und einfache Wege von Patienten mit langen Krankheitsverläufen nur sehr schlecht angenommen werden können.
3. Der Weg selber ermöglicht es dem Therapeuten, ganz unterschiedliche **Begegnungen** einzufügen, um den Patienten zum einen gut abholen zu können, ihn zum anderen aber auch einzuladen, z.B. die Perspektive zu wechseln.

Ablauf:

Da der Ablauf der Trance im nachfolgenden kommentierten Transskript sehr ausführlich erläutert wird, verzichte ich an dieser Stelle auf die Trance-Zitate und skizziere nur kurz die Technik.

Zunächst findet eine allgemeine Induktion statt, wobei ich meist die Patienten mit ihren Sinnen stückweise vom Sehen, über das Hören, zum Fühlen nach innen fokussieren lasse. Sobald innere Bilder möglich werden, lade ich den Patienten auf eine Reise in die Berge ein. Auf dieser Reise kommen wir in ein kleines Bergdorf und treffen auf einen Einheimischen, der die Geschichte von einem alten Weisen Mann erzählt, der oben in den Bergen auf einer wunderschönen Alm lebt und der auf alle Fragen eine Antwort hat. Glücklicherweise kann der Einheimische uns sogar den Weg da hoch schildern. Am nächsten Morgen, nach einem guten Frühstück, macht sich der Patient dann auf den Weg. Diesen Weg nutze ich für verschiedene Dinge: Zum einen verankere ich die Umgebung zunehmend, indem ich den Patienten die Bergwelt mit allen Sinnen wahrnehmen lasse. Dann nutze ich den Weg, um die Trance weiter zu vertiefen, in dem der Patient „Stück für Stück“ und „Schritt für Schritt“ vorwärts geht. Dann gestalte ich den Weg etwas unterschiedlich mit interessanten, anstrengenden und angenehmen Wegstücken. Auf diesen Wegstücken sind auch Begegnungen möglich. Z.B. könnte ein Wanderer gerade von oben herunter kommen und von seinen Erlebnissen berichten, welche natürlich für den Patienten gerade auch bedeutsam sind. Ich füge sehr gerne auf dem Weg eine Barriere in Form eines Geröllfeldes ein, an dem der Patient seinen Weg nicht mehr findet und kurz vor dem Umkehren/Aufgeben ist. Zum einen fokussiere ich hier auf eine gewisse Hoffnungslosigkeit, die bei depressiven Patienten dazu führt, dass sie sehr gut an die Situation andocken können und zum anderen mache ich den Weg damit schwerer, was wiederum wichtig ist, da sich der Patient ja seine spätere Heilung „verdienen“ muss. Aus dieser scheinbar ausweglosen Situation gibt es natürlich am Ende einen Ausweg, wobei ich hier gerne die Veränderung der Perspektive nutze, den Patienten also z.B. auf einen großen Stein steigen lasse, der ihm einen besseren Überblick gibt.

Schlussendlich erreicht der Patient die wunderschöne Alm, auf der das Haus des weisen Mannes steht und der erwartet ihn auch schon, bittet ihn herein und unterhält sich mit ihm. Hier kann der Patient Fragen stellen oder einfach neugierig sein, was dem weisen Mann Hilfreiches einfällt. Dies ist das Zentralstück der Technik, in dem der Therapeut aktiv mit dem Patienten in Trance kommuniziert und das Unbewusste durch den Stellvertreter „Weiser Mann“ Lösungsvorschläge anbringen kann. Diese Vorschläge sind manchmal noch rational geprägt und enthalten vielfach Leitsätze, die der Patient entweder vorher schon hatte, oder die er von außen eingepflanzt bekommen hat. Manchmal kann der Patient den weisen Mann auch nicht hören, oder er sagt nichts. Hier bietet sich dann ein bedeutungsvolles Geschenk an, welches der weise Mann dem Patienten zum Abschied in einer Box

mitgibt und welches er dann nach seiner Rückkehr öffnen darf. Dieses Geschenk ist jetzt etwas sehr Bildliches und wenig Rationales, sodass sich hieraus für den Patienten meist ganz neue Einsichten ergeben. Anschließend geht es dann wieder den Berg herunter ins Dorf, wobei ich diese Strecke sehr gerne für posthypnotische Suggestionen benutze, um anschließend die Trance zu beenden.

Arbeiten mit dem inneren Heiler

Die Arbeit mit dem inneren Heiler ist eine gute Möglichkeit, dem Patienten einen Perspektivenwechsel zu ermöglichen, wobei diese Wechselmöglichkeit über den gesamten Prozess bestehen bleibt, sodass Interventionen des inneren Heilers auch sofort spürbar werden können.

Ziele:

1. Der Patient lernt über **Positionswechsel in Trance** einen anderen Blick auf seine Erkrankung zu bekommen, was wiederum viele neue Lösungsansätze ergeben kann und den **Möglichkeitenraum** des Patienten deutlich vergrößert.
2. Induktion vom **Glauben in die Heilung**, was wiederum zu einer positiven Erwartungshaltung führen soll.

Ablauf:

Zur Tranceinduktion bietet sich eine Geschichte an, welche auf die Selbstheilungskräfte eines jeden Menschen fokussiert. Diese Selbstheilungskräfte können dann Stück für Stück personalisiert werden zu einem inneren Heiler, der Teil von einem selbst ist: *„Und jeder Arzt weiß, dass er eigentlich nur den Patienten dabei unterstützt, gesund zu werden, während die natürlichen Selbstheilungskräfte in uns, unseren Körper wieder regenerieren. Wenn ich mich aus Versehen schneide, dann gibt es zuerst einen kurzen Schmerz, der mich darauf aufmerksam macht, dass etwas gerade falsch läuft und ich nicht noch tiefer schneide und dann kommt etwas Blut, was die Wunde reinigt und Bakterien nach außen spült. Aber schon kurze Zeit später fängt die Heilung an. Der Körper verschließt die Wunde, sodass nur so viel Blut austritt, wie für die Reinigung nötig ist. Dann spürt man vielleicht so ein leichtes Kribbeln und Jucken, wenn die Selbstheilungskräfte beginnen, die Wunde zu reparieren und ein paar Tage später ist schon überhaupt nichts mehr von der Wunde zu sehen, da der Körper sich voll und ganz selber geheilt hat. Und **Ihr Körper** (hier ist der Wechsel vom Therapeuten zum Patienten) heilt sich jeden Tag selber,... ganz von alleine,... ohne dass Sie irgendetwas dazu tun müssten, ... ganz egal, ob Sie eine Erkältung haben,... oder Kopfschmerzen,... oder sich irgendwo verletzen,... Ihre Selbstheilungskräfte sind immer da und heilen Sie. Und es ist sehr interessant, dass jeder Mensch, jedes Volk, jede Rasse, jede Kultur um diese Selbstheilungskräfte weiß und doch ist es merkwürdig, dass die Kulturen mit diesem Wissen ganz unterschiedlich umgehen. So gibt es Indianerstämme, die diese Selbstheilungskräfte wie einen Inneren Heiler in sich spüren..., wie eine richtige Persönlichkeit, die **in Ihnen** wohnt (hier kommt wieder der Wechsel, diesmal von Sie = die Indianer zu Sie = der Patient), ein Teil von Ihnen ist und doch auch ganz eigenständig wirken kann. Diesen inneren Heiler, den Sie in sich tragen, der über Sie wacht und für Sie da ist, was immer auch passiert. Und ich möchte Sie einmal bitten, neugierig zu sein, was für ein Bild Sie vor sich sehen, wenn Sie sich einmal vorstellen, wie Ihr innerer Heiler vielleicht aussehen könnte...“*

An dieser Stelle beginnt der Patient, sich seinen inneren Heiler zu imaginieren. Es gibt einige Therapeuten, die diesen inneren Heiler aus dem Körper des Patienten heraustreten lassen, sodass noch deutlicher wird, dass es sich um einen inneren Anteil des Patienten handelt. Das ist für einige Patienten eine sehr angenehme und starke Vorstellung, für andere aber wiederum sehr schwierig

und teilweise auch etwas bedrohlich, sodass ich meist den inneren Heiler als eigenständiges Bild entstehen lasse.

An dieser Stelle bitte ich die Patienten, ihren Inneren Heiler zunächst nur sehr allgemein zu beschreiben, selbst wenn die meisten Patienten schon jetzt ein sehr konkretes Bild vor sich haben. Ich frage also zunächst, nach dem Geschlecht, ob er sitzt oder steht, wie alt er ist, welche Haarfarbe, Augenfarbe er hat, etc. Diese Informationen wiederhole ich stetig, um ein sehr stabiles Bild von dem inneren Heiler zu bekommen (Pacing). Das hilft zum einen für die folgenden Interventionen, zum anderen aber auch für posthypnotische Suggestionen, in denen der innere Heiler jetzt natürlich auch langfristig wirkungsvoll eingesetzt werden kann.

Im nächsten Schritt führe ich einen Perspektivenwechsel durch und gehe mit dem Patienten in den inneren Heiler hinein und frage, was für Gedanken dieser vielleicht gerade hat und wie er sich fühlt: *„Und wenn Sie jetzt gerade spüren können, was Ihr innerer Heiler spürt, dann kann der innere Heiler auch spüren, was Sie spüren und was Sie fühlen,... wahrnehmen, was Sie gerade benötigen, Ihre Bedürfnisse, all das,*

was gerade für Sie so nötig wäre... und ich möchte Sie einmal einladen, dies durch die Augen Ihres inneren Heilers zu sehen. Einmal wie in Ihren inneren Heiler hinein zu schlüpfen, mit all diesen Gedanken und diesen Gefühlen und die Welt einmal durch seine Augen zu sehen... und wenn Sie mögen, dann dürfen Sie sich selber einmal durch die Augen Ihres inneren Heilers anschauen und einmal neugierig sein, was Sie da sehen.“

Nach diesem Perspektivenwechsel wird der Patient gebeten, sich selber aus Sicht des inneren Heilers zu beschreiben, wobei das Selbst dabei mehr und mehr zugunsten der Heilerperspektive verlassen wird, bis schlussendlich der Patient zum Objekt wird, welches der Heiler jetzt heilen darf. *„Sie sehen da also eine Frau liegen, eine Frau mit schmerzverzehrtem Gesicht und Sie spüren, dass diese Frau einfach nicht mehr weiter weiß und Sie spüren auch so etwas wie Angst bei ihr,... vielleicht können Sie nun einmal schauen, was die Frau gerade als erstes benötigt, was sie gerade brauchen könnte, damit es ihr ein bisschen besser ginge...“*

An dieser Stelle gibt es jetzt diverse Möglichkeiten, wie man weitergehen kann. Der Heiler kann schauen, an welchen Stellen was für Heilung benötigt wird, kann Körperstellen mit „Heilenergie“ versorgen (hier bringe ich immer die chinesische Lebensenergie, das Qi, ins Spiel, was wieder ganz befreit fließen kann). Der Heiler kann selber innere Bilder sehen, was der Patient brauchen könnte. Der Heiler kann wie von selbst auf einmal Dinge in der Hand haben, die ihm helfen, das Problem zu verstehen. Der Heiler kann einen „Heiler-Kasten“ wie einen Arztkoffer bei sich haben, aus dem er für den Patienten genau das herausholt, was dieser gerade benötigt, etc. Gerade die zuletzt genannten Möglichkeiten sind sehr bildhaft und entstehen unbewusst, während gesprochene Ratschläge des Heilers oftmals noch sehr rational sind, da der Patient sich diese Ratschläge vermutlich oftmals schon selber gegeben hat.

Sobald der innere Heiler eine Intervention durchgeführt hat, kann jetzt ein erneuter Perspektivenwechsel vorgenommen werden, um für den Patienten spürbar zu machen, was sich für Veränderungen bei ihm einstellen, was für Gedanken und Ideen er jetzt hat, wohin das führen kann, was für nützliche Impulse er jetzt in sich verspürt etc. Sobald man diese Veränderungen genügend stabilisiert und verankert hat, kann man erneut in den inneren Heiler zurückgehen: *„Und jetzt seien Sie doch einmal neugierig, was für Veränderungen Sie sehen, wenn Sie wieder durch die Augen des*

inneren Heilers schauen,... und was für Gedanken und Gefühle da gerade aufkommen und was Sie spüren, was vielleicht auch noch hilfreich sein könnte, um diesem (hier kommt dann die neue Beschreibung der Patienten aus der Außenperspektive) zu helfen noch ein kleines Stück weiter auf dem Weg Richtung Gesundheit, dem Weg in Richtung glückliches Wohlfühl zu helfen...“

Auf diese Art kann sich ein Ping-Pong-Spiel zwischen innerem Heiler und Patient ergeben, aus dem der Patient sehr viele Ideen, Anregungen und Veränderungen mitnehmen kann. Es schafft eine Glaubens- und Erwartungshaltung im Patienten, dass sich jetzt etwas verbessern kann. **Die Erwartung der Heilung ist der beste Heilungsanstoß den es gibt.**

Zum Abschluss lohnt es sich dann, den inneren Heiler über posthypnotische Suggestionen in die nähere und weitere Zukunft des Patienten einzubinden: *„Und wenn Sie gleich wieder wacher und wacher werden, wird Ihr innerer Heiler weiterhin für Sie da sein und Sie begleiten und vielleicht werden Sie ihn jetzt mehr und mehr in sich spüren, nachdem Sie ihn jetzt besser kennengelernt haben. Sie werden wissen, dass er für Sie da ist, Sie beschützt und alle Zellen in Ihnen regeneriert und auch, wenn Sie sich im Anschluss an diese Trance vielleicht nicht mehr an alles erinnern können, so dürfen Sie doch dieses gute Gefühl mitnehmen, dass er immer da ist, während Sie wacher und wacher werden... auf Sie aufpasst, Sie wieder tief Luft holen und Ihnen hilft, Stück für Stück wieder gesund zu werden...“.*

Arbeit mit dem Totemtier

Der sichere Raum ist in einer strukturierten Hypnosetherapieausbildung eine der ersten Techniken, die man erlernt. Ein Raum, der so sicher ist, dass der Patient sich sofort dorthin zurückziehen kann, wenn in Hypnose etwas passiert, was zu belastend wäre. Der sichere Raum hat allerdings auch einen großen Nachteil: Er ist immobil und statisch. Wenn der Patient sich hierher zurückzieht, ist er zwar sicher, der Konflikt, den es aber eigentlich zu lösen gilt, ist in dem Moment genauso „sicher“ davor, weiter aufgedeckt zu werden. Die Idee, einen „mobilen sicheren Raum“ in Form eines Totemtiers zu schaffen, welcher den Patienten stärkt, unterstützt und beschützt, kam mir bei einer Patientin, die viel indianischen Schmuck trug und mir wiederholt berichtete, dass sie sich in ihren Träumen immer wieder als Adler sehe.

Ziel:

Installation einer **mobilen sicheren Ressource**, die dem Patienten helfen kann in Trance schwierige Orte aufzusuchen und dort Probleme abzarbeiten.

Technik:

Zunächst sollte mit dem Patienten ein sicherer Ort installiert werden. Der Patient wird nun in Trance an seinen sicheren Ort geführt, bzw. der Therapeut lässt sich vom Patienten zu dessen sicheren Ort führen. Dort darf der Patient Bekanntschaft mit seinem Totemtier machen. Hierzu hilft eine kleine Geschichte: *„Und es ist bekannt, dass in den allermeisten Kulturen jeder Mensch eine bestimmte Verbindung zu einem Tier hat. So wie es in Mitteleuropa Menschen gibt, die sich mehr mit Katzen oder mehr mit Hunden verbunden fühlen, so sind das bei afrikanischen Stämmen Löwen, Elefanten oder Antilopen. Bei den Indianern geht es sogar soweit, dass jeder Mann und jede Frau ein Krafttier, ein sogenanntes Totemtier hat, das ihm Kraft und Sicherheit gibt und immer bei ihm ist. Dort gibt es auch eine ganz wichtige Zeremonie, bei der man dieses Krafttier kennenlernt und seine ganz besonderen Fähigkeiten spüren kann. In den vielen Jahren, in denen ich jetzt Hypnose mache, ist mir aufgefallen, dass wir Europäer auch diese ganz besonderen Krafttiere in uns haben und dass diese oftmals irgendwo an unserem sicheren Ort ihr Zuhause haben. Ich möchte Sie jetzt einmal einladen, sich neugierig an Ihrem inneren Ort umzusehen und zu schauen, welches Ihr Krafttier ist.“*

Die Patienten entdecken hier fast immer ein starkes und für sie besonderes Tier. Die Bandbreite geht hier von Adler über Wolf, Fuchs, Bär und Löwe bis hin zum großen Hund. Diese Tiere sollten jetzt gut beschrieben werden, sie sollten emotional spürbar sein. Das Totemtier sollte genauso fest verankert werden, wie der sichere Raum. Ich nehme mir meist eine ganze Therapiestunde Zeit, um das Totemtier zu finden, darauf zu fokussieren und es zu verankern, um dann in den kommenden Stunden damit arbeiten zu können. Der Patient kann dann mit seinem Totemtier reden, kann sich Ratschläge holen, wie bei einer Stellvertretertechnik und sich, wenn er schwierige Aufgaben angehen will, Unterstützung und Hilfe zusichern lassen.

So kann z.B. eine Frau, die in ihrer Kindheit vom Vater immer wieder vergewaltigt wurde, mit Hilfe ihres Totemtieres, das ehemalige Wohnhaus betreten, sich den Ängsten der Räumlichkeiten stellen und z.B. auch die Eltern zur Rede stellen. So entwickeln sich Fragen an die Mutter, wie *„Warum hast du mir nie geholfen. Du musst das doch gewusst haben?“* oder auch Fragen an den Vater, wie

„Warum hast du das getan?“. Oftmals werden diese Fragen in Trance von den Betroffenen tatsächlich beantwortet und es lösen sich entweder Konflikte auf, oder sie werden verstehbar und können dann abgelegt werden. Das Totemtier ist die ganze Zeit über dabei und wann immer die Patientin stockt oder Angst bekommt, dreht sie sich zum Totemtier, streichelt es, spürt seine Kraft, spürt seinen Schutz und kann fragen, was sie jetzt als nächstes machen soll etc.

Das Totemtier kann aber auch für viele andere Situationen genutzt werden. So kann es auch einfach eine Ressource darstellen, indem der Patient sich in sein Tier hineinversetzt und die Welt mit den Möglichkeiten des Totemtieres entdeckt. Ein Mann mit Querschnittslähmung kann z.B. mit einem Wolfsrudel durch die Nacht jagen oder eine Frau, die in ihren Ängsten wie eingemauert ist, kann als Adler durch die Kanadische Wildnis fliegen. Beides sind sehr befreiende und positive Erlebnisse, die eine Veränderung bringen können.

Die Möglichkeit, sich in sein Totemtier hineinzusetzen, stellt dabei vermutlich eine der ältesten „Hypnosetechniken“ überhaupt dar. Bereits in steinzeitlichen Höhlenzeichnungen werden Mischwesen, halb Mensch und halb Tier dargestellt, die darauf hinweisen, dass sich Menschen über eine Trance in solche Mischwesen „verwandeln“ konnten und hierüber ganz besondere Fähigkeiten, wie Stärke, Mut oder Ausdauer bekommen konnten. Solche Trancerituale, bei denen teilweise über den zusätzlichen Einsatz von Halluzinogenen, Medizinmänner zu solchen Mischwesen werden, gibt es auch heute noch bei vielen Naturstämmen.

Es ist wirklich eine erstaunliche Erfahrung, die Stärke eines Bären oder die Ausdauer eines Wolfes in sich zu spüren. Ich habe mich selber einmal, während einer Übungstrance, in einen Leopard hinein versetzt und dabei gemerkt, wie ich auf einmal kerzengrade saß, mein Rücken eine unglaubliche Stärke hatte und die Rückenschmerzen, die ich zuvor noch hatte, komplett verschwunden waren. Das war wirklich ein bemerkenswertes Gefühl, welches man unbedingt auch therapeutisch einsetzen sollte.