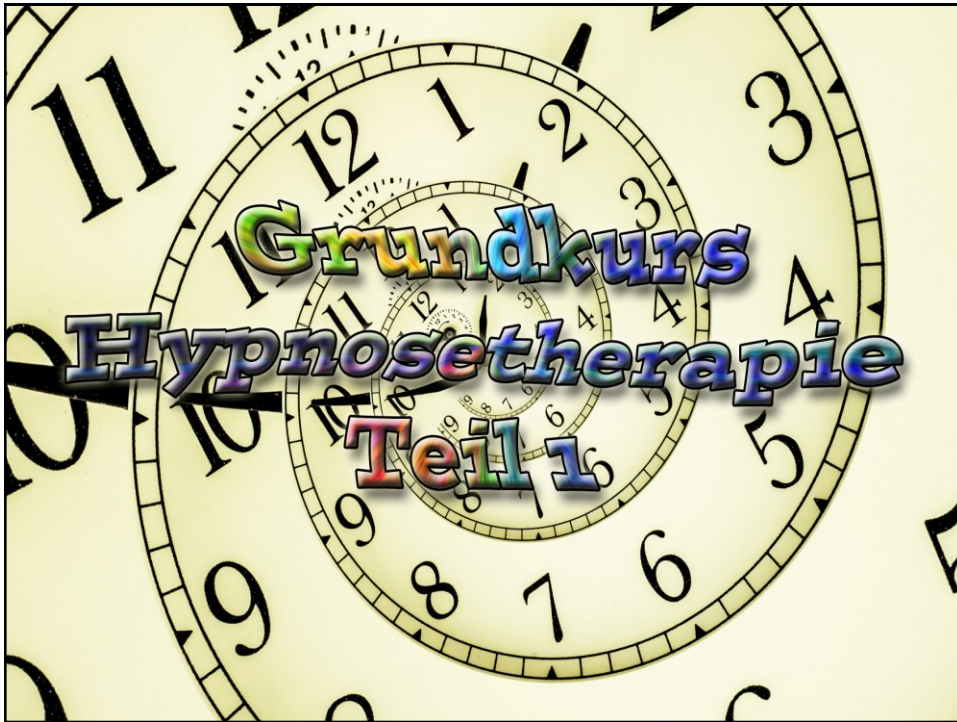




 Schönen guten Tag,...





...was kann ich für euch tun?

- Wenn ihr am 03.02.2017 um 17:00 Uhr glücklich und zufrieden aus diesem Grundkurs gehen würdet, was hättet ihr dann gelernt?
- Was für Ideen habt ihr, wie ihr Hypnosetherapie in euren künftigen Arbeitsalltag einbauen könntet?
- Was braucht ihr dafür?



Zeitlicher Ablauf

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Donnerstag, 12.01.2017 <ul style="list-style-type: none"> ■ 14:00-15:30 Block 1 ■ 15:30-15:45 Kaffepause ■ 15:45-17:15 Block 2 ■ 17:15-17:30 Abendbrot ■ 17:30-19:00 Block 3 ■ 19:00-19:15 Pause ■ 19:15-20:00 Block 4 (45min) ■ 7 Stunden à 45min | <ul style="list-style-type: none"> ■ Freitag, 13.01.2017 <ul style="list-style-type: none"> ■ 09:00-10:30 Block 5 ■ 10:30-10:45 Frühstück ■ 10:45-13:00 Block 6 (135min) ■ 13:00-13:45 Mittag ■ 13:45-15:15 Block 7 ■ 15:15-15:30 Kaffepause ■ 15:30-17:00 Block 8 ■ 9 Stunden à 45min |
|---|--|



Begriffsklärung

■ Hypnose

- Der Begriff *Hypnose* stammt vom griechischen Wort *hypnos* (Schlaf).
- Geprägt wurde dieser Begriff 1843 von James Braid, einem schottischen Chirurgen.
- Braid hatte 1841 eine Präsentation des *Animalischen Magnetismus* überwacht und war davon so begeistert, dass er diesem Phänomen auf den Grund gehen wollte.
- Dabei stellte er fest, dass der hypnotische Zustand auch ohne fremde Einwirkung erreichbar ist.



Begriffsklärung

■ Hypnotiseur

- Jemand, der bestimmte Techniken benutzt, um Menschen in Hypnose (bzw. in einen Trancezustand) zu versetzen.
- Hypnotiseure tun dies meist, um andere Menschen zu beeindrucken, einzuschüchtern, zu manipulieren oder zu unterhalten (Showhypnose).

■ Hypnosetherapeut (=Hypnotherapeut)

- Jemand, der hypnotherapeutische Techniken nutzt, um Menschen zu helfen, mit Krankheiten oder Notsituationen besser umgehen zu können zu können.
- Das Wort *Therapeut* stammt aus dem Griechischen und bedeutet *Diener* oder *Pfleger*



Begriffsklärung

- Anforderungen für Hypnosetherapeuten
 - Streng genommen gar keine ☹
 - Die Berufsbezeichnung *Hypnosetherapeut* ist weder in der Schweiz noch in Deutschland geschützt.
 - Wenn man Hypnosetherapie bei Google eingibt, bekommt man auf der ersten Seite gerade einmal zwei seriöse Angebote angezeigt.
 - Für seriöse Therapeuten geht es mit dem Grundkurs los...
 - ... und da zunächst mit ein bisschen Theorie



Psychotherapieverfahren

- Heute wird die Hypnosetherapie in erster Linie als Psychotherapieverfahren genutzt.
 - Vor 200 Jahren war das noch ganz anders
 - Heilverfahren für alle inneren Krankheiten, Krankheiten der Nerven und des Geistes und erste Möglichkeit zur Anästhesie und Analgesie.
- In der Schweiz ist die Hypnosetherapie auch unter Ärzten (SMSh) sehr verbreitet.
 - Verbesserung der therapeutischen Beziehung
 - Verbesserung der therapeutischen Kommunikation
 - Mehr Placeboeffekte und weniger Noceboeffekte



Kommunikationsverfahren

- Ärzte sind die Voodoo-Priester der zivilisierten Welt.
 - Die Worte des Arztes können Hoffnung geben und Leben retten. Sie können aber auch Angst machen und langfristig schädigen.
- Der Arzt und Nobelpreisträger Bernard Lown hat es im Vorwort zu seinem Bestseller „Die verlorene Kunst des Heilens“ sehr treffend beschrieben:
 - Worte sind das mächtigste Werkzeug über das ein Arzt verfügt. Worte können allerdings – wie ein zweischneidiges Schwert – sowohl heilen, als auch tief verletzen.
- Folgende Zitate stammen aus Gesprächen im Krankenhaus und im Rettungsdienst:



Negative Kommunikation

- Das erzähle ich Ihnen nicht, damit Sie keine Angst bekommen.
- Ist das wirklich eine so schwierige Operation?
- Die Übelkeit kommt noch.
- Nach der Operation werden Sie sich fühlen, als wäre ein Panzer über Sie gefahren.
- Sie brauchen gar keine Angst haben.
- Stellen Sie sich nicht so an!
- Bei der Operation sterben ganz wenige.
- Ihr Rücken ist ja ein einziger Scherbenhaufen.
- Dass muss ja richtig heftig wehtun.
- Konzentrieren Sie sich einfach nicht auf den Juckreiz.

Beispiel: Lokalanästhesie

A „Wir werden Ihnen jetzt eine Lokalanästhesie **geben**, die den Bereich **taub macht**, wo wir die Epidural-/Spinal-Anästhesie durchführen, damit es für Sie **angenehm** ist.“

B „Sie werden jetzt einen **heftigen Stich** und ein **Brennen** am Rücken spüren, als hätte Sie eine **Biene gestochen**; das ist der **schlimmste Teil** der ganzen Prozedur.“

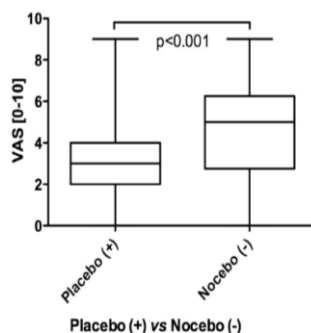


Figure 1. Pain on verbal analog scale (VAS) during injection of local anesthetic before administration of neuraxial anesthesia/analgesia in the placebo or nocebo group. Box plots represent median, interquartile range (upper and lower borders of the boxes) and minimal and maximal values (whiskers).

Hypnosetherapie ist:

- Ein hoch wirksames, wissenschaftlich anerkanntes Psychotherapieverfahren.
- Ein sehr nützliches Werkzeug, um die therapeutische Kommunikation zu verbessern und somit positive Effekte (Placeboeffekte) für den Patienten zu erreichen.
- Ein Therapieverfahren, welches die unbewussten Ressourcen des Patienten nutzt.
- Ein Verfahren, welches sich nicht auf die kognitiven Fähigkeiten des Patienten begrenzt.

Neuropsychologie



- Der Bremer Neuropsychologe Gerhard Roth hat im Dezember 2014 seine Studien in einem Buch veröffentlicht.
 - „Wie das Gehirn die Seele macht.“
- Seine Forschungen haben dabei ergeben, dass Kognitionen nur sehr wenig Einfluss auf Emotionen haben, Emotionen aber großen Einfluss auf Kognitionen.
- Deshalb sollten Psychotherapien emotionales Erleben ermöglichen.

Übung 1

Kognitive und emotionale Beurteilung

- Der Klient beschreibt dem Therapeuten die momentane Wetterlage. Dieser hört einfach nur zu und schaut wie es ihm dabei geht.
- Kurze Rückmeldung, wie sich der Therapeut dabei gefühlt hat.
- Dann schliesst der Therapeut die Augen und der Patient beschreibt ihm möglichst plastisch eine Wetterlage, die ihm aus dem letzten Urlaub in Erinnerung ist.
- Wie hat sich der Therapeut dieses Mal gefühlt?
- Was gibt es für Unterschiede?

Kaffeepause



Übung 2

Erleben einer Ich-syntonen Situation

- Der Klient erzählt dem Therapeuten eine schöne Situation aus seinem letzten Urlaub. Er beschreibt, was er in der Situation sieht, hört, fühlt und was für Emotionen mit dem Moment verknüpft sind.
- Der Therapeut macht sich Stichpunkte, um dieses Erleben später möglichst auch mit den Worten des Patienten wiedergeben zu können.
- Der Klient schliesst die Augen und der Therapeut beschreibt ihm die Situation, die der Klient ihm zuvor beschrieben hat.
 - „Und wenn du magst, dann darfst du noch einmal an diesen Ort reisen, wo es dir so gut geht. Und vielleicht kannst du wieder das türkisblaue Meer vor dir sehen...

Wirkungsvoll

- Was gut und wirkungsvoll ist, das setzt sich auch langfristig durch.
- Die Nutzung von Trancephänomenen wird bereits seit über 30.000 Jahren als Heilverfahren und zu Leistungssteigerung genutzt.
- Formen der Hypnosetherapie finden sich weltweit und in jeder Zivilisationsform, von indigenen Völkern bis zum schweizer Arzt.

Geschichte der Hypnosetherapie



Der Papyrus Ebers



- 1530 vor Christus
- Ursprünglich 18,6m x 0,3m gross = 90 DIN A4-Seiten
- Beschreibt Krankheiten, Symptome und Diagnosen.
- Enthält Rezepte und Anweisungen.
- Unter anderem eine genaue Anweisung, wie man Patienten per Hypnose in einen Heilschlaf versetzt.

34.000 Jahre



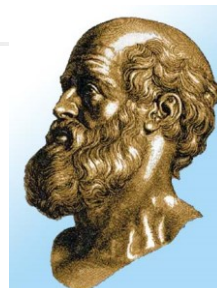
Der Löwenmensch aus dem Hohlenstein-Stadel. Ca. 32.000 vor Christus

Mensch mit Vogelkopf, Krallen und Vogeltotem aus der Höhle von Lascaux. Ca. 17.000 vor Christus



Frühe Geschichte der Hypnose

- Hieroglyphen aus ägyptischen Gräbern 3.000 v.Chr. überliefern Formen der Hypnose.
- Vor 4.000 Jahren heilte Wang Tai, einer der Begründer der chinesischen Medizin, mit Worten.
- Hippokrates, der „Vater der Medizin“, beschäftigte sich bereits mit der Anwendung von Hypnose in der Medizin: „Wenn die Augen geschlossen sind, erkennt die Seele die Krankheiten des Körpers.“
- Um 500 v.Chr. begann man in Ägypten damit, Kranke mit hypnotischen Ritualen in Tempeln in Trance zu bringen. In diesem Zustand konnte Isis erscheinen und die Krankheiten diagnostizieren und heilen.



Kirche und Wunderheilungen

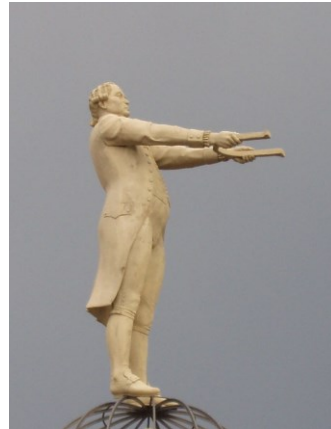
- Johann Joseph Gaßner 1727-79 war ein Exorzist.
- Er unterschied dabei die wirklich vom Teufel Besessenen von den Umsessenen, die „nur“ von körperlichen Gebrechen befallen waren.
- Beides konnte er durch Segenssprachen und Gebete heilen. Dabei brachte er den Kranken die notwendigen Verse bei, damit diese sich fortan selber heilen konnten. => Der Patient bekommt Macht über die Krankheit.



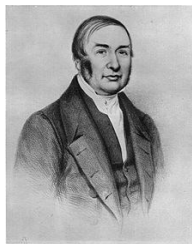
Willst du Herrn Gaßner sein
Gedachet recht zum Leben /
Sieh hier : d' Lander Pan
Ihn dir natürlich geben

Beginn der modernen Hypnose

- Franz Anton Messmer (1734-1815) entwickelt seine Theorie des *Animalischen Magnetismus*.
- Messmer führte sowohl in Wien, als auch in Paris höchst erfolgreiche Arztpraxen.
- In Paris wurde 1784 eine königliche Kommission eingesetzt, die zu dem Schluss kam, dass Messmers Theorie wissenschaftlich nicht haltbar ist.
- Trotzdem verbreitete sich der *Mesmerismus* in Europa weiter und in Bonn und Berlin wurden 1816 Lehrstühle für Animalischen Magnetismus eingeführt.



Zwei schottische Chirurgen



- James Esdaile arbeitete für die East India Company als Arzt in Indien. Er kam in den Besitz eines alten Buches über Mesmerismus und nutzte dieses Verfahren zur Anästhesie bei mehr als 300 schweren Operationen.
- James Braid erfuhr von den unglaublichen Erfolgen seines Namensvetters in Indien und bat ihn um eine Beschreibung, wie er den Mesmerismus zur Anästhesie nutze.

Aus einem Brief von James Esdaile an James Braid

Die Patienten wurden in einen abgedunkelten Raum auf eine Liege gelegt und gebeten die Augen zu schliessen. Ein junger Pfleger setzte sich dann an die Kopfseite der Liege und begann mit seinen Händen immer wieder vom Kopf zu Bauch des Patienten zu streichen, ohne diesen dabei zu berühren. Dabei atmete der Pfleger immer wieder Richtung Gesicht und Augen des Patienten. Manchmal konnte so in wenigen Minuten ein Koma erschaffen werden, welches für die schwersten chirurgischen Eingriffe ausreichend war. In unserer Routine wurden die Patienten allerdings für eine ganze Stunde so behandelt und am Ende der Stunde von mir auf die Tiefe ihres Komas untersucht. Wenn das Koma nicht tief genug war, wurde diese Prozedur jeden Tag wiederholt. Im Durchschnitt konnten wir jede noch so schwere Operation nach 4 bis 5 Tagen durchführen, ohne dass der Patient dabei irgendwelche Schmerzen gehabt hätte.

Hypnose in Frankreich

- **Jean-Martin Charcot** (1825-1893), weltweit erster Professor für Nervenkrankheiten in Paris, greift die Hypnose wieder auf, geht aber fälschlich davon aus, dass dieser Zustand nur bei Kranken hervorgerufen werden kann.
- **Hippolyte Bernheim** (1837-1919), Professor für Psychologie in Nancy erkennt, dass die Hypnose ein normales psychologisches Phänomen ist und sich therapeutisch nutzen lässt.
- **Sigmund Freud** (1856-1939) übersetzt Bernheims Schriften ins Deutsche und bringt somit die Hypnosetherapie nach Deutschland.

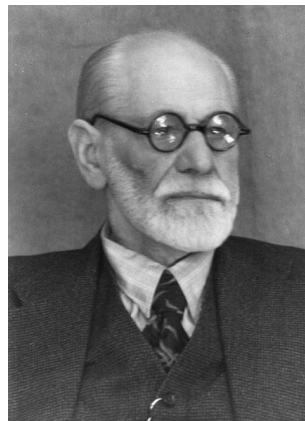


Charcots Lehrstunde



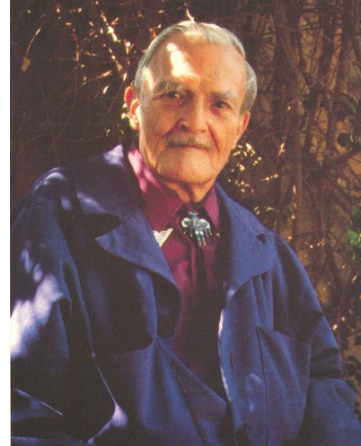
Sigmund Freud

- Freud brachte die Hypnose nach Deutschland und nutzte sie viele Jahre in seinen Therapien.
- Freud nutzte eine suggestive Form der Hypnotherapie, welche kurzfristig teilweise sehr erfolgreich war, wobei langfristige Heilungen aber oft ausblieben.
- Ausserdem störte sich Freud daran, dass die Hypnose zu „unsicher“ war, da sich einige Patienten wenig suggestibel zeigten.
- Daher distanzierte sich Freud später von der Hypnose.



Medizinische Hypnosetherapie

- Der amerikanische Psychiater und Psychologe **Milton Erickson** (1901-1980) gilt als der Begründer der medizinischen Hypnosetherapie.
- Er revolutioniert die Hypnose, indem er den Patienten in den Mittelpunkt stellt und nicht mehr die vom Therapeuten gestellte Suggestion.
- Über Hypnose erschafft der Therapeut dem Klienten ein Setting in welchem dieser, mit Unterstützung des Therapeuten, seinen eigenen Weg zur Heilung finden kann.



Arbeiten mit
Hypnosetherapie





Besonderheiten der Hypnosetherapie

- Ablenkung weg vom analytischen Bewusstsein hin zum bildhaften und emotionalen Erleben.
 - Sinneswahrnehmungen, Gedanken, Körpergefühle Emotionen und Impulse
- Nutzung der Trance, um Heilungs-, Such- und Lernprozesse zu fördern.
- Nutzung des „Unbewussten“ als Quelle für Ressourcen und Kreativität (anstelle des Freudschen „Sitzes“ von Verdrängtem und Abgelehntem)



Arbeit mit dem Unbewussten

- Das Unbewusste ist eine Quelle von Ressourcen und Informationen.
- Das Unbewusste ist interessiert daran, dem Patienten zu helfen gesund zu werden.
- Über 90% unserer Aktivitäten sind unbewusst.
 - Das unbewusste Denken beinhaltet all unsere Erfahrungen, unser tiefes inneres Wissen, unsere Instinkte und unsere Bewegungsabläufe.
 - Pathologische Verhaltensmuster sind Lösungsversuche des Unbewussten, um Schlimmeres zu vermeiden.
 - Das Unbewusste arbeitet schnell und mit wenig Energieaufwand
- Durch die Trance können wir mit dem Unbewussten arbeiten



Was ist Trance

- Der Begriff Trance stammt vom lateinischen *transire* für *hinübergleiten*.
 - Es ist nicht ein Zustand, sondern unendlich viele.
 - Wenn wach = weiss und komatös = schwarz wäre, dann entspräche die Trance, genau wie der Schlaf, unendlich vielen Grautönen.
- Anders als beim Schlaf ist die Trance ein Zustand fokussierter Aufmerksamkeit.
 - Alles was gerade nicht benötigt wird, wird ausgeblendet, um so intensiv an einem Thema arbeiten zu können.
 - Wie wenn man in einem dunklen Raum eine Taschenlampe anmachen würde und nur das sieht, was im Lichtkegel ist.



Trancetiefe

- Reales Laufen
- Tagtraum: Ans Laufen denken
- Leichte Trance: Vorstellen, dass man läuft
- Tiefe Trance: Körperlich fühlen, dass man läuft
- Sehr tiefe Trance: Das Laufen ist wie real

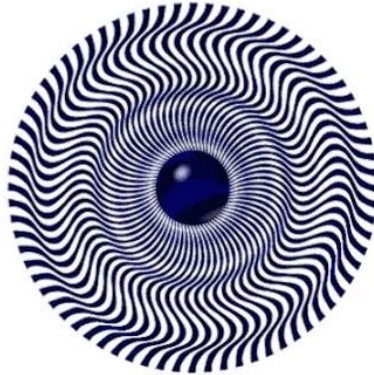
Tranceinduktionen

- Wie kommt der Patient in den Trancezustand, damit wir dort gut therapeutisch arbeiten können?
- Zunächst muss der nach aussen gerichtete Fokus, nach innen gekehrt werden.
 - Eher nach aussen gerichtete Sinne (Sehen und Hören) sollen eingeschränkt werden, um Raum für die Innenwelt (Gefühle und Emotionen) zu schaffen.
 - 70% aller Nervenzellen im Gehirn sind direkt oder indirekt mit der Verarbeitung optischer Reize verknüpft.
 - Wir müssen also zunächst die optischen Reize einschränken.
 - Augen schliessen
 - Den Blick auf einen Punkt fixieren und keine „neuen“ Reize aufnehmen.



Übung 3

Blickfixation



Trancephänomene

- Im Trancezustand können, je nach Trancetiefe und Suggestibilität, eine Reihe verschiedener Phänomene auftreten, welche die Trance deutlich vom Wachzustand unterscheiden:
- 1. Ideomotorische Phänomene (unbewusste Bewegungen)
 - Katalepsie (Festhalten)
 - Armlevitation
 - Fingersignale
- 2. Sensorische Phänomene
 - Zusätzliche Wahrnehmungen (z.B. am Wohlfühlort)
 - Ausgeblendete Wahrnehmungen (z.B. beim Zahnarzt)



Trancephänomene

- 3. Veränderungen im Zeiterleben
 - Zeitregression
 - z.B. zur Bearbeitung von Erfahrungen in der Vergangenheit
 - Zeitprogression
 - z.B., um eine positive Heilerwartung zu schaffen
 - Zeitverzerrung
 - In Trance wird die Zeit nicht mehr real wahr genommen



Trancephänomene

- 4. Veränderungen des Gedächtnisses
 - Verbesserung der Erinnerung (z.B. an den ersten Schultag)
 - Achtung! Nicht für forensische Zwecke. Die Erinnerungen sind nicht unbedingt real. „Löcher“ werden aktiv mit Inhalten gefüllt.
 - Induziertes Vergessen
 - Bewirkung von Amnesien, z.B. bei Showhypnose



Trancephänomene

■ 5. Dissoziative Phänomene

- Depersonalisierung
 - Der Patient hat das Gefühl ausserhalb seines Körpers zu sein. Dies ist gut nutzbar für Perspektivenwechsel.
- Identitätsveränderungen (z.B. Tiermenschen)
- Aufspalten in verschiedene Persönlichkeitstypen
 - Hieraus ist mit der Ego-State-Therapie ein ganz neues Therapieverfahren entstanden.
 - Die unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen können miteinander in Kontakt treten und gemeinsam gute Lösungen ausarbeiten, um verschiedene „innerpsychische Konflikte“ zu beheben.



Die Sprache der Hypnose

- Die Sprache der Hypnose zeigt einige Besonderheiten
 - Geschwindigkeit und Lautstärke sind reduziert.
 - Der Redefluss ist einheitlicher und die Sätze werden länger.
 - Satzbau und Grammatik verändern sich, zum einen weil der Therapeut eher in eine bildliche Sprache wechselt und sich weniger um die sprachliche Richtigkeit kümmert und zum anderen auch, um über Verwirrung eine Trancevertiefung zu erreichen.
 - Die Sprache wird weicher und erlaubender. Mehr Angebot als Befehl.
 - Die Sprache wird sehr redundant. Es gibt viele Wiederholungen.
 - Es werden verschiedene Techniken genutzt, um eine grössere Trancetiefe und eine bessere Arbeit mit dem Unbewussten zu erreichen.



Permissiver Sprachstil

- Die Sprache der Hypnose ist sehr erlaubend.
 - Und wenn Sie möchten, dann dürfen Sie sich einmal vorstellen...
 - Vielleicht können Sie jetzt schon die ersten Bilder sehen...
 - Es kann auch vorkommen, dass...
- Durch diesen erlaubenden Sprachstil kommt es zu weniger Widerständen, wenn der Therapeut einmal etwas Falsches sagt.
- Am leichtesten ist ein permissiver Sprachstil, wenn man statt der direkten Anrede unpersönliche Pronomen benutzt.
 - Und wenn man dort angekommen ist, dann kann man diesen wunderschönen blauen Ozean sehen...



Übung 4

Permissiver Sprachstil

- Der Klient schliesst die Augen und der Therapeut beschreibt ihm ein Bild aus seinem letzten Urlaub auf eine direkte Art.
 - Und du siehst da ein Haus. Du spürst die Sonne in deinem Nacken. Du hörst über dir die Vögel zwitschern...
- Nach einem Wechsel tauschen sich beide Übungspartner darüber aus, wie tief sie in der Situation drin waren.
- Dann schliesst der Klient wieder die Augen und der Therapeut beschreibt ihm das gleiche Bild auf eine permissive Art. Dabei versucht er auch unpersönliche Pronomen zu benutzen.
 - Und wenn du magst, dann darfst du dir einfach einmal vorstellen, wie du da dieses Haus siehst und die Sonne in deinem Nacken spürst.
 - Wenn man ganz leise ist, dann kann man vielleicht sogar die Vögel zwitschern hören...
- Nach einem erneuten Wechsel folgt wieder ein Austausch.



Pacing und Leading

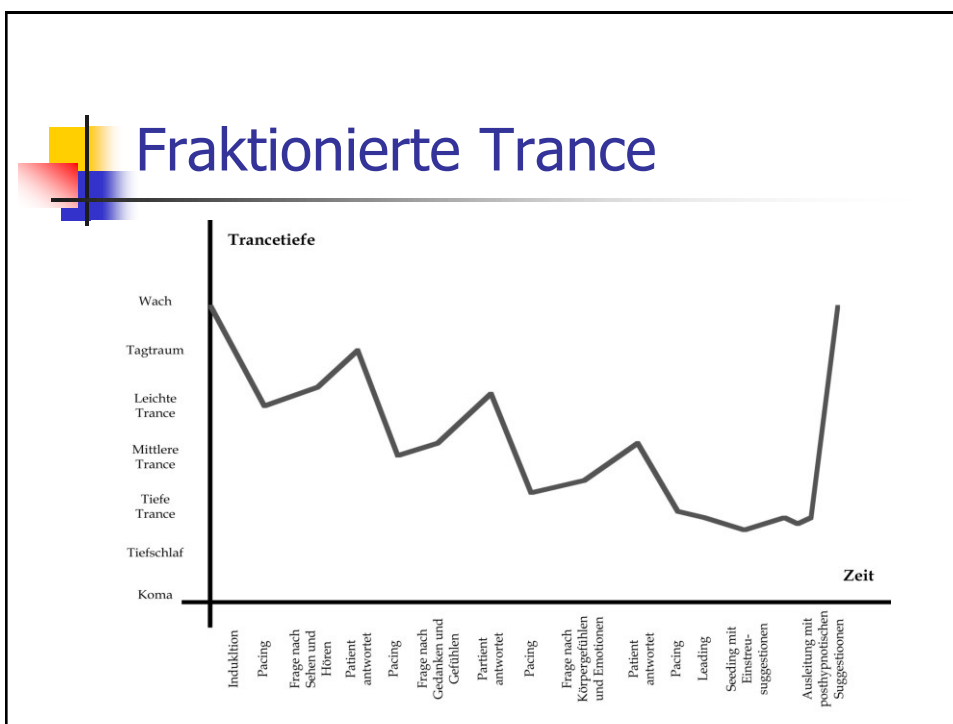
- Pacing bedeutet sich an den Patienten anzugleichen.
 - Ähnliche Sitzposition, Sprachgeschwindigkeit, Lautstärke nutzen etc.
 - In Trance, die Informationen, die man vom Patienten hat, möglichst häufig wiederholen. Dabei auch die Wortwahl des Patienten beachten.
 - Man kann nicht zu viel Pacen. In Trance werden Wiederholungen, die uns im normalen Gespräch sehr stören würden, gut angenommen.
 - Und vielleicht spüren Sie da gerade schon so ein angenehmes Gefühl von Wärme zwischen Ihren Schulterblättern und es ist so angenehm, wenn man so eine Wärme im Nacken spürt, so eine wohlige Wärme da oben am Nacken, die so angenehm ist...
 - Über gutes Pacing kommt man „in das Boot des Patienten“ und nur wenn man im Boot sitzt, kann man das Boot auch lenken => Leading.



Übung 5

Mit Pacing eine Ressource erleben

1. Der Klient beschreibt ein besonders schönes Erlebnis seines Lebens.
2. Der Klient schliesst die Augen und der Therapeut beschreibt (möglichst mit den Worten des Klienten) das Erlebnis.
3. Der Therapeut fragt, was der Klient da jetzt noch alles sieht und wiederholt die neuen Angaben mehrfach (Pacing).
4. Der Therapeut fragt, was der Klient hört, riecht, schmeckt und fühlt und wiederholt die Angaben mehrfach (Pacing).
5. Der Therapeut fragt, wie sich der Klient da gerade fühlt (Emotionen und Körpersensationen) und wiederholt mehrfach (Pacing).
6. Der Therapeut beschreibt die ganze Situation mit den Informationen des Patienten, so dass dieser die Situation noch einmal genießen kann.
7. Der Therapeut bietet dem Patienten an, diese Gefühle mit zu nehmen, wenn er jetzt wieder ganz wach wird. (Ausleitung)



Leading und Pacing

- Leading bedeutet den Patienten zu führen.
 - Nachdem sich der Therapeut über Pacing mit dem Patienten in „Gleichschritt“ begeben hat, kann er versuchen ganz vorsichtige Angebote zu machen, die eine Veränderung im Patienten bewirken könnten.
 - Und wenn man dieses angenehme warme Gefühl da zwischen den Schulterblättern spüren kann, dann kann es sein, dass da auch so eine Art von Entspannung beginnt, so eine angenehme warme Entspannung, die sich da vom Nacken aus langsam ausbreiten kann.
 - Hier wird dem Patienten Entspannung angeboten, ohne dass diese von ihm zuvor erwähnt wurde.
 - Beim Leading sollte man den Patienten gut beobachten, um zu sehen, ob die Angebote angenommen werden, oder nicht.
- Um sich den Anteil von Pacing und Leading in einer Therapiestunde vorzustellen, kann man sich ein kleines Bild an einer großen Wand vorstellen. Die Wand ist das Pacing und das Bild das Leading.



Übung 6

Leading körperlich umgesetzt

- Die Übungspartner stehen sich in einem Meter Abstand gegenüber und berühren sich nur mit den Fingerspitzen der Hände.
- Beide schliessen die Augen und einer beginnt für 30 Sekunden seine Hände zu bewegen. Der andere folgt ihm dabei passiv. Dann wechseln sich die Partner ab und der andere führt für 30 Sekunden.
- Dann wiederholen sie die Übung für eine Minute und beide führen immer abwechselnd und achten darauf, wann der andere führen möchte, welche Bewegungen für den anderen schwierig sind, etc...



Arbeiten mit Suggestionen

- Das Wort *Suggestion* stammt ursprünglich vom lateinischen *suggestio*, was soviel wie *eingeben* oder *einflüstern* bedeutet.
- Die direkten Suggestionen der klassischen Hypnose entsprachen dieser Idee.
 - Ich werde jetzt von drei herunter zählen und mit jeder Zahl werden Sie sich kräftiger und stärker fühlen, drei... stärker, zwei... kräftiger und stärker, eins ganz stark... 0. Sie sind jetzt voller Kraft.
- Die moderne Hypnosetherapie bezieht das Wort *Suggestion* eher auf das englische *to suggest*, also ein freundliches „Angebot“ machen
 - Und wenn Sie mögen, dann dürfen Sie sich einmal vorstellen, wie es wäre ein Bär zu sein, so stark und voller Kraft wie ein Bär. Und vielleicht können Sie sich richtiggehend vorstellen, wie es wäre, so voller Kraft und Energie zu sein,... diese Stärke und diese Energie in sich fühlen zu können.
- Die Hypnosetherapie arbeitet vermehrt mit **indirekten Suggestionen**.



Indirekte Suggestionen

- Direkte Suggestionen bewirken häufig Widerstände beim Patienten. Daher verwenden Hypnosetherapeuten in Trance gerne indirekte Suggestionen, die vom Bewussten akzeptiert und dann vom Unbewussten angenommen werden können.
 - Nutzung von Verneinungen. Da das bildhaft arbeitende Unbewusste abstrakte Verneinungen einfach ausblendet, können Verneinungen ein guter Weg sein, bewusste Widerstände zu umgehen.
 - Sie brauchen gar nicht daran zu denken, wie glücklich Sie sein werden, wenn Sie aus dieser Prüfung raus kommen.
 - Sie brauchen sich jetzt noch gar nicht vorzustellen, wie Sie ganz von selber so eine innere Ruhe spüren werden, wenn Sie die Bühne betreten.
 - Nutzung von Metaphern und Bildern
 - Und manchmal scheint die Dunkelheit kein Ende nehmen zu wollen, so wie der Winter für die Zwiebeln der Blumen kein Ende nehmen will. Aber die Schneedecke mag noch so dick sein, tief in ihrem inneren wissen die Blumenzwiebeln, dass der Winter vorbei gehen wird. Sie wissen, dass irgendwann der Schnee langsam schmilzt. Sie wissen, dass die Sonne wieder Wärme bringen wird und dass die Dunkelheit ein Ende haben wird. Sie wissen, dass Sie wieder Kraft haben werden und wieder aufblühen. Ganz tief in sich haben sie die Kraft und diese wunderbare Sicherheit zu wissen, dass die Sonne wieder aufgehen wird.



Seeding=Sähen

- Als *Seeding* bezeichnet man das *Sähen* oder *Einstreuen* von Suggestionen, die beiläufig im Gespräch „fallen gelassen“ werden und somit vom Patienten ohne kritisches Hinterfragen angenommen werden können. Besonders elegant sind solche Einstreusuggestionen dann, wenn sie dem Patienten indirekt gegeben werden.
 - Der Therapeut könnte z.B. über folgende Einstreusuggestionen ein Stabilitätsgefühl im Patienten schaffen: *„Und Sie sehen diese Bäume, die so sicher und fest verwurzelt sind. Sie sind so sicher und fest verwurzelt. Sie haben schon so viele Stürme überstanden und stehen trotzdem noch fest und sicher...“*.
 - Hier wird eine Besonderheit der deutschen Sprache ausgenutzt, da das Wort „sie“ sich zum einen auf die Bäume beziehen kann, zum anderen aber auch als direkte Ansprache an den Patienten gerichtet sein kann.



Truismen

- Als *Truismen* bezeichnet man *nicht überprüfbare Wahrheiten*, also allgemein akzeptierte Aussagen, die somit schwer widerlegt und kaum nachgeprüft werden können. In der Hypnosetherapie nutzt man solche Truismen gerne, um daran eine Aussage zu koppeln, die vielleicht gar nicht so viel mit dem Truismus zu tun hat, aber durch die Kopplung dann ebenfalls vom Patienten als wahr angenommen werden kann.
 - In der Therapie könnte ein Truismus wie folgt genutzt werden: *„Man weiß ja heute, dass solche Enttäuschungen zu großer Wut führen, aber diese Wut ist genau der Antrieb, den es braucht, um sich wieder nach oben kämpfen zu können und deshalb ist es gut und wichtig, dass Sie diese Wut in sich spüren und diese auch für sich nutzen können.“*
 - Truismen werden übrigens auch sehr gerne von Politikern genutzt, um diese „Wahrheiten“ als Zugpferd für ihre politischen Botschaften zu nutzen: *„Jeder Mensch weiß nach Tschernobyl, dass alle Atomkraftwerke explodieren können (**Truismus**). Daher ist es nur eine Frage der Zeit, wann unsere Atomkraftwerke explodieren (**Halbwahrheit**) und wir müssen so schnell wie möglich alle Atomkraftwerke abschalten (**Botschaft**).“*



Reframing = Umdeutungen

- Der Begriff *Reframing* stammt aus dem Englischen und bedeutet Dingen oder Situationen einen *neuen Rahmen zu geben*. So können bestimmtem, für den Patienten schwierige Situationen oder Eigenschaften, aus einer anderen Perspektive betrachtet werden, oder es werden ihnen andere Attribute zugeschrieben.
 - Die einfachsten Umdeutungen sind Sätze wie *„Scherben bringen Glück“* oder *„Pech im Spiel, Glück in der Liebe“*. Hier wird eine eigentlich unangenehme Situation in etwas Positives umgedeutet. Auch der Aberglaube ist im Endeffekt ein Reframing.
 - Im therapeutischen Setting wird hierzu z.B. ein Perspektivenwechsel vorgenommen. Wenn der Vater einem alles Mögliche verbietet, was natürlich als negativ wahrgenommen wird, dann könnte der Therapeut dem Patienten helfen, in die Rolle des Vaters zu schlüpfen, um zu schauen, warum er bestimmte Dinge verbietet. Hierbei erfährt der Patient meist sehr gute und vernünftige Gründe, die dann gewertschätzt werden können. Daraus resultiert dann wiederum eine ganz neue Bewertung auf deren Grundlage an Veränderungen gearbeitet werden kann.

Utilisation = Nutzbar machen

- Der Begriff *Utilisation* wurde von Milton Erickson geprägt. Er bezeichnet eine therapeutische Grundhaltung, die alles, was ein Patient mit in die Behandlung einbringt, ebenso wie Aspekte der Behandlungssituation selbst, für den Therapieerfolg *zu nutzen* versucht.
 - Erickson benutzte als erster den Begriff der Utilisation, um einen Grundsatz erfolgreicher Arbeit mit Hypnose und in der Psychotherapie, zu beschreiben. Er schrieb hierzu: „Diese Methoden beruhen darauf, die eigenen Einstellungen, Empfindungen, Denk- und Verhaltensweisen der Versuchsperson zu nutzen.“
 - Es geht also um die Nutzung der eigenen Reaktionsmuster und Fähigkeiten des Patienten, anstelle des Versuchs, ihm durch Suggestionen das begrenzte Verständnis des Therapeuten aufzunötigen, wie er sich verhalten und was er tun sollte.“
 - Die Utilisation ist damit einer der zentralen Unterschiede, zwischen der klassischen, therapeutenzentrierten Hypnose und der modernen, klientenzentrierten Hypnosetherapie Milton Ericksons.

Therapieaufklärung





Kommt der Patient zur Hypnose...

- Patienten, die explizit zur Hypnosetherapie kommen, haben oft falsche Vorstellungen.
- Unglücklicherweise ist die Idee der meisten Patienten, dass sie sich einfach zurücklehnen können und der Therapeut die gesamte Arbeit macht:
 - Veränderung negativer Verhaltensmuster: „*Hypnotiseur, mach mich zum Nicht-Raucher, Nicht-Trinker, Weniger-Esser, etc...*“
 - Veränderung negativer Denkmuster: „*Hypnotiseur, mach dass ich wieder sicherer, glücklicher, gelassener, positiver, etc... denke.*“
 - Veränderung negativer, in erster Linie mit Angst verbundener, Emotionsmuster: „*Hypnotiseur, mach meine Angst vor Prüfung, dem Zahnarzt, der Geburt, etc... weg.*“



... oder die Hypnose zu ihm?

- Patienten, die zur „normalen“ Psychotherapie kommen und dann unerwartet Hypnosetherapie bekommen sollen, haben meist Respekt oder sogar Angst vor der Behandlung.
- Im Vordergrund stehen hierbei zwei Fragen:
 - Was ist, wenn ich nicht wieder aus der Hypnose heraus komme? Könnte es sein, dass ich in der Trance, wie in einem Albtraum, gefangen bleibe?
 - Was ist, wenn mich der Therapeut in Trance missbraucht? Kann man mir irgendwelche bösen Aufträge geben, die ich dann, ohne es zu wissen, ausführe?
 - Der Mörder von Senator Robert Kennedy, Sirhan Bishara Sirhan, behauptet bis heute, keinerlei Erinnerung an den Mord zu haben und zum Tatzeitpunkt unter Hypnose gestanden zu haben.
 - Dies wurde allerdings von zahlreichen Sachverständigen widerlegt.

Ängste vor Hypnose

- Die Hypnose hat sich auf ihrem Gang durch die Geschichte einen zweifelhaften Ruf erworben:
 - Bühnenshows, auf denen Hypnotisierte zur Belustigung missbraucht wurden.
 - Voodoo wird oft mit Hypnose assoziiert.
 - Filmbösewichte hypnotisieren die Guten damit diese Böses tun.
 - Russische Schläfer warten nur auf ihre hypnotischen Kommandos, um die westliche Welt zu vernichten.
- Schon in der Kindheit lernen wir, dass Hypnose etwas Gefährliches ist



Die Angst nehmen

- Aller Anfang ist schwer, sowohl für den Therapeuten, als auch für den Patienten.
 - Der Patient hat Angst bzw. Respekt vor der Therapie.
 - Die meisten Patienten sind zu Beginn sehr angespannt.
- In der ersten Hypnosesitzung gilt es drei Dinge zu erreichen:
 - Der Patient soll sich ganz und gar sicher fühlen
 - Hierzu hilft es, wenn er die Augen offen haben kann
 - Der Patient soll begeistert werden
 - Der Patient muss spüren, dass etwas passiert
 - Hierzu helfen z. B. *Ideomotorische Phänomene*
 - Der Patient soll einen Nutzen für die weitere Therapie haben
 - Hierzu kann ein Ziel formuliert werden und der Patient kann sich von seinem Unbewussten helfen lassen dieses Ziel zu erreichen.

Übung 7

Double Bind – Fail Safe

- *Double Bind – Fail Safe* ist eine Technik des amerikanischen Psychologen und Hypnosetherapie-Pioniers Ernest Rossi.
- Sie verknüpft das für den Patienten gut wahrnehmbare Trancephänomen „Ideomotorik“ mit einer Zielfokussierung und schafft dadurch eine sehr starke Erwartung von Heilung.
- Wir nutzen nur die erste Hälfte der Übung, da dieser Teil sich gut für eine Gruppenübung eignet.
- Die zweite Hälfte, die der Technik ihren Namen gegeben hat, erkläre ich im Anschluss.
 - Ein Double Bind ist eine Zwickmühle, bei der zwei konkurrierende Bedürfnisse zu einem Stillstand führen.
 - Z.B. Ich möchte unbedingt gesund werden, würde dann aber zum Sozialfall werden
 - Double Binds führen oft zum Versagen eines therapeutischen Ansatzes. Die Technik von Rossi bietet hier allerdings eine kleine Sicherung, die für den Patienten die Möglichkeit eines „sowohl als auch“ bietet.

Vielen Dank für eure
Aufmerksamkeit und bis bald!

