

Elmar Basse

Lehrbuch
Tiefe Hypnose

Zu diesem Buch

Wie leitet man die Hypnose ein? Wie lässt sich eine Tieftrance erreichen? „Tiefe Hypnose“ ist ein Lehrbuch, das sich an alle Praktiker wendet, die mit Hypnose arbeiten. Und ebenso an alle Menschen, die tiefe Hypnose erleben wollen und sich informieren möchten, wie sie tatsächlich vonstattengeht.

Der Autor

Dr. Elmar Basse ist Hypnotiseur und Hypnosetherapeut mit einer eigenen Praxis in Hamburg.

Adresse:

Dr. Elmar Basse, Glockengießerwall 17, 20095
Hamburg

Tel. 040 - 33 31 33 61 u. 22 77 175

elmar.basse@t-online.de www.dr-basse.de

Elmar Basse

Lehrbuch

Tiefe
Hypnose

Einleitung und
Vertiefung der Trance

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2011 Elmar Basse

Herstellung und Verlag: Books on Demand
GmbH, Norderstedt

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung von Elmar Basse reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

ISBN 978-3-8423-7054-8

Rechtshinweise

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch sind alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Hypnose kann zur Unterhaltung (Showhypnose), zur Entspannung oder zur Behandlung von seelischen und körperlichen Leiden eingesetzt werden. Für Letzteres – die Behandlung seelischer und körperlicher Leiden – bedarf es einer Heilerlaubnis als Arzt, Psychotherapeut oder Heilpraktiker. Die Ausübung der Heilkunde ohne Zulassung als Arzt, Psychotherapeut oder Heilpraktiker ist strafbar.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	9
AUS DER GESCHICHTE DER HYPNOSE	11
DEFINITION DER HYPNOSE	17
HYPNOTISIERBARKEIT	21
DAS ERLEBNIS DER HYPNOSE	25
ZEICHEN HYPNOTISCHER TRANCE	37
HYPNOSE-TEST	38
Schwere	43
Armlevitation	48
Anästhesie des Fingers	50
Halluzination, Wasser zu trinken	54
Geschmackliche Halluzination (Orange)	58
Auditive Halluzination (Musik)	61
Wärme-Halluzination	63
Zeitverzerrung	66

Altersregression	70
Entspannung	73
VOM TEST ZUR HYPNOSE	76
DIE SHOWHYPNOSE	82
HYPNOSEINDUKTIONEN	91
Fixationstechnik	92
Farbkontrastinduktion	110
Augen schließen/ öffnen	115
Fraktionierung/ Dave Elman	121
Faszination	131
Testinduktion (G.H. Eastabrooks) – Einleitung und Vertiefung	147
VERTIEFUNG DER TRANCE	156
Zählmethode	159
Imaginative Methode	170
Konfusionstechnik	173
Esdail State (Dave Elman)	189
WIRKSUGGESTIONEN	192
DAS WECKEN	194
ANMERKUNGEN	195
LITERATUR	197

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Lehrbuch zur tiefen Hypnose ist aus der Praxis heraus entstanden. Denn ich bin seit vielen Jahren als Hypnotiseur in Hamburg tätig, bilde Menschen in Hypnose aus, veranstalte Gruppenseminare und biete zudem Therapien jenseits der Hypnose an.

Ich wende mich in diesem Buch dem Thema der tiefen Hypnose zu, und nicht der leichten und mittleren. Und ich konzentriere mich dabei auf direktive Ansätze, anstelle der indirekten Herangehensweisen.

In direktiven Ansätzen steuert der Hypnotiseur das Geschehen. Er führt den Klienten durch die Hypnose. Nach einer Einleitung und Vertiefung geht er über zu Wirksuggestionen, die auf das Anliegen gerichtet sind, das den Klienten gerade beschäftigt.

Wie tief soll die Hypnose sein? Dafür gibt es kein exaktes Maß. Es kommt auf das jeweilige Anliegen an, das den Klienten zu

uns führt – aber auch auf seine Bereitschaft, Suggestionen zu akzeptieren.

Andererseits kann als Faustregel gelten, dass sich eine hypnotische Trance als umso wirksamer erweist, je tiefer sie der Klient erlebt. Und darum ist es meistens sinnvoll, die Hypnose so weit zu vertiefen, wie es überhaupt möglich ist.

Ich gehe in diesem Buch davon aus, dass Sie als Leserin oder Leser schon einige Erfahrungen oder etwas Vorwissen auf dem Gebiet der Hypnose haben, setze es jedoch nicht voraus.

Vielleicht erschließen sich manche Sätze oder bestimmte Zusammenhänge nicht sofort beim ersten Lesen. Das braucht Sie nicht zu irritieren. Lesen Sie einfach darüber hinweg, wenn Ihnen etwas nicht zugänglich ist. Indem Sie das Lehrbuch durcharbeiten, klären sich offene Fragen von selbst.

Aus der Geschichte der Hypnose

In vielen Büchern steht geschrieben, Hypnose sei so alt wie die Menschheit. Tatsächlich finden sich Zeugnisse von hypnotischem Heilungsschlaf, von hypnotischer Trance und Versenkung in den ältesten Kulturen.

Weniger bekannt ist es, dass es auch in der Welt der Tiere hypnotische Phänomene gibt.

So wird von Völgyesi beschrieben, wie Schlangen „ihre Opfer ... ,bezaubern“. Einige Vögel sowie Hasen und manchmal sogar Antilopen würden „in *Faszinationsstarre* vom entsetzlichen Rachen ihres unbarmherzigen Angreifers erfaßt und nach und nach verschlungen ... werden“.¹

Doch Widerstand ist durchaus möglich: Der Mungo z.B. vermag sich zu wehren und läßt seinerseits die Schlange erstarren, indem er sie mit den Augen fixiert.²

Auch dem Menschen ist es möglich, einzelne Tiere zu hypnotisieren.

Franz A. Völgyesi berichtet, man könne „Frösche sehr leicht bezaubern“, indem man sie auf die Handfläche lege und dabei ihren Bauch leicht beklopfe.

Es sei sogar nicht einmal nötig, dass man sie mit der Hand berühre. Vielmehr genüge es oftmals, wenn man über dem Körper der Frösche ein paarmal mit den Fingern schnipse.

Daraufhin würden sie „für Stunden erstarren“, „in ihrer Unbeweglichkeit eintrocknen“, falls man sie nicht wecken würde, z.B. durch ein leichtes Beklopfen oder durch ein „Beträufeln mit Säure“.³

Was das Thema Hypnose betrifft, ist uns die Tierwelt also recht nahe. Doch zugleich ist zu bedenken:

Es gibt nicht die eine und *wahre* Methode, eine hypnotische Trance zu erzielen. Ein Huhn ist nicht auf die gleiche Weise in eine Hypnose zu versetzen, in der es bei einem Frosch gelingt.

Und eine bestimmte Herangehensweise, die beim einen Menschen Erfolg hat, braucht beim anderen nicht zu gelingen.

Darum prägen den geschichtlichen Weg, den die Hypnose genommen hat, die Entwicklung und Erforschung unterschiedlicher Methoden, eine hypnotische Trance einzuleiten:

So setzte z.B. Franz Anton Mesmer (1734-1815) zunächst allein auf die Kraft von Magneten, die man am kranken Körper anbrachte, um heilende Wirkung hervorzurufen.

Später glaubte er dann zu erkennen, dass die Magnete unnötig seien. Es reiche die magnetische Kraft, das sogenannte „Fluidum“, die von ihm selbst ihren Ausgang nahm.

Streichende Bewegungen, die er an den Patienten vornahm, sollten eine Heilung bewirken.

Noch später ging Mesmer dazu über, ganze Menschengruppen zu heilen:

Die Patienten, die zu ihm kamen, setzten sich alle in ein Bassin, in dem sich Eisenstäbe befanden. Sie wurden dann in den Händen gehalten, wodurch der magnetische Strom von einem zum anderen wandern sollte.

Etwas näher an unserem Bilde, wie Hypnose wirklich aussieht, war da schon der Abbé Faria (1756-1819).

Eine der Herangehensweisen, wie er Hypnose einleitete, gestaltete sich folgendermaßen:

Er setzte sich der Versuchsperson gegenüber, blickte ihr eindringlich in die Augen und rief dann überraschend aus: „Dormez!“ („Einschlafen!“)

Allerdings ist anzumerken, dass diese Methode des Hypnotisierens keineswegs sehr sicher ist – brauchbar ist sie darum vor allem bei „geeigneten“ Personen.

Auch der Bühnenhypnotiseur sucht sich im Publikum die Menschen aus, die auf Hypnose gut ansprechen können. Und so ge-

nannte Hypnosetests sind ein gebräuchliches Verfahren in der klinischen Hypnose.

Faria machte auch Experimente, wie wir sie von der Hypnoseshow kennen. So sollten seine Versuchspersonen z.B. rohe Kartoffeln essen, wobei ihnen vermittelt wurde, dass es schmackhafte Äpfel seien. – Und viele kennen die Suggestion, man solle in einen Pfirsich beißen; in Wirklichkeit ist es eine Zitrone, wovon die Versuchsperson aber nichts merkt.

Man könnte sich natürlich fragen, was der therapeutische Wert solcher hypnotischer Experimente sein mag.

Die Antwort lautet schlicht und einfach: Es ist die Kraft der Suggestion.

Der Mensch, der in Hypnose vermag, sich einen Pfirsich vorzustellen und in ihn hineinzubeißen und den köstlichen Geschmack zu genießen (obwohl es in Wirklichkeit gar kein Pfirsich, sondern eine Zitrone ist), vermag sich auch anderes vorzustellen: z.B. dass ein Körperteil von (chronischen) Schmerzen befreit worden sei, dass er

nichts Süßes mehr essen mag, dass Zigaretten scheußlich riechen ...

Und gerade das ist es ja auch, wodurch die Hypnose uns so fasziniert: diese Kraft des Unbewussten, die Dinge geschehen lassen kann, zu denen der bewusste Verstand keinen Zugang zu finden vermag.

Definition der Hypnose

Es hat viele Versuche gegeben, die Hypnose zu definieren. Leider widersprechen sie sich. Darum ist es vielleicht leichter, wenn wir zunächst darstellen, was die Hypnose jedenfalls *nicht* ist.

Zwar leitet sich der Begriff Hypnose vom altgriechischen „hypnos“ her, was tatsächlich „Schlaf“ bedeutet. Doch die Hypnose ist kein Zustand, wie wir ihn nächtlich im Schlaf erleben. Denn wer sich wirklich im Schlaf befindet (und nicht nur vor sich hindämmert), kann gesprochene Worte nicht hören.

Wer zu einer Hypnoseshow geht, wird auch keine Schlafenden sehen. Vielmehr sind dort Versuchspersonen, die – zum Teil mit geöffneten Augen – auf einer großen Bühne sitzen, stehen, sich bewegen und sich dabei in Hypnose befinden.

Genauso wenig ist die Hypnose einem narкотischen Zustand vergleichbar. Man hat Experimente gemacht, bei denen man mit-

tels Hypnose versuchte, Menschen sich daran erinnern zu lassen, was sie in der Narkose wahrnahmen: Es waren bestenfalls Bruchstücke, einzelne Wort- und Satzketten, die sich dabei hervorholen ließen.

Hypnose ähnelt hingegen dem Zustand, in dem man kurz vor dem Einschlafen ist: dem Zwischenreich von Wachsein und Schlaf.

Definieren lässt sie sich mit Dave Elman, einem amerikanischen Hypnotiseur, als „a state of mind in which the critical faculty of the human is bypassed, and selective thinking established“⁴, also als ein veränderter Zustand, in dem man den kritischen Geist umgeht und beim jeweiligen Klienten (bzw. der Versuchsperson) eine akzeptierende Haltung einsetzt.

Seine kritischen Geisteskräfte setzt der Mensch zur Prüfung ein. Was ihm seine Welt anbietet, wird einer Kontrolle unterzogen: Passt es zu den Annahmen, die der Verstand für gültig erachtet?

Ich sage zu einem anderen Menschen: „Davorne ist ein Loch im Boden.“ Das wird er

mir vielleicht nicht glauben, er möchte sich selber überzeugen. Meine Behauptung muss zu dem passen, was er wirklich wahrnehmen kann.

Dass sich die Augen von selbst schließen und sich nicht mehr öffnen lassen, kann das Wachbewusstsein nicht akzeptieren, ohne es wirklich geprüft zu haben. – Dass die Schmerzen plötzlich verschwinden, wird der Verstand nicht glauben wollen.

Dieser kritische Verstand mit seinen Annahmen und Glaubenssätzen mag viele gute Zwecke erfüllen, und trotzdem schränkt er uns zugleich ein. Das merken wir alle spätestens dann, wenn wir uns vor einem Problem befinden. Dann kommen wir nämlich nicht mehr so weiter, wie wir es lange eingeübt hatten.

Am unangenehmsten ist meist der Schmerz, der sich trotz allen medizinischen Aufwands nicht beseitigen lassen will. Oder das technische Problem, das wir mit all unserem Wissen und Können nicht in den Griff zu bekommen vermögen.

Das beleidigt den Verstand, weswegen nun ein Kampf beginnt:

Einerseits wollen sich Glaubenssätze, die uns lange begleitet haben, nicht freiwillig verabschieden. Andererseits haben wir ein Gespür, dass wir wohl etwas ändern müssen – von dem wir aber vielleicht noch nicht wissen, worum es sich dabei handeln könnte.

Auf dem Wege der Hypnose wird der kritische Geist umgangen, er tritt in den Hintergrund, und dadurch öffnet sich der Klient für sogenannte Suggestionen, das bedeutet: Vorstellungen, die in ihm wirksam werden sollen.

So mag der hypnotisierte Klient mit seinem bewussten Verstand zwar wissen, dass er die Augen öffnen kann. Doch die Suggestion bewirkt, dass er die Lider als schwer empfindet, geradezu als festgeklebt. Darum wird er sie auch nicht heben.

Hypnotisierbarkeit

Jeder Mensch ist hypnotisierbar. Doch gibt es beträchtliche Unterschiede, wie Klienten darauf reagieren, wenn sie in Kontakt mit Hypnose kommen. Eine Reihe von Faktoren übt hier ihre Einflüsse aus.

Wichtig ist z.B. der Faktor Angst, denn sie kann zum Widerstand führen. Ein Mensch, der sich vor Hypnose fürchtet, wird sich (unbewusst) auch wehren.

Gern wird in der Literatur auf das Vorgespräch verwiesen, das dem Zwecke dienen soll, Vorbehalte abzubauen. Es kann auch dem Hypnotiseur durchaus helfen, um die Erwartungen kennenzulernen, mit denen der Klient zu ihm kommt, und sich auf sie einzustellen.

Was aber sind die Erwartungen, die unsere Klienten hegen?

Es gibt ein Vorverständnis dessen, was Hypnose und hypnotische Trance ist, und dieses Hypnose-Vorverständnis findet sich in fast allen Kulturen.

Mit diesem Rüstzeug ausgestattet, begegnen die Menschen dann der Hypnose. Auch finden sie eine Bestätigung, wenn sie Hypnose im Fernsehen sehen, bei einer Showhypnose erleben, darüber in Büchern lesen oder etwas von anderen hören.

Und die verbreitetsten Informationen, die wir über Hypnose erhalten, beziehen sich auf die klassische, tiefe, direktive Hypnose.

Daher erwarten die meisten Menschen genau diese tiefe, direktive Herangehensweise.

Und ebendiese Form der Hypnose weckt zugleich Hoffnung, aber auch Angst:

Denn einerseits kann jeder sehen, dass in der hypnotischen Trance große Veränderung möglich ist.

Das gibt dem Leidenden wieder Hoffnung, denn er will sich ja gleichfalls verändern, möchte sich von dem befreien, was ihn derzeit noch belastet.

Doch es macht es ihm zugleich Angst, weil er dabei zusehen kann, wie der hypnotisier-

te Mensch anscheinend seine Kontrolle aufgibt und sich scheinbar willenlos einem anderen überlässt und dessen Aufträge befolgt.

Kann es nun wirklich sinnvoll sein, dieses Vorverständnis von Hypnose irgendwie „richtigstellen“ zu wollen? Das würde schon voraussetzen, es gebe die „wahre“ Ansicht darüber, was Hypnose wirklich sei.

Doch um es deutlich zu betonen: Unter dem Begriff Hypnose kann sich sehr Verschiedenes tummeln.

Natürlich könnte es so sein, dass der jeweilige Hypnotiseur gar nicht direktiv arbeiten will. Vielleicht befasst er sich ausschließlich mit den indirekten Prozessen – dann ist es sehr dringend geboten, dem Klienten das mitzuteilen und ihn im jeweiligen Fall an jemand anderen zu verweisen.

Wer aber direktiv arbeiten will, für den bleibt dieses Spannungsfeld, das von Angst und Hoffnung bestimmt wird, in dem ganzen Prozess erhalten. Es ist die Aufgabe des Hypnotiseurs, dieses Spannungsfeld nutzbar zu machen:

Statt den Klienten zu blockieren und ihn auf Distanz zu bringen, sollte sich Angst in Respekt verwandeln, nämlich den Respekt vor den Kräften, die in der Hypnose stecken.

Das Erlebnis der Hypnose

Viele Menschen fragen sich, wie sich Hypnose wohl anfühlen wird.

Es ist die Aufgabe des Hypnotiseurs, im Vorgespräch darauf einzugehen. Nicht nur erkundigt er sich danach, was das Anliegen des Klienten ist. Er thematisiert auch im Anschluss daran, welche Vorstellungen der Klient von der Hypnose als solcher besitzt, ob er schon einmal eine erlebt oder ihr zugehört hat oder etwas über sie las.

Auf diesem Wege kann er auch prüfen, ob die Erwartung des Klienten überhaupt zu der Weise passt, in der er Hypnose praktiziert.

Denn um es zu wiederholen: Es ist fast ein Kunstfehler, mit einem direktiv orientierten Klienten eine indirekte Hypnose zu machen. Das Resultat wird meistens sein, dass der Klient Enttäuschung erlebt und diese dann auch kommuniziert („Das war doch gar keine Hypnose“).

Es gibt jedoch auch Vorstellungen, die in der therapeutischen Arbeit besser zu korrigieren sind, weil sie andernfalls hinderlich wären:

Dass man in der hypnotischen Trance ein willenloser Roboter sei, dass man schlafe, narkotisiert sei, nichts höre, hinterher alles vergessen habe, plötzlich aufwache und geheilt sei – all dies sind Glaubensannahmen, die den hypnotischen Prozess überfrachten und sich negativ auswirken können.

Zwar ist es ja durchaus nicht falsch, dass z.B. eine Amnesie, ein Erinnerungsverlust, in der Hypnose eintreten kann. Das hängt jedoch sehr davon ab, wie der einzelne Klient reagiert, wie kooperativ er tatsächlich ist, wie sehr sich der kritische Geist widersetzt bzw. in den Hintergrund tritt.

Die Erwartung des Klienten, zu einer „richtigen“ Hypnose gehöre eine Amnesie, empfiehlt es sich daher zu korrigieren und sie als Möglichkeit darzustellen, und nicht als eine Notwendigkeit.

Wie wir es bis jetzt beschrieben haben, wird der Klient jedoch nur erfahren, was Hypnose wohl nicht sei bzw. nicht notwendig sei.

Wie aber fühlt sich Hypnose denn an, woran merkt die Versuchsperson, dass sie in Hypnose ist?

Der oft zu lesende Hinweis lautet, es gebe hier keine besondere Weise, wie sie vom Einzelnen erlebt werde, es sei wie eine Art von Tagtraum, als würde man im Zugabteil sitzen und träumerisch nach draußen schauen.

Das ist jedoch zu unspezifisch. Es stillt die Neugier des Klienten nicht, der sich anderes und mehr erwartet und dann neugierig darauf harret, dass „die Hypnose endlich eintritt“. Es ist daher empfehlenswert, genauere Angaben zu machen.

Doch hier tun sich schon Grenzen auf. Wie fühlt sich denn Hypnose an? Lässt sich das exakt beschreiben? Tatsächlich gibt es nur wenig Berichte, d.h. Selbstdarstellungen, wie Hypnose erlebt worden ist.

So wurde im 19. Jahrhundert von Professor Eugen Bleuler ein detaillierter Bericht publiziert, der seine Erfahrungen dokumentiert.⁵

Dieser Bericht stimmt im Wesentlichen mit den Erfahrungen überein, wie sie viele Menschen erleben, die sich hypnotisieren lassen:

Man setzt sich oder legt sich hin und bereitet sich innerlich vor, in eine tiefe Entspannung zu sinken.

Schon während der Einleitung der Hypnose prüfen viele Klienten für sich, ob die Suggestionen wirken. Auf die Worte des Hypnotiseurs, dass die Augen zufallen sollten, kontrollieren sie dementsprechend, ob sie sich wirklich schwer anfühlen.

In diesem Sinne schreibt auch Bleuler, dass er den „guten Willen“ hatte, in eine Hypnose zu gelangen. Dann aber versuchte er, den Suggestionen zu widerstehen, „um die Gewalt dieser letzteren und ihre Einwirkung kennen zu lernen“.

Meldet sich nun das Schweregefühl in der Augenlidmuskulatur, sinken die Lider dann auch nach unten.

Das heißt aber keineswegs, dass man die Augen nicht öffnen könne. Wollte man wirklich Widerstand leisten, wäre man dazu in der Lage und könnte die Augenlider heben.

Es ist meistens eher so, dass man sich wie beim Einschlafen einem natürlichen Prozess überlässt: Da die Augen ja schon so schwer sind, hindert man sie nicht daran, dass sie ganz nach unten sinken.

Oftmals ist dazu obendrein eine direkte Aufforderung nötig. Denn wenn Klienten skeptisch sind, spüren sie vielleicht anfangs nur, dass sich die Lider schwer anfühlen, dass sie trocken werden und brennen.

Zum wirklichen Augenschluss kommt es dann, wenn der Hypnotiseur instruiert: „Lassen Sie nun die Augen sich schließen, und sinken Sie in einen hypnotischen Schlaf.“

Der Körper kann sich dann schwerer fühlen, manchmal breitet sich Wärme aus. Aber ist man jetzt einfach ‚weg‘? Bekommt man überhaupt nichts mehr mit?

Bleuler beschreibt es folgendermaßen:

Er war in einem ruhigen Zustand und spürte keinerlei Bedürfnis, irgendwie seine Lage zu ändern, die ihm „unter anderen Umständen auf die Dauer nicht ganz bequem gewesen wäre“.

Dabei war er in psychischer Hinsicht absolut nicht weggetreten, sondern sogar „vollständig klar“, er konnte sich selbst beobachten und hinterher genau berichten, was er wahrgenommen hatte.

Im weiteren Fortgang der Hypnose ändert sich daran auch nicht viel. Klienten sollen nicht einfach ‚weg sein‘, sondern vielmehr die Worte hören, die zu ihnen gesprochen werden.

Doch sie sollen sie nur so hören, dass sie, anders als am Anfang, sich ihnen nicht mehr widersetzen. Sie gelangen in einen

ruhigen Zustand des einfachen Kommen- und-gehen-Lassens.

Suggestionen verwirklichen sich, weil der Klient sie akzeptiert: Sagt man dem hypnotisierten Menschen, dass sein Arm gleich steif werden würde, dann geschieht es eben so.

Der Klient lässt all das geschehen, was wie von selbst geschehen will.

Wie tief ist die hypnotische Trance?

Wie Eugen Bleuler selbst beschreibt, handelt es sich in seinem Fall um eine leichte hypnotische Trance. Weder ist er im Schlafzustand, noch befindet er sich in Narkose.

Er bekommt das meiste mit, sonst hätte er es auch nicht aufschreiben können. Diejenigen Suggestionen jedoch, die sich realisieren sollen, z.B. eine Schmerzfreiheit, treten aber trotzdem ein, wenn auch in unterschiedlicher Stärke.

Woran kann Eugen Bleuler erkennen, dass er sich in Hypnose befindet?

Er bemerkt es vor allem daran, dass die Suggestionen wirken. Deshalb bemüht er sich auch darum, wie ich oben erwähnt habe, sich ihnen erst mal zu widersetzen, „um die Gewalt dieser letzteren und ihre Einwirkung kennen zu lernen“.

Denn wenn sie wirklich eintreten, obwohl er Widerstand geleistet hat, kann dies als ein deutliches Zeichen der hypnotischen Wirksamkeit gelten.

Wie fühlt sich Hypnose für Bleuler an?

Er spürt eine behagliche Ruhe. Dabei hat er kein Bedürfnis, seinen Körper zu bewegen. So wie er liegt, bleibt er auch liegen.

Und jeder Mensch kann feststellen, dass es, solange man wirklich wach ist, nahezu unmöglich ist, auch nur für einen sehr kurzen Zeitraum gänzlich regungslos zu verharren:

Dauernd bewegen wir unseren Körper, und seien es vielleicht nur kleine, minimale

Veränderungen, die wir an uns vornehmen. Mal bewegen wir ein Bein, mal zucken wir mit einem Finger oder legen die Hand anders hin ...

In der hypnotischen Trance hingegen befindet sich der Klient andauernd in einem bewegungslosen Zustand. Zwar könnte er sich durchaus bewegen, würde ihn irgendetwas stören (z.B. ein Jucken oder Kratzen), er hat aber die meiste Zeit nicht einmal das Bedürfnis danach.

Und doch ist es kein Schlafzustand, in dem sich Eugen Bleuler befindet. Hypnose ist weder Narkose noch Schlaf.

„Psychisch war ich vollständig klar“, konstatiert Professor Bleuler. Sein Freund, der ihn hypnotisierte, konnte „alles Objektive“, das Bleuler ihm nachher berichtete, zuverlässig „bestätigen“.

In folgenden Sitzungen gelingt es leichter, die hypnotische Trance einzuleiten, sie wird dabei auch fortschreitend tiefer, und die jeweiligen Suggestionen gelangen schneller zur Wirksamkeit.

Auch dies ist typisch für die Hypnose und sollte besonders beachtet werden, wenn mit Klienten gearbeitet wird, die unerfahren in Hypnose sind:

Die erste Trance, die sie erleben, führt sie vielleicht nicht sehr tief. Denn nicht nur sind sie neugierig und voll von interessierter Erwartung, sondern zugleich angespannt. Sie mögen auch durchaus ängstlich sein und sich dadurch selbst blockieren.

Die Hypnosens, die darauf folgen, gelingen oftmals sehr viel leichter. Denn der Klient weiß jetzt bereits, was er zu erwarten hat und dass ihm dabei nichts drohen kann.

Dieses Faktum nutzt die Methode der sogenannten Fraktionierung: In dem Rahmen nur einer Sitzung wird die Trance mehrfach induziert, um sie dann jeweils zurückzunehmen, wobei der Klient mit jeder Einleitung in einen tieferen Zustand gelangt.

Bei diesem allem ist zu beachten:

Was Eugen Bleuler erlebt und beschreibt, ist nur eine leichte Hypnose. Oft ist sie die erste Phase, in die ein Klient gelangt, der

noch keine Erfahrung hat, wie sich hypnotische Trance anfühlt.

Es ist noch keine tiefe Hypnose. Und wie diese sich wirklich anfühlt, lässt sich – das liegt in der Natur der Sache – nur sehr näherungsweise beschreiben.

Denn eine leichte und tiefe Hypnose unterscheiden sich ja gerade dadurch, dass man bei der Letzteren eben nicht mehr „vollständig klar“ und bei vollem Bewusstsein ist. Darum fällt es entsprechend schwer, sich selbst dabei zu beobachten und das Erlebte zu beschreiben.

Für den angehenden Hypnotiseur ist es daher am sinnvollsten, sich das Erlebnis der tiefen Hypnose in eigenen Versuchen zu erschließen. Es wird ihm dann auch leichter gelingen, diesen Zustand anzuvisieren, den er mit Klienten erreichen will.

(Wichtiger Hinweis: Solche Versuche sollten nicht allein ausgeführt werden, sondern nur in Anwesenheit eines Arztes oder Hypnosetherapeuten. Vornehmen sollte man sie auch nur dann, wenn keine gesundheitli-

chen Belastungen oder Schädigungen bestehen.)

Man kann am eigenen Leibe erleben, wie sich ein Gefühl gleitenden Sinkens immer deutlicher einstellen wird.

Dabei ist schnell zu bemerken, dass man sich wie von starken Seilen oder von Fesseln gehalten fühlt. Es scheint so, als gebe es eine Kraft, die einen im Hier und Jetzt halten will. Und das ist die Kraft des Ich. Sie wird vom Klienten entsprechend erlebt, auch wenn er andere Worte wählt.

Je mehr man sich dem Prozess überlässt, diesem Sinken und Gleiten und Fließen, desto mehr gelangt man ins Schweben, während hingegen das Wachbewusstsein mehr und mehr in den Hintergrund tritt.

Zeichen hypnotischer Trance

Für den Hypnotiseur ist es wichtig, selber wahrnehmen zu können, ob und wann sich bei seinem Klienten eine hypnotische Trance entwickelt.

Woran ist das festzustellen?

Zu den leicht erkennbaren Zeichen sind die folgenden zu zählen:

Zunehmende Schwere der Augenlider, Augenlidkatalapsie

Bewegungslosigkeit des ganzen Körpers

Tiefe muskuläre Entspannung

Ein veränderter Rhythmus des Atmens sowie eine Vertiefung der Atmung

Geglättete Gesichtsmuskulatur, Entspannung der Wangen und der Stirn

Veränderte Farbe des Gesichts

Hypnose-Test

Jeder Mensch reagiert etwas anders, wenn man ihm Hypnose anbietet.

Um diese Reaktion zu prüfen und das jeweilige Maß zu bestimmen, in dem sich ein Mensch auf Hypnose einlässt, gibt es wissenschaftliche Tests.

Allerdings möchte ich sehr davor warnen, sich sklavisch auf solche Tests zu verlassen. Jeder Mensch ist hypnotisierbar – nur wie groß der Aufwand ist, der für die Hypnose benötigt wird, unterscheidet sich sehr von Klient zu Klient.

Daher sollten Hypnose-Tests nicht als Ausschlusskriterium dienen. Sie erfüllen z.B. den Zweck, den Klienten vertraut zu machen mit dem hypnotischen Prozess und ängstliche Hemmungen abzubauen.

Dem Hypnotiseur geben sie einen Eindruck, wie der Klient darauf reagiert, wenn er der Hypnose begegnet. Dies ermöglicht es dann auch, sich auf den Klienten einzu-

stellen und eine Hypnoseweise zu finden, die tatsächlich zu ihm passt.

Creative Imagination Scale CIS⁶

Der Hypnosetest CIS besteht ausschließlich aus Übungen, in denen die Vorstellungskraft geprüft wird. Der Klient muss sich nicht bewegen, sondern kann allein durch Geisteskraft Veränderungen in sich bewirken.

Ein Vorteil dieses Verfahrens ist, dass auch unerfahrene Klienten nur jeweils so weit zu gehen brauchen, wie sie von sich aus gehen möchten. Der Hypnotiseur macht „Angebote“, die der Klient zwar akzeptieren, aber genauso gut ablehnen kann.

Damit bleibt er jedoch in den Grenzen, die ihm sein Bewusstsein setzt – und ebendarin liegt die Beschränkung, die diese Übungen aufweisen. Sie mögen ein guter Einstieg sein, doch der direktive Hypnotiseur wird darüber hinausgehen müssen.

Im CIS sind zehn Tests vorgesehen, die sich in ihrem Schwierigkeitsgrad unter-

scheiden. Für den Hypnotiseur ist es ratsam, nur solche Aufgaben zu stellen, die der Klient auch bewältigen kann.

Man sollte daher eine Auswahl treffen, welche einzelnen Übungen jeweils anzuwenden sind. Es ist mitnichten erforderlich, alle zehn Aufgaben durchzuführen, meistens reichen schon zwei oder drei.

Jede der CIS-Übungen kann auch weiter ausgebaut werden, um eine Hypnose einzuleiten. Sollte es sich insofern zeigen, dass ein Klient sehr gut reagiert und bereits während der Tests einen hypnotischen Zustand erreicht, geht man über zur Vertiefung.

Der Wortlaut der folgenden Übungen ist von mir gegenüber dem Original und der Übersetzung durch Riegel insgesamt sehr deutlich verändert und unseren Zielen angepasst worden.

In der praktischen Anwendung sollen die Sätze, wie sie hier stehen, auf keinen Fall abgelesen werden. Sie bilden nur das Grundgerüst.

So wird in der ersten Übung – der Schwere – der Klient darum gebeten, sich entspannt auf den Stuhl zu setzen.

Das sollte man als Hypnotiseur mit seinen eigenen Worten beschreiben, indem man nämlich genauer erklärt, wie sich der Körper entspannen kann:

So beim Sitzen auf einem Lehnstuhl – den Rücken angenehm entspannt in die Lehne hineinsinken lassen, die Füße flach auf den Boden stellen, die Arme auf die Schenkel legen, die Atmung in den Bauch fließen lassen ...

Man sollte nicht fraglos unterstellen, dass der Klient schon ganz von selbst weiß, wie er zur Entspannung gelangt – zumal er sich bei der ersten Hypnose zumindest in der Anfangsphase in einem Stresszustand befindet, auch wenn er äußerlich ruhig aussieht.

Das Grundgerüst der folgenden Skripte ist also so weit anzupassen, dass es dem eigenen Sprachstil entspricht. Es ist besonders dadurch anzureichern, dass man mit ständig wechselnden Sätzen immer wieder das

Thema betont, also z.B. die Schwere der Arme. Indem man somit als Hypnotiseur stetig über „das Gleiche“ spricht, kann es allmählich in dem Klienten zu der gewünschten Wirkung kommen.

Die folgenden Texte zur Suggestion sind sehr ausführlich gehalten, da andernfalls leicht der Eindruck entsteht, es bräuchte nur ein paar wenige Worte, und schon trete die Wirkung ein.

Tatsächlich kann aber die Suggestion eine aufwendige „Arbeit“ sein – oft wird man noch viel mehr anbieten müssen. Die Sätze, die sich unten finden, sind also noch sehr ausbaufähig.

(Alle „Regieanweisungen“ sind im Folgenden entweder kursiv oder in Klammern gesetzt worden.)

Schwere

Der Hypnotiseur sollte im Tonfall das Schwere-Gefühl zum Ausdruck bringen.

Die Stimme sollte zum Satzende hin immer mehr nach unten gehen und man sollte das Wort „schwer“ jeweils lang gezogen sprechen (schweeeeer).

Die ganze folgende Suggestion sollte recht langsam gesprochen werden, mit ruhiger, getragener, eindringlicher Stimme.

Die Position des Klienten beim Test: Er sitzt auf einem bequemen Stuhl, die Füße stehen flach auf dem Boden, die Hände liegen auf den Schenkeln, der Rücken ruht entspannt an der Lehne.

Da es nur ein Vortest ist, kann man die Willenskraft des Klienten zumindest anfänglich gut nutzen:

Wenn die erteilten Suggestionen sich nicht wie von selbst realisieren, sollte man nach einiger Zeit den Klienten instruieren, dass er die Aufträge willentlich ausführt.

Wenn sich z.B. seine Augen nicht infolge der Suggestion schließen, soll der Klient sie willentlich schließen. Wenn der Arm sich nicht gleich bewegt, soll der Klient ihn absichtlich heben.

Denn aus der anfänglichen Willensanstrengung wird nach und nach ein unbewusster Prozess; der Einsatz der Willenskraft des Klienten braucht nur den Weg dorthin zu bahnen.

„Setzen Sie sich ganz entspannt hin und lassen Ihre beiden Augen zufallen [*wenn sie nicht von selbst zugehen, soll der Klient sie willentlich schließen*]. ... Jetzt denken Sie an den linken Arm ... Lassen Sie ihn sich allmählich heben – (*wenn er sich nicht von selbst anhebt*: „Sie können dabei die Willenskraft nutzen und Ihren Arm nach oben bewegen, aber in einem langsamen Tempo“) ...

Und während er sich allmählich hebt, streckt er sich dabei ganz lang aus. Lassen Sie ihn sich allmählich so heben, dass er ausgestreckt vor Ihrem Körper langsam in die Höhe geht ... So weit lassen Sie ihn sich

heben, bis er die Höhe der Schulter erreicht

...

Nun lassen Sie Ihren Arm sich so drehen, dass die Handfläche nach oben zeigt ...

Und jetzt stellen Sie sich vor, dass ich ein schweres Wörterbuch in Ihre linke Hand hineinlege. Dieses Wörterbuch ist sehr schwer, und Ihr Körper, Ihr linker Arm spürt sehr deutlich diese Schwere ... die allmählich auch immer mehr zunimmt, während der linke Arm müde wird ... der ganze linke Arm wird sehr müde.

Und ebendieses Gefühl der Schwere, dieses schwere Gefühl im Arm, wird jetzt sogar noch intensiver: Denken Sie dabei an ein zweites, ein sehr großes und sehr schweres, ein sehr großes, dickes Buch, das ich auf das erste Buch lege, das Sie schon in der linken Hand tragen.

Dieses große Gefühl der Schwere spüren Sie jetzt immer mehr. Immer deutlicher wird das Gefühl. Und stellen Sie sich jetzt dabei vor, dass Sie beide Bücher heben. Versuchen Sie Ihren Arm zu heben und spüren dabei sehr deutlich die Schwere. Je

mehr Sie den Arm anheben wollen, desto schwerer wird er sogar.

Und stellen Sie sich abschließend vor, dass ich nun sogar ein drittes, noch viel schwereres Wörterbuch auf die beiden anderen, großen, schweren Bücher lege.

Dabei wird Ihr Arm sehr schwer; sehr, sehr schwer wird der ganze Arm. Sie fühlen diese drei schweren Bücher, diese drei großen, schweren Bücher, wie sie dort auf Ihrer Hand liegen, während der ganze linke Arm immer schwerer und schwerer wird, mit jedem Atemzug schwerer und schwerer, mit jedem Wort, das ich Ihnen sage, immer schwerer und immer schwerer.“

Anmerkung:

Als Einstiegsübung empfiehlt sich die „Schwere“, weil sie dazu führen kann, dass sich der ganze Körper schwer fühlt, und damit einhergehend auch entspannt, denn ein sehr entspannter Körper fühlt sich prinzipiell auch schwer an.

Möchte man diese Suggestion als Hypnoseeinleitung nutzen, könnte jetzt fortgefahren werden, indem man zum anderen Arm

übergeht und über dessen Schwere spricht sowie über die Schwere der Beine und der beiden Augenlider. Auf diesem Wege kann der Klient in einen sehr schläfrigen Zustand gelangen.

Armlevitation

Während bei der vorherigen Übung, der Suggestion der Schwere des Armes, die Tonmelodie zum Satzende sank, sollte sie hier nach oben gehen. Die Sätze sollte man sehr intensiv und mit großer Dynamik sprechen.

„Mit der Kraft Ihrer Vorstellung können Sie Ihre Hand leicht werden lassen ... Halten Sie Ihre Augen geschlossen ... und lassen den rechten Arm sich strecken, und zwar geradeaus vor Ihrem Körper.

Der Arm hebt sich jetzt allmählich an, lassen Sie Ihren Arm sich heben, bis er die Höhe der Schulter erreicht. Die Handfläche zeigt dabei nach unten.

Stellen Sie sich nun einen Gartenschlauch vor, stellen Sie ihn sich intensiv vor, einen großen, dicken Schlauch, aus dem ein starker Wasserstrahl kommt, den Sie unter Ihrer rechten Hand spüren.

Und dieser starke Wasserstrahl trifft jetzt von unten auf Ihre Handfläche. Er drückt die Hand allmählich nach oben. Es ist ein

starker, ein sehr starker Strahl, und er trifft auf Ihre Handfläche und drückt sie mehr und mehr nach oben, immer mehr und mehr drückt er sie.

Stellen Sie sich intensiv vor, wie Sie diesen starken Strahl spüren. Spüren Sie ihn und fühlen Sie ihn, und stellen Sie sich intensiv vor, wie Sie ihn spüren und deutlich fühlen und wie er Ihre rechte Hand immer weiter, immer mehr nach oben drückt.

Es ist eine starke Kraft. Sprechen Sie jetzt zu sich selbst, dass dieser Wasserstrahl sehr stark, dass der Strahl sehr kräftig ist und dass er Ihre Hand mehr und mehr, immer mehr nach oben drückt, immer mehr und immer mehr ...

Seien Sie dabei neugierig, wann Sie sehr deutlich zu spüren beginnen, wie Ihre Hand anfängt, sich zu heben. Und wie sie sich dann immer weiter, immer höher zu heben beginnt. Immer höher und immer höher ...“

Anästhesie des Fingers

Die Sprechweise des Hypnotiseurs sollte hier langsam, getragen sein. Es ist sinnvoll, die Worte zu dehnen, während durchaus eindringlich, jedoch leise gesprochen wird. Über die Klangfarbe der Stimme sollte man Schläfrigkeit suggerieren. Es ist auch günstig, Pausen zu machen, die aber nicht zu lang werden sollten.

„Konzentrieren Sie sich auf die linke Hand. [Wenn sie noch nicht auf dem Bein liegt:] Lassen Sie die linke Hand auf Ihrem Oberschenkel ruhen. ...

Stellen Sie sich nun intensiv vor, dass Ihnen ein starkes Betäubungsmittel in die linke Hand injiziert wird. In die Seite der linken Hand, genau neben dem kleinen Finger, wird Ihnen ein Betäubungsmittel gespritzt. Und je mehr von diesem Mittel in Ihren kleinen Finger fließt, desto deutlicher spüren Sie es, als ob Ihr Finger einschlafen würde ...

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ausschließlich auf den kleinen Finger. Nehmen Sie jede Empfindung dort wahr, auch die

ganz kleinen, minimalen, scheinbar unmerklichen Änderungen, während Sie zugleich intensiv an das Betäubungsmittel denken, das nun langsam, wirklich sehr langsam, wie in einem Zeitlupentempo, in Ihren kleinen Finger fließt.

Ganz langsam, schrittweise und allmählich wandert es in den Finger hinein. ...

Und je mehr von diesem Mittel in den kleinen Finger wandert, desto deutlicher spüren Sie es. Achten Sie auf die Empfindungen, stellen Sie sich die Betäubung vor.

Vielleicht beginnt der kleine Finger nun schon allmählich taub zu werden, oder vielleicht empfindungslos, oder auch vielleicht eher so, als würde er dicker und pelziger werden, oder so, als schliefe er ein.

Denken Sie sehr intensiv an die Taubheit, an die Empfindungslosigkeit und den Schlaf, und stellen Sie sich jetzt stärker vor, dass sich die Betäubung des Fingers immer weiter ausbreitet.

Denn irgendwann, wenn es so weit ist, erreicht sie auch Ihren Ringfinger.

... (kleine Pause lassen)

Konzentrieren Sie sich jetzt darauf, wie auch der linke Ringfinger allmählich betäubt und empfindungslos wird, dick, schläfrig, schwer wird und betäubt.

Immer betäubter wird der Ringfinger, immer müder und schläfriger. Denken Sie immer nur daran, wie das Betäubungsmittel wirkt.

Stellen Sie sich intensiv vor, spüren Sie es jetzt ganz deutlich, dass die Finger der linken Hand, der kleine Finger und der Ringfinger, irgendwie gummiartig sind.

Sie werden jetzt allmählich schläfrig, werden müde und beginnen zu schlafen. Alle Empfindungen gehen davon. Beide Finger fühlen sich taub an, schläfrig und empfindungslos ... dumpf, taub, pelzig, ohne Empfindung.

Und wenn die Finger der linken Hand in einigen Momenten den Daumen berühren, achten Sie genau darauf, wie sie sich immer müder, immer betäubter anfühlen werden.

Mehr und mehr dumpf und empfindungslos.“

Halluzination, Wasser zu trinken

Die Sprechweise des Hypnotiseurs sollte sich dem Inhalt anpassen: Im ersten Teil, in dem es um Durst geht, sollte sie Sehnsucht nach Wasser erzeugen, im zweiten Teil genießerisch werden. Der Klient sitzt dabei ganz ruhig, alles geschieht in seiner Vorstellung.

„Halten Sie Ihre Augen geschlossen, und stellen Sie sich intensiv vor, dass heute ein warmer Sommertag ist. Die Sonne brennt auf Ihre Haut, Sie waren lange unterwegs. Jetzt sind Sie inzwischen durstig geworden; sehr, sehr durstig sind Sie geworden.

Das Schlucken fällt Ihnen inzwischen schwer, der Mund fühlt sich an wie ausgetrocknet. Stellen Sie sich intensiv vor, dass Ihre Lippen ganz trocken sind, wirklich trocken und sehr spröde.

Spüren Sie, dass Ihnen warm ist, denken Sie intensiv an die Wärme, wie der ganze Körper warm ist. Sehr, sehr warm ist der ganze Körper, und Sie haben sehr großen Durst ...

Und nun versetzen Sie sich auf einen Berg. Einen großen, hohen Berg, der mit tiefem Schnee bedeckt ist. Der Schnee beginnt in der Sonne zu schmelzen, einer sehr angenehm warmen Sonne. So bildet sich ein kleiner Bach mit angenehm kühlem und sehr klarem Wasser.

Das Wasser sprudelt den Berg hinunter, und Sie verspüren das Bedürfnis, eine Tasse in diesen Bergbach zu tauchen.

Stellen Sie sich einfach vor, wie Sie sich langsam hinunterbeugen und Ihre Tasse mit Wasser füllen, mit diesem angenehm kühlen Wasser.

Denken Sie intensiv daran, an dem kühlen Wasser zu nippen, das Wasser an Ihre Lippen zu führen ... dieses köstliche Wasser zu trinken.

Es ist so ein angenehmes Gefühl ... dieses klare Wasser zu spüren, das nun ganz allmählich und langsam Ihre Kehle hinunterrinnt. So kühl, so wohlschmeckend und so köstlich. Spüren Sie intensiv diese Kühle, erlauben Sie sich, sie zu genießen, den an-

genehmen Geschmack des Wassers. Dieses belebende Gefühl.

Stellen Sie sich ganz deutlich vor: Sie nehmen einen Schluck von dem Wasser und spüren, wie er die Lippen befeuchtet. Und nicht nur die Lippen, jetzt auch die Zunge. Diese Kühle in Ihrem Mundraum. Wie alles sich so erfrischt anfühlt. Wie neu belebt fühlt sich alles an.

Langsam, ganz langsam rinnt das klare Wasser Ihre durstige Kehle hinunter. Nach einiger Zeit erreicht es den Magen. Spüren Sie deutlich, wie es erfrischend, wunderbar belebend ist. Köstlich und wohlschmeckend ist dieses Wasser. Die angenehme Flüssigkeit. Dieses erfrischende, klare Wasser, das Ihre Kehle hinunterrinnt und langsam in Ihren Magen gelangt.

Es ist so köstlich, dieses Wasser, dass Sie noch einen weiteren Schluck trinken wollen, einen weiteren großen Schluck von dem frischen und klaren Wasser.

So angenehm kühl ... so kalt ... so süß ... so wunderbar wohlschmeckend ... so köstlich das Wasser. Es belebt den ganzen Körper,

erfrischt Sie, lässt Sie sich herrlich lebendig fühlen.

Nehmen Sie darum noch einen Schluck ... spüren das Wasser in Ihrem Mundraum ... wie es um die Zunge herumspielt ... allmählich die Kehle hinunterrinnt ... und schließlich in den Magen gelangt. So wunderbar angenehm ... so belebend, erfrischend ... es ist ein absoluter Genuss.“

Geschmackliche Halluzination (Orange)

Alle Handlungen des Klienten laufen hier in der Vorstellung ab, der Körper soll sich nicht bewegen.

„Halten Sie Ihre Augen geschlossen, und lassen Sie Ihren Körper entspannen.“

Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge eine saftige Orange vor. Ihre Form ... ihre Farbe ... die Größe ... die Schwere.

Stellen Sie sich deutlich vor, wie Sie die linke Hand aufnehmen [wenn der Klient Rechtshänder ist], die Handfläche zeigt dabei nach oben, und wie Sie jetzt genau spüren können, wie sich diese Orange anfühlt, die Sie dort in Ihrer Hand halten.

Stellen Sie sich jetzt intensiv vor, dass Sie sie mit der rechten Hand schälen. Spüren Sie dabei mehr und mehr, wie sich ihre Schale anfühlt. Und wie sie aussieht – die äußere Schale und die weiße Innenseite der Schale. Und auch das Fruchtfleisch können Sie sehen.

Halten Sie sie in der linken Hand und schälen Sie sie mit der rechten Hand. Spüren Sie immer deutlicher, wie gut und saftig diese Frucht ist. Sie können den Duft der Orange riechen, nehmen das kräftige Aroma auf. Sie können auch schon den Fruchtsaft spüren.

Stellen Sie sich nun lebhaft vor, wie Sie die Orange in der Mitte teilen. ... Mit zwei Fingern der rechten Hand nehmen Sie sich nun ein Stück der Orange. Führen Sie das Stück an den Mund ... und beißen mit Ihren Zähnen hinein.

Und bemerken Sie dabei, wie lecker diese Orange schmeckt, wie saftig, köstlich, geschmackvoll sie ist.

Während Sie weiter daran denken, wie Sie genussvoll hinein in sie beißen, riechen Sie den Duft der Orange und spüren intensiv den Geschmack. Riechen und schmecken Sie es ganz deutlich!

Spüren Sie hin zu dem Saft auf der Zunge. Diesem leckeren Saft der Orange und ihrem leckeren fruchtigen Fleisch, und bereiten

sich jetzt darauf vor, den nächsten Bissen zu sich zu nehmen.

Riechen und schmecken Sie diese Orange und spüren Sie dabei intensiv, wie köstlich diese Orange ist und wie gut sie Ihnen schmeckt.

Genießen Sie es mit jedem Bissen, mehr und mehr genießen Sie es. So köstlich, so gut, so saftig die Frucht. Es ist die beste, saftigste Orange, absolut schmackhaft und saftig ist sie.

Ganz deutlich riechen und schmecken Sie sie, und denken Sie jetzt deutlich daran, ein weiteres großes Stück zu essen von dieser köstlichen, saftigen Frucht.“

Auditive Halluzination (Musik)

Am Anfang sollte der Hypnotiseur eher ruhig und getragen sprechen und dann allmählich mit mehr Intensität. In seiner Stimme soll sich ausdrücken, wie er Euphorie verspürt, wenn er ein bestimmtes Musikstück hört.

„Halten Sie Ihre Augen geschlossen, und denken Sie an einen Moment, in dem Sie eine wirklich schöne, wundervolle Musik gehört haben. Es kann sehr kurz oder schon lange her sein, es kann sogar ein Kinderlied sein, oder ein aktueller Song aus den Charts, oder ein klassisches Konzert, oder etwas ganz anderes.

Lassen Sie die Melodie kommen, die von selbst sich in Ihnen meldet. Und indem Sie aufmerksam werden, können Sie ihr Zeit und Raum geben.

Sie können die Musik auch selbst in sich wecken.

Lassen Sie sie von ihrem Anfang bis zum Ende ablaufen. Und wenn Sie am Ende angekommen sind, spulen Sie wie bei einem Re-

corder diese Musik an den Anfang zurück und spielen sie aufs Neue ab.

Lassen Sie sie nun lauter werden ... kraftvoller ... und intensiver. Stellen Sie sich intensiv vor, wie sie sich in Ihrem Körper ausbreitet, durch jede Pore des Körpers vibriert ... in jede Pore tief eindringt ... jede einzelne Faser durchdringt. Spüren Sie ganz intensiv, wie es die schönste, die aller schönste und erhabendste Musik für Sie ist.

Lassen Sie diese Melodie immer neu von vorn bis hinten ablaufen, von dem Anfang bis zum Ende, dann spulen Sie an den Anfang zurück und hören aufs Neue die schöne Musik.“

Wärme-Halluzination

Man sollte hier zunächst in sich selbst die Vorstellung der Wärme erzeugen, z.B. die wohlige Wärme an einem Strand, und aus diesem Gefühl heraus sprechen.

„Halten Sie Ihre Augen geschlossen und lassen die Arme auf die Schenkel sinken. Die Hände liegen getrennt voneinander, die Handflächen zeigen dabei nach unten, und alle Anspannung fließt heraus.

Lassen Sie nun die Vorstellung kommen, wie die Sonne auf Ihre rechte Hand scheint. Das helle, warme Sonnenlicht bescheint sehr angenehm die Hand, und sie beginnt, sich warm zu fühlen, sehr angenehm warm fühlt sich die Hand.

Denken Sie immer nur an die Sonne, diese schöne Wärme der Sonne, die Sie auf Ihrer Hand spüren können ... und empfinden Sie dabei immer mehr, spüren Sie immer deutlicher, wie allmählich die Wärme zunimmt.

Spüren Sie immer deutlicher, wie sich die angenehme Wärme in Ihrem Körper ausbreitet, wie die Hand wärmer und wärmer

wird, wie die Wärme die Haut durchdringt und tief einströmt in Ihre Hand.

Es wird jetzt immer wärmer und wärmer ... sehr warm, angenehm warm wird es nun. Immer mehr nimmt die Wärme zu, die Wärme der Sonne auf Ihrer Haut ... der hellen, strahlenden, glitzernden Sonne, die jetzt auch allmählich Ihre ganze Hand durchdringt.

Und je wärmer es dabei wird, desto wohler fühlen Sie sich. Und je wohler Sie sich fühlen, desto wärmer wird Ihre Hand.

Allmählich steigert sich diese Wärme, es wird jetzt wärmer und immer wärmer ... jetzt beginnt es, heiß zu werden. Hitze breitet sich in Ihnen aus. Eine angenehme Hitze, in Ihrer Hand und in Ihrem Körper. Die Wärme, das Licht, die große Wärme, die Hitze der Sonne – sie breiten sich aus, durchdringen die Haut und wärmen Sie immer angenehmer.

Und die hellen Sonnenstrahlen werden jetzt noch intensiver, dringen langsam in Ihre Haut und sie breiten sich in Ihnen aus. Spüren Sie, wie sich die Hand wärmt von der

angenehmen Sonne und wie sich diese große Wärme in Ihrem Körper ausbreitet.

Es ist ein angenehmes Gefühl, das Ihre ganze Haut warm durchdringt. Ein angenehmes Wärmegefühl, sehr angenehm warm ist Ihnen zumute.“

Zeitverzerrung

Den Klienten vorab instruieren, die Hände entspannt auf die Schenkel zu legen, die Füße flach auf den Boden zu stellen.

Die Suggestion beginnt sodann mit einer Einleitung der Schwere, bei der auch die Stimme des Hypnotiseurs sehr schwer und getragen klingen sollte.

Aus dem Gefühl der Schwere heraus beginnt sich Langsamkeit zu entwickeln – und schließlich eine Dehnung der Zeit. Bei dieser Dehnung der Zeit angekommen, sollte auch langsam gesprochen werden.

„Halten Sie Ihre Augen geschlossen und lassen den ganzen Körper entspannen. Entspannen Sie Ihren ganzen Körper. Die Arme wirklich schwer werden lassen, die Arme angenehm schwer werden lassen.

Den rechten Arm sehr schwer werden lassen, bleischwer den ganzen Arm werden lassen. Wie zähflüssiger und dicker Sirup fließt ein tiefes Gefühl der Schwere in den rechten Arm hinein, sickert ganz allmählich hinunter, von der Schulter ... dem Oberarm

... hinunter bis zum Ellenbogen ... in den Unterarm hinein ... weiter bis ins Handgelenk ... und dann sogar bis in die Hand.

Und auch der linke Arm wird schwer, ähnlich wie der rechte Arm, vielleicht wird er sogar noch schwerer. Der dicke, zähflüssige, schwere Sirup fließt aus der linken Schulter hinunter ... in den linken Oberarm ... den linken Ellenbogen hinein ... in den linken Unterarm ... weiter bis ins Handgelenk ... und bis in die linke Hand hinein.

Spüren Sie ganz intensiv, wie Ihre Hände schwerer werden, auf den Oberschenkeln ruhen, sehr schwer ruhen sie auf den Schenkeln, sehr, sehr schwer, bleischwer sind sie.

Und dieses Gefühl der Schwere strömt jetzt langsam, allmählich und träge in Ihre Oberschenkel hinein. Der rechte Oberschenkel wird schwerer.

Und immer deutlicher können Sie spüren, wie die schwere rechte Hand, die auf Ihrem rechten Bein liegt, auch diesen rechten Oberschenkel allmählich sich schwer fühlen lässt ...

... während es weiter wie dickflüssiger und zäher Sirup aus Ihrer rechten Schulter über den Oberarm und den Ellenbogen, den Unterarm, das Handgelenk in die Hand hinunterfließt, weiter und weiter hinunterströmt – dieses starke Gefühl der Schwere, das jetzt auch den rechten Schenkel immer schwerer werden lässt ... das rechte Knie ... den Unterschenkel ... während auch der Fuß ganz schwer, bleischwer auf dem Boden steht.

Auch das linke Bein wird schwer, angenehm schwer wird das linke Bein. Der linke Oberschenkel wie auch das Knie, der Unterschenkel und der Fuß, alles wird sehr schwer, bleischwer ...

... während dieses Gefühl der Schwere wie ein zähflüssiger, dicker Sirup aus Ihrer Hand in das Bein hineinfließt. Der ganze Körper wird sehr schwer, angenehm schwer wird der ganze Körper, fühlt sich müde an und entspannt.

Und Ihre Atmung vertieft sich dabei. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke an, beim Ausatmen senkt sie sich wieder ab.

Alles in Ihrem Körper verlangsamt, vertieft sich. Gefühle, Gedanken, Empfindungen – alles wird träge, langsam, schwer. Und langsam, ganz langsam beginnt sich zudem auch Ihr Zeitgefühl zu verändern.

Sehr langsam vergeht jetzt allmählich die Zeit. Der Sekunden-, Minuten- und Stundenzeiger, sie alle verlangsamen jetzt ihr Tempo. Von einer Sekunde zur anderen ... dauert es jetzt immer länger und länger. Jede Sekunde dehnt sich jetzt aus ... weiter und weiter dehnt sie sich aus. Immer mehr und mehr dehnt sie sich.

Jede Sekunde wird immer länger. Es dauert lange, sehr, sehr lange ... von einer Sekunde ... zur anderen. Jede Sekunde ... ist wie eine Minute ... Eine Minute ... wie eine Stunde.“

Altersregression

Man sollte sich mit seiner Stimme am Lebensalter orientieren, in das der Klient aktuell regrediert, also mehr und mehr so sprechen, wie man mit einem Kind sprechen würde. Im Laufe der folgenden Instruktion sollte man dann auch nach einiger Zeit in der Anrede des Klienten vom förmlichen „Sie“ zum „Du“ übergehen.

„Halten Sie Ihre Augen geschlossen, und stellen Sie sich intensiv vor, dass rechts von Ihnen die Zukunft ist, eine lange goldene Straße. Und links von Ihnen stellen Sie sich Ihre eigene Vergangenheit vor.

Erlauben Sie sich, nach links zu gehen, in Ihre Vergangenheit hinein. Gehen Sie so weit zurück, bis Sie in Ihrer Grundschulzeit sind.

Fühlen Sie, wie Sie jünger werden, immer jünger und jünger werden, kleiner und kleiner werden Sie. Sie können spüren, wie Ihre Hände kleiner werden, wie sie kleiner und zarter werden, und genauso Ihre Beine. Ihr ganzer Körper wird klein und zart.

Du kannst jetzt sehen, wie deine Schule, die Grundschule, von außen aussieht. Du kennst auch den Namen und weißt außerdem, welchen Weg du gehen musst, um zur Schule zu gelangen.

Und jetzt bist du in deiner Schule. Es ist ein warmer Frühlingstag. Du merkst, dass du am Schultisch sitzt. Du spürst den Stuhl, auf dem du sitzt. Und unter dir ist der Fußboden. Mit deinen Händen, mit deinen Fingern streichst du ein wenig über den Tisch, über die Oberfläche des Tisches. Denn dir ist etwas langweilig während deiner Schulstunde.

Und während du mit deinen Fingern über die Oberfläche streichst, kannst du möglicherweise spüren, ob es da Vertiefungen gibt, vielleicht sogar ein paar kleine Löcher ... oder ob alles vielleicht ganz glatt ist? Vielleicht fühlt es sich etwas kühl an?

Und liegt dort ein Federmäppchen ... oder ein paar Bleistifte ... oder Hefte oder Schulbücher?

Weil dir ein bisschen langweilig ist, lässt du die Finger einfach wandern, über den Tisch

wandern die Finger. Und dann die Unterseite entlang. Ist da nicht ein Kaugummi? Ein Kaugummi, das schon ganz hart ist, ein festgeklebtes Kaugummi?

Du schaust zu den anderen Kindern um dich herum und zur Lehrerin oder zum Lehrer ... zur Tafel ... zum Fenster des Klassenzimmers.

Vielleicht gibt's da auch etwas zu riechen – den Geruch des Gummis oder der Kreide. Und du kannst hören, wie der Lehrer – oder vielleicht die Lehrerin – spricht. Auch die anderen Kinder sprechen. Schau und höre einfach zu, was dort in der Schule geschieht.“

Entspannung

Der Hypnotiseur spricht ruhig und getragen, möglichst tief, entspannt und langsam. Die Tonfall sollte zum Satzende hin immer weiter nach unten gehen (anders als bei einer Frage, bei der am Satzende die Melodie eine Wendung nach oben nimmt).

„Halten Sie Ihre Augen geschlossen, und stellen Sie sich intensiv vor, dass die Lider schwerer werden. Dass sie immer schwerer werden, bis Sie das Gefühl bekommen, dass sie wirklich bleischwer sind und dass sie einfach herunterhängen.

Lassen Sie alle Muskelspannung aus den Augenlidern entweichen – bis sie sich so anfühlen wie zwei nasse Handtücher, zwei schwere und nasse Handtücher. Sie können dann das Gewicht der Lider auf Ihren beiden Pupillen spüren.

Und während sich die Augen schließen, melden sich die inneren Sinne. Und Sie können Bilder und Töne, Klänge und Melodien wahrnehmen. Oder Sie stellen sich einfach nur vor, dass Sie sie angenehm wahrnehmen würden.

Zum Beispiel ist es ja ganz einfach, sich das Folgende vorzustellen: einen warmen Tag am Meer ...

Den angenehmen weißen, warmen Sand, in den man tief hineinsinken kann ... das ruhige Rauschen der Meereswellen ... und das schöne Gefühl des Windes, der sich auf Ihrer Haut bewegt.

Und Sie können sich vorstellen, wie Sie sich in den Sand sinken lassen, vielleicht auch auf ein Strandtuch legen, das Sie sich vorsorglich mitgebracht haben. Es ist ein weiches und schönes Strandtuch.

Die Sonne strahlt angenehm warm auf den Körper, der Wind streicht über den Nacken hinweg und erfrischt dabei Ihr Gesicht.

Wenn Sie die Augen nach oben richten, können Sie sich den Himmel vorstellen, einen schönen, klaren Himmel. Manchmal treibt eine Wolke vorbei, eine kleine, wattierte Wolke, die langsam oben, in der Höhe, an Ihnen vorüberdreht.

Wohlthuend warm bescheint Sie die Sonne, die Wärme der Sonne auf Ihrem Körper.

Inzwischen durchdringt Sie nun die Wärme, wärmt Sie allmählich auch innerlich. Und Sie brauchen nicht zu schnell bemerken, wie sich nach und nach und ganz langsam, schrittweise die Entspannung vergrößert. Wie sich Körper und Geist entspannen.

Aus der Schwere Ihres Körpers entsteht nach und nach eine Leichtigkeit, ein schönes Gefühl der leichten Entspanntheit, wie ein schwereloses Gefühl. Ganz entspannt und angenehm, wohlig ruhig, friedlich und faul, ruhig, gelassen fühlen Sie sich, ganz leicht und eins mit sich und der Welt.“

Vom Test zur Hypnose

Lassen Sie uns einen Schritt weitergehen: Sie haben inzwischen mit Ihrem Klienten den einen oder anderen Test durchgeführt. Dabei konnten Sie entdecken, wie er auf die Suggestion reagiert. Doch wie fahren Sie nun fort, wie gelangt man zur Hypnose, und sogar zur tiefen Hypnose?

Um es zunächst erneut zu betonen: Die Suggestionen des letzten Kapitels können auch dazu verwendet werden, die Hypnose einzuleiten.

Wenn der Klient gut reagiert, gelangt er allmählich in eine Trance, die dann weiter ausgebaut werden kann. – Zeigt sich jedoch Widerstand, braucht man nicht davon auszugehen, dass eine Hypnose nicht möglich sei:

Jeder Mensch ist hypnotisierbar – mit der passenden Herangehensweise. Wenn also Schwierigkeiten sich melden, ist das nur ein Signal dafür, etwas an der Methode zu ändern, die man bislang angewandt hat.

Warum können Probleme entstehen?

Eine Ursache kann darin liegen, dass die Dynamik nicht passend ist. Möglicherweise haben Sie sich zu vorsichtig herangetastet. Sie haben vielleicht die Befürchtung gehegt, dass Ihr Klient Ihnen Widerstand leistet, und wollten ihn darum nicht zu sehr fordern.

Das ist jedoch kein hilfreicher Ansatz. Wenn man sich nämlich selbst nicht vertraut (und sich nicht zutraut zu agieren), wird der Klient das wahrnehmen. Das lässt den versteckten Widerstand dann oft erst recht zum Vorschein kommen.

Vertrauen in die eigene Kraft – in seine hypnotischen Fähigkeiten – erwirbt man natürlich nicht über Nacht. Es gehört viel Übung dazu, mit Suggestionen so umzugehen, dass man sie souverän äußern kann.

Darum ist es empfehlenswert, sich vor der „wirklichen“ Hypnose zunächst auf die einzelnen Tests zu beschränken und sie schrittweise zu variieren: Lautstärke und Sprechtempo ändern, sie auch mal länger

auszudehnen, verschiedene Formulierungen auszuprobieren.

Besonders hilfreich kann es sein, die einzelnen Tests „aufeinanderzustapeln“:

Man beginnt mit einem von ihnen, in den man großes Zutrauen hat. Sobald zu erkennen ist, dass der Klient die Suggestion akzeptiert, baut man sie noch weiter aus.

Irgendwann erreicht man den Punkt, bei dem man deutlich spüren kann, dass man die Kräfte ausgereizt hat, die in dieser Suggestion liegen. Statt jetzt aber „hinauszugehen“, die Suggestion also zurückzuführen, geht man einfach zum nächsten Test über.

Denn es ist in der Regel nicht nötig, die Suggestionen aufzuheben, die bislang wirksam aufgebaut wurden. Im Allgemeinen genügt es stattdessen, wenn man am Ende des Testverfahrens alle auf einmal wieder zurückführt.

Dieses Stapeln von Suggestionen gehört zudem auch zu den Mitteln, um die Hypnose zu vertiefen. Denn für die Vertiefung der Trance ist es nicht nur äußerst hilfreich,

sondern oftmals unverzichtbar, verschiedene Schritte hintereinanderbauen. So gleitet der Klient ganz allmählich in die tiefere Trance hinein, statt dass wir ihn mit einem Mal in die Tieftrance hineinversetzen.

Wir werden dann aber bedenken müssen, dass wir den Zeitaufwand beschränken. So sehr es nämlich empfehlenswert ist, zu Übungszwecken mit Tests zu arbeiten und sie aufeinanderzustapeln: Es kostet aber auch viel Zeit, die wir nicht immer zur Verfügung haben.

Es gibt noch einen weiteren Nachteil, der es sinnvoll erscheinen lässt, bei diesem Vorgehen nicht stehen zu bleiben:

Nicht nur ist es sehr zeitaufwendig, es ist zudem nicht variabel:

Auch wenn die Inhalte variieren, gehen doch alle genannten Tests auf eine recht ähnliche Weise vor. Bei all denjenigen Klienten, die hier nicht wünschenswert reagieren, müssten wir andere Schritte wählen.

Die Hypnoseinduktionen, auf die wir nun bald zu sprechen kommen, vermeiden diese Nachteile. Sie sind oft schnell und variabel. Zudem gibt es sehr viele von ihnen ... Ja, aber warum eigentlich? Warum braucht man so viele Methoden, um die Hypnose einzuleiten, wenn sie doch alle so wirksam sind?

Es gibt Hunderte von Verfahren zur Hypnoseinduktion. Wollte man sich die Mühe machen, sie der Reihe nach auszuprobieren, würde man jedoch bald bemerken:

Sie erreichen oft nicht das, was sich der Nutzer von ihnen verspricht. Eine hohe Zahl von ihnen vermag nur etwas zu erzeugen, das so aussieht wie Hypnose: dass der Klient die Augen schließt und der Kopf sich nach vorne beugt.

Für einen Zuschauer mag das reichen. Er bekommt den äußeren Eindruck, dass es sich wohl um Hypnose handelt. Für den Klienten ist das nicht genug. Er möchte in Tieftrance hineingelangen, und dafür genügt es meistens nicht, eine „Blitzinduktion“ anzuwenden.

Dagegen mag sich ein Einwand erheben. Denn ist es bei der Showhypnose nicht so, dass die Trance blitzschnell entsteht? Kann man nicht beobachten, wie eine Versuchsperson „umfällt“, sobald sich der Hypnotiseur an sie wendet?

Die Showhypnose

Zu dem Thema Showhypnose sind die Meinungen gespalten.

Das eine Lager vermutet Betrug: Der Hypnotiseur auf der Showbühne habe die Teilnehmer „gekauft“. Sie würden alle nur so tun, als ob sie in Hypnose seien.

Demgegenüber glaubt das andere Lager an die magische Macht der Hypnose, in der es der Hypnotiseur vermag, quasi nur mit seinem Blick einen Menschen zu „verzaubern“, bis er völlig willenlos ist.

Das sind sicher Extrempositionen. In dem weiten Raum dazwischen ist auch viel Platz für skeptische Neugier.

Wir befassen uns mit der Bühnenhypnose, da wir ihr nicht entrinnen können:

Unsere Klienten haben im Fernsehen Hypnose gesehen, zumindest wohl die meisten von ihnen. Sie kommen mit einer Erwar-

tungshaltung, die durch die Showhypnose genährt wird.

Selbst wenn sie zum skeptischen Lager gehören, hat die Hypnose sie offenbar fasziniert, sonst wären sie kaum zu uns gekommen. Vielleicht denken sie sogar, dass die Show nur ein Betrug war – umso eher wollen sie etwas Wahres.

Und für gar nicht wenige Menschen, die zu uns zur Hypnose kommen, soll sie so sein wie die Bühnenhypnose, nur eben „in echt“ und ehrlich, also ohne Betrug anzuwenden.

Wie und warum funktioniert die Bühnenhypnose?

Absprachen und Betrügereien lassen sich schwerlich ganz ausschließen, weder bei der Bühnenshow noch im sonstigen menschlichen Leben. Bei einer Live-Hypnose gibt es jedoch sehr viele Menschen, die freiwillig auf die Bühne kommen. – Auch dem Skeptiker steht es ja frei, sich auf die Bühne zu begeben, um sich ein eigenes Bild zu machen.

Wie jeder ebenfalls feststellen kann, gelingt die Einleitung der Hypnose in der Regel äußerst schnell. Wie ist das möglich, und warum brauchen wir länger, wenn wir mit einzelnen Klienten arbeiten?

Zunächst einmal ist es ein Mythos, dass der Showhypnotiseur binnen Sekunden jeden in Trance versetzen kann. Vielmehr wählt er die Menschen aus, mit denen er Hypnose macht.

Zu Beginn seiner Vorstellung hält er meist einen recht kurzen Vortrag, in dem er über Hypnose erzählt. Dabei mustert er die Besucher:

Wer von ihnen brennt darauf, sich heute hypnotisieren zu lassen? Manche applaudieren kräftig, beugen sich auf den Stühlen vor, vibrieren fast vor Aufregung. Das sind die Menschen, die wirklich wollen – im Gegensatz zu den Skeptikern, die eher zurückhaltend, abwartend sind, auf ihren Stühlen zurückgelehnt, mit einem kritischen Blick im Gesicht.

Mit diesen Menschen zu arbeiten wäre auf der Bühne sinnlos, denn die Showdemonstration muss ja zügig vonstattengehen.

Um noch genauer herauszufinden, wer für die Hypnose geeignet ist, werden dann kleine Tests vorgenommen. Zum Beispiel wird den Besuchern gesagt, sie sollten ihre Hände schließen, sie deutlich ineinander verschränken. Dann wird die Suggestion gegeben, sie ließen sich nun nicht mehr öffnen.

Und diejenigen Menschen im Publikum, die für Hypnose geeignet sind, können dann wirklich die Hände nicht lösen. – Alle anderen scheiden aus. Auf die Bühne wird nur gebeten, wer solche und andere Testverfahren erfolgreich zu bestehen vermag.

Auch auf der Bühne wird weiter getestet. Gewöhnlich bittet der Hypnotiseur eine größere Zahl von Menschen, zu ihm auf die Bühne zu kommen.

Mit der fortschreitenden Dauer der Show wird immer genauer ausgewählt, wer von den Versuchspersonen wirklich ganz und gar bereit ist, bei der Hypnose mitzumachen:

Sobald ein Teilnehmer der Show irgendein Zeichen von Widerstand zeigt, droht ihm der Abgang von der Bühne.

Doch wie lässt es sich dann erklären, dass die Menschen auf der Bühne so schnell in eine Trance gelangen?

Zum einen sind sie, wie gerade gesehen, äußerst motiviert zur Hypnose und daher bereit, alles mitzumachen. Sie spüren, sie müssen sich „brav“ verhalten, damit sie weiter teilnehmen können.

Eine äußerst wichtige Rolle spielt auch der Erwartungsdruck:

Die allermeisten Versuchspersonen wissen nichts Genaues darüber, wie Hypnose sich wirklich anfühlt. Neben ihnen der Hypnotiseur präsentiert sich als eine Autorität, er leitet das ganze Bühnengeschehen. Und unten sind die Zuschauer, die klatschen und johlen und eine gute Show wollen. In dem Saal ist es meist dunkel, nur einige helle Scheinwerfer strahlen. Oft gibt es zudem eine laute Musik, die das Publikum weiter anheizt.

Unter diesen Bedingungen kommt es zu einem Erwartungsdruck, der schwer auf den Teilnehmern lastet. Es wird jetzt immer schwerer und schwerer, sich kritisches, abweisendes Benehmen zu leisten.

Und gerade diese Konstellation, in der die Hypnoseshow abläuft, ist in ihren Grundelementen gar nicht einmal so ungewöhnlich. Wir alle haben schon etwas erlebt, was Walter Bongartz treffend beschreibt:

Man denke nur einmal an eine Party, zu der viele Gäste kommen, die sich untereinander nicht kennen. Doch man sei ja auf dieser Party, weil man gemeinsam Spaß haben wolle.

Am Anfang gehe es oft etwas steif zu. Je mehr Bewegung aber entstehe, weil man nicht einfach herumstehen würde, sondern sich in Gespräche begeben, miteinander scherzen würde, Witze und Geschichten erzähle, umso mehr löse sich die Verkrampfung.

Man würde dann über Witze lachen, die eigentlich gar nicht so komisch seien und

über die man andernorts eher gelangweilt hinweggehen würde.

Doch in der Rolle als „Partygast“ muss man bestimmten Regeln folgen, um nicht unangenehm aufzufallen. Unter anderem muss man lachen, sich mit den Gästen unterhalten, zuweilen Komplimente äußern, sich insgesamt gut amüsieren.

Dagegen würden wir jedoch verstoßen, wenn wir es uns erlauben würden, einen Witz zu kritisieren, der nicht besonders lustig ist. Sollten wir uns gar erdreisten, ihn als töricht zu bezeichnen, hätte das sicherlich Konsequenzen.

Man würde eine solche Bemerkung für „unhöflich und deplaciert“ halten. Der Kritiker würde zum Außenseiter und es entstünde auf der Party eine „unbehagliche Atmosphäre“.⁷

Unter diesen Bedingungen sind die einzelnen Versuchspersonen, die ohnehin guten Willens sind, tatsächlich besonders motiviert, bei der Hypnose mitzumachen, keinen Widerstand zu leisten.

(Bitte beachten Sie dabei: Keine der Bedingungen, die wir hier zuletzt angeführt haben, ist in der klinischen Hypnose gegeben, in der man z.B. in einer Praxis therapeutisch arbeitet.)

Und wie verhält es sich aber damit, dass die Versuchspersonen am Ende alles vergessen zu haben scheinen, dass sie sich nicht mal erinnern können, in Hypnose gewesen zu sein?

Die sogenannte Amnesie kann in Hypnose eintreten, ist aber keineswegs notwendig. In der Hypnosetherapie tritt sie bei einzelnen Klienten auf, allerdings zumeist nur so weit, dass das Geschehen vergessen wird, das sich in der Hypnose zutrug. Dass er in einer Trance sich befand, dürfte kaum ein Klient vergessen.

Auf der Showbühne ist es anders. Unter dem Druck der Situation, immer neuen Herausforderungen, werden die Teilnehmer ausgesiebt, die wirklich maximal kooperieren. Es bleiben einige wenige übrig, die alles aufzunehmen bereit sind, was der Hypnotiseur suggeriert. Wenn ihnen dann zuletzt gesagt wird, dass sie alles vergessen

Elmar Basse

hätten, dann ist nur ein neuer „Befehl“, den sie ebenfalls ausführen möchten.

Hypnoseinduktionen

Es gibt eine Vielzahl von Methoden, die Hypnose einzuleiten. Nicht alle sind gleich effektiv. Wenn es die eine und wahre gäbe, bräuchte man die anderen nicht.

Tatsächlich ist es jedoch sinnvoll, verschiedene Techniken zu erlernen und mit ihnen zu experimentieren. Auf diesem Wege lernt man am besten, wo jeweils ihre Grenzen liegen. Und man gewinnt ein breites Spektrum an hypnotischen Techniken, die sich auch kombinieren lassen.

Fixationstechnik

Die Fixation als Hypnoseeinleitung ist eine klassische Methode. Sie kommt der Vorstellung all derer entgegen, die Hypnose vom Fernsehen kennen:

Sie haben oft die Erwartungshaltung, man nutze als Hypnotiseur seine Kräfte, um andere willenlos zu machen und den einzelnen Versuchspersonen die Suggestionen aufzuzwingen.

Das Grundprinzip der Fixation lautet dementsprechend auch:

Der Klient wird angeleitet (oder auch: „dazu gebracht“), seine Augen zu fixieren: auf einen bestimmten Punkt, einen Finger des Hypnotiseurs oder seine beiden Pupillen. Und nach einer kurzen Zeit fallen die Augen des Klienten zu und er versinkt in eine Trance.

Diese Methode scheint einfach zu sein, weswegen sie in Ausbildungskursen oft als erste Technik gelehrt wird.

Hier herrscht jedoch ein Missverständnis, das sich spätestens dann enthüllt, wenn der junge Hypnotiseur die Technik wirklich anwenden will:

Sie funktioniert am besten dann, wenn der andere mitmachen will – z.B. in einem Hypnosekurs, wo alle dazu motiviert sind, diese Technik zu erlernen und sich einander wechselseitig als Versuchspersonen zu dienen.

Außerhalb des Hypnosekurses machen Menschen nicht einfach mit – man sollte nicht fraglos voraussetzen, dass sie all das tun werden, was der Hypnotiseur sich wünscht.

(Darum helfen die obigen Tests, da sie nicht nur zu messen vermögen, wie kooperativ der Einzelne ist – wie sehr er also dazu bereit ist, sich auf die Hypnose einzulassen.

Sie können zudem auch als Training dienen: Die Versuchspersonen lernen, auf Suggestionen zu reagieren.)

Wo liegen die Schwierigkeiten der Technik?

Zunächst einmal ist es nicht egal, auf welches Objekt der Klient den Blick richtet.

In der gängigen Literatur wird alles Mögliche genannt: der Lichtpunkt einer Taschenlampe, der Zeigefinger des Hypnotiseurs, ein beliebiger Punkt an der Wand oder Decke, die Spitze von Kugelschreiber und Bleistift, beim Zahnarzt der zahnärztliche Spiegel, ein Pendel, die Pupillen des Hypnotiseurs.

Doch die Hypnose ist eine Begegnung, die jeweils zwischen zwei Menschen stattfindet. Und alle möglichen Objekte, die dazwischengeschoben werden, können sich störend bemerkbar machen.

Denn der Klient glaubt typischerweise, es sei die persönliche Kraft des Hypnotiseurs, durch welche die Trance entstehen würde.

Wer aber eine Lampe benutzt, einen Spiegel oder Bleistift, verwendet damit ein Hilfsmittel, wodurch er zu verstehen gibt, dass er es auch tatsächlich benötigt.

Tiefinnerlich fasst der Klient es so auf, als gehe der Hypnotiseur davon aus, dass seine eigene Kraft nicht genügt, als mangle es ihm an der Fähigkeit, ganz eigenständig die Trance einzuleiten.

Am fatalsten kann das wirken, wenn der Klient gebeten wird, einen beliebigen Punkt an der Wand mit seinen Augen zu fixieren oder an die Decke zu starren.

Denn statt den Kontakt zu intensivieren, der zwischen den beiden Menschen besteht, wird er hier an den Rand gedrängt. Und nur bei den kooperativsten Klienten kann dann noch eine Tieftrance entstehen, wenn man sich auf diesen Weg begibt.

Am ehesten nutzbar ist noch das Pendel, falls man ein Hilfsmittel benötigt.

Denn was auch immer der kritische Geist an Argumenten produziert, hat das Pendel eine Anmutung, die in die magische Sphäre reicht. Es vermag Assoziationen zu wecken, innere Bilder entstehen zu lassen, die Beschwörungsritualen entstammen.

Was ein Hypnotiseur daher zwar verliert, wenn er ein Objekt verwendet, wird also wiederum kompensiert: An der numinosen Macht, die das Pendel in sich birgt, partizipiert der Hypnotiseur, indem sie auf ihn übergeht, ihn somit anzureichern vermag.

Am stärksten, am unmittelbarsten hingegen wirken die Pupillen des Hypnotiseurs, die den Klienten starr fixieren. Nicht umsonst gibt es den Satz, die Augen seien das Tor zur Seele.

Und als spezielle Hypnosetechnik hat die Fixierung durch Augenkontakt sogar einen eigenen Namen. Sie wird bezeichnet als Faszination. Wir werden uns später ihr zuwenden – sie soll gesondert behandelt werden, da sie nicht leicht zu erlernen ist und eine spezielle Beachtung verdient.

Gerade diese Schwierigkeit, die die Faszination in sich trägt, hat ja auch dazu verleitet, auf andere Objekte zurückzugreifen:

Einen Kugelschreiber oder Bleistift, Finger, Lampe, Punkt an der Wand oder irgendein anderes Objekt zu verwenden – dies alles sind nur Ersatzmethoden, um auf einem

„leichteren Wege“ gerade den Effekt zu erzielen, den die Faszination bewirkt. Nur sie ist der eigentliche, geradezu der ursprüngliche Weg, mittels einer Fixation eine hypnotische Trance zu bewirken.

Und nur weil sie so schwierig ist, eine so hohe Hürde darstellt, so viel Erfahrung bereits voraussetzt, weicht man auf solche Objekte aus, um den Klientenblick zu fixieren. Und so hilfreich das auch ist, um Hypnose zu erlernen, so deutlich sind gleichwohl die Grenzen, die die Objektwahl mit sich bringt.

Denn was ist die Folge davon, wenn zwischen Hypnotiseur und Klient ein Objekt geschoben wird, wenn dieser unmittelbare Kontakt an die Seite geschoben wird? Warum wird es dann so schwer, eine tiefe Trance zu erreichen?

Innerlich zweifelt der Klient an der Kraft des Hypnotiseurs, und als eine Folge dessen ... beginnen dann Ausweichbewegungen.

Und genau aus diesem Grund zeigt sich das typische Problem, wenn sich, anders als

erwartet, die Augenlider des Klienten einfach nicht zu schließen beginnen.

Die Trance beginnt nicht einzusetzen, die Induktion zieht sich lange hin und der Hypnotiseur wird nervös.

Doch selbst wenn sich nach einiger Zeit die Augenlider tatsächlich schließen, bleibt für den Klienten oft unklar, ob dies die Wirkung der Suggestion war, die der Hypnotiseur anwenden wollte, oder ob er kraft eigenen Willens seine beiden Augen schloss.

Bei allen darauf folgenden Schritten, um die Hypnose zu vertiefen, wird dieser Zweifel hinderlich wirken und die Bemühungen blockieren, die der Hypnotiseur unternimmt.

Um das besser zu verstehen, befassen wir uns mit dem Vorgehen, das bei der Fixation angewandt wird.

Die Vorgehensweise

Der Klient wird zunächst gebeten, sich entspannt auf den Stuhl zu setzen (bzw. sich

hinzulegen). Dann tritt der Hypnotiseur zu ihm hin und hält ihm ein bestimmtes Objekt, z.B. die Spitze eines Bleistifts, relativ dicht vor seine Augen, etwas oberhalb der Brauen.

Man fordert den Klienten auf, die Augen auf diesen Punkt zu richten (auf die besagte Bleistiftspitze). Der Hypnotiseur stellt eingehend dar, die Augen würden allmählich schwerer und das Bedürfnis würde sich melden, die Lider sich einfach schließen zu lassen, und dann setze die Trance auch schon ein.

Der Hypnotiseur soll darauf achten, welche Veränderungen bei seinem Klienten in der nun folgenden Zeit eintreten, und diese Wahrnehmungen verbalisieren.

Wenn er z.B. bemerken kann, dass die Augen zu tränen beginnen, soll er das direkt ansprechen; ebenso wenn sie schwerer werden und sich allmählich zu schließen beginnen.

Ein Einleitungstext für die Hypnose könnte beispielsweise so lauten:

„Bitte machen Sie es sich bequem, setzen sich ganz entspannt auf den Stuhl, stellen die Beine nebeneinander, die Hände legen Sie auf die Schenkel ... Und nun schauen Sie nach oben auf die Spitze dieses Bleistifts, den ich vor Ihre Augen halte. ... Schauen Sie immer nur auf diesen Punkt. ... Wenn die Augen sich abwenden, lenken Sie sie wieder zurück.

Nach einer gewissen Zeit werden die Augenlider müde, die Augen fühlen sich trocken an, beginnen vielleicht auch ein wenig zu brennen.

Die Augen schließen sich dann wie von selbst. Lassen Sie es einfach geschehen, ohne bewusst nachzuhelfen. ...

Schauen Sie nur auf diesen Punkt ... immer nur auf diesen Punkt schauen. Und je länger Sie auf ihn schauen, desto müder werden die Augen.“

Und sobald der Hypnotiseur irgendeine Veränderung sieht, geht er dann unmittelbar auf sie ein. Wenn er z.B. gerade merkt, wie sich auf dem Unterlid etwas Tränenflüssig-

keit sammelt, verbalisiert er das folgendermaßen:

„Sie spüren, wie es Ihre Augen anstrengt und wie sie trocken zu werden beginnen und wie Sie immer unschärfer sehen.“

Wenn die Augenlider sich senken:

„Die Augenlider werden jetzt schwerer. Die Oberlider fühlen sich an, als würden Bleigewichte an ihnen hängen. Sie werden immer schwerer und schwerer und beginnen sich langsam zu schließen.“

Wenn die Augen geschlossen sind, beginnt der Hypnotiseur zu vertiefen, indem er z.B. suggeriert, dass jetzt auch der ganze Körper schwer wird.

Mögliche Probleme

Wenn alles optimal verläuft, wird diese Induktion gelingen.

Optimale Bedingungen sind für die Hypnose gegeben, wenn der Klient maximal motiviert und zugleich sehr kooperativ ist und

den Suggestionen auch folgt, statt sich ihnen zu widersetzen.

Jeder Anwender dieser Methode wird aber von Zeit zu Zeit auch auf solche Bedingungen treffen, die alles andere als optimal sind.

So weisen auch Schmierer/ Schütz darauf hin, dass es Klienten geben würde, deren Augen offen blieben und geradezu erstarren würden.

Wenn so etwas geschehe, solle man das verbal begleiten, etwa in dem folgenden Sinne (Wortlaut gegenüber dem Original adaptiert):

„... und Sie können feststellen, dass Ihre Augen, obwohl sie sich schwer und müde anfühlen, einfach so aufgerissen bleiben und dass Sie mit Ihren offenen Augen eigene innere Bilder sehen.

Deshalb können Sie es sich erlauben, Ihre Augen so offen zu halten. Und Sie werden auf diesem Wege in eine tiefe Trance gelangen, nämlich dadurch, dass Sie sehen, ohne dabei wirklich zu sehen, was Sie dort

zu sehen glauben. – Denn Ihre Aufmerksamkeit nach innen wird durch alles unterstützt, was Sie mit Ihren Augen sehen.

Sie können aber auch jederzeit Ihre Augen sogar noch weiter aufmachen – oder sie angenehm zufallen lassen ...⁸

Das ist tatsächlich raffiniert und kann dazu beitragen, dass der gewünschte Zustand eintritt.

Warum gelingt es aber nicht immer? Weil in der Regel das Problem nicht in der Augenstarre liegt. Wenn sich die Augen einfach nicht schließen, liegt das am häufigsten daran, dass der Klient den Worten nicht folgt, mit denen der Hypnotiseur zu ihm spricht.

Denn der Augenschluss tritt sicher ein, wenn der Klient – wie er es soll – ausschließlich den Punkt fixiert, den er tatsächlich fixieren soll.

Der Augenschluss bleibt aber aus, wenn die Pupillen hin und her wandern. Und warum sollten sie das tun? Weil der Klient es an-

strengend findet, immer nur den Punkt anzustarren.

Um die Augen zu entspannen, lässt er sie (unbewusst) sich bewegen. Dann kommt es auch nicht zum Augenschluss.

Für den „Lehrling“ der Hypnose ist ein Gegensteuern nicht leicht.

Er hat es ja schon mehrfach betont, hat es eindringlich erklärt: dass der Klient allein und ausschließlich diesen Punkt anschauen soll. Sollten die Augen zu wandern beginnen, müsse er sie immer wieder auf den Punkt zurücklenken.

All das kann man wiederholen, und zwar immer wieder aufs Neue – der Klient hört und versteht das, er bemüht sich auch tatsächlich. Und trotzdem wandern die Augen mal hierhin, mal dorthin, der Augenschluss tritt einfach nicht ein, der junge Hypnotiseur wird nervös, und dann droht die Methode zu scheitern.

Lösungsversuche bei Problemen

Sicherlich gibt es die Möglichkeit, eine Hypnosetechnik zu wechseln, sollte sie im konkreten Fall scheitern. Das wird in Lehrbüchern gerne empfohlen, ist aber ein zweischneidiges Schwert:

Einerseits macht es keinen Sinn, mit einem Prozess weiterzumachen, der sich als erfolglos erwiesen hat. Andererseits insinuiert der Wechsel einen Mangel an hypnotischer Kraft und wird vom Klienten auch so verstanden.

Zu befürchten ist infolgedessen, dass auch nachfolgende Suggestionen stets vom Scheitern bedroht sein werden.

Darum ist eher zu empfehlen, etwas *in* der Methode zu ändern, statt diese geradewegs aufzugeben.

In diesem Sinne kann man eine Idee von Gerhard Schütz nutzen, der zwar einerseits konstatiert, der Augenschluss sei nahezu sicher, wenn man eine Lampe verwende, aber Probleme für möglich hält, wenn es dann zum Test kommen würde, d.h., wenn der

Hypnotiseur instruiere, der Klient solle nun selber probieren, ob er die Augen zu öffnen vermöge:

Kann der Klient die Augen noch öffnen, scheitert also das Testverfahren, soll man das Licht jetzt immer dichter auf seine Augen zubewegen und die folgenden Worte sprechen:

„Sehr gut, Ihre Augen besitzen eine enorme Kraft, die sogar dem hellsten Licht standhält. Nehmen Sie nun diese Kraft und lassen sich überraschen, ob es Ihnen mit dieser Kraft möglich ist, die Augen nicht mehr öffnen zu können.“⁹

Dann lässt man ihn wieder die Augen schließen und diesen Augenschluss so fest werden, dass sie sich tatsächlich nicht öffnen können.

Um das Schließen der Augenlider überhaupt entstehen zu lassen, können wir demgemäß formulieren:

„Sehr gut, Ihre Augen haben viel Kraft und können sehr lange offen bleiben. Nehmen Sie nun diese Kraft, schließen Sie bewusst

die Augen, und lassen sich dabei überraschen, ob es Ihnen mit dieser Kraft möglich ist, Ihre Augen nicht mehr öffnen zu können.“

Sobald die Augen geschlossen sind, sollte der Hypnotiseur betonen, dass die Augenlider ganz fest und dicht, unauflöslich verschlossen sind.

Indem er sehr schnell weiterspricht, kann er zudem instruieren, dass die Pupillen sich nach unten drehen, in Richtung auf die Nasenspitze. Und er kann ihm den Auftrag geben, dass er durch seine geschlossenen Lider auf die Nase herabschauen soll.

Das macht den Augenschluss hochwahrscheinlich. Und seine Wahrscheinlichkeit wird noch erhöht, wenn wir auf den Klienten zugehen und uns sehr dicht neben ihn stellen, wobei wir eine unserer Hände auf seiner Schulter ablegen, um dann im Rhythmus seines Atems die Hand sich mitbewegen zu lassen.

Wenn wir entsprechenden Aufwand leisten, lässt sich die Technik darum zumeist „retten“. Für den Anfänger ist das lehrreich, in

der praktischen Arbeit zu sehen, was in der Hypnose schiefgehen kann und wie man in besseres Fahrwasser kommt.

Denn es kann bei jeder Methode und in jeder hypnotischen Trance prinzipiell immer dazu kommen, dass Suggestionen auf Widerstand stoßen, mit dem man dann irgendwie umgehen muss.

Wenn man allerdings daran glaubt, dass mit dem Erreichen des Augenlidschlusses auch schon eine Trance bestehe, wird man meist einer Täuschung erliegen. Es bedarf einer direkten Vertiefung, auf die wir später zu sprechen kommen.

Als Fazit können wir bis jetzt konstatieren:

Die Methode der Fixation ist zwar einerseits leicht gelernt, birgt aber ihre praktischen Tücken. Am sichersten lässt sie sich anwenden, wenn zuvor die Tests durchgeführt wurden, die wir oben beschrieben haben.

Denn der Klient ist dann vorbereitet, Suggestionen zuzulassen. Zudem ist er in entspanntem Zustand (insbesondere nach Test

(10), der Entspannungssuggestion). Dann kann auch die Fixation gut und schnell vonstattengehen.

Farbkontrastinduktion

Die Induktion mittels Farbkontrasttafel ist eine Einleitungs-Methode, die 1908 von Levy-Suhl erstmals beschrieben worden ist.

Die Fixation vollzieht sich hier, indem man dem sitzenden oder liegenden Klienten eine Farbtafel mit einem blauen und einem gelben Rechteck in die Hand gibt und ihn daraufhin auffordert, seinen Blick unablässig nur auf diese Tafel zu richten.

(Eine Farbtafel nach Levy-Suhl findet sich im Klappentext von Stephans Buch: „Hypnose-therapie in der Praxis“ (siehe Literaturverzeichnis). Sie ist auch einfach selbst herzustellen:

Auf einen rechteckigen weißen Karton werden ein blaues und ein gelbes, nicht zu kleines Rechteck geklebt, beide durch einen Spalt getrennt.)

Der Hypnotiseur sollte die folgenden Worte an seinen Klienten richten:

„Während Sie mir zuhören, schauen Sie nur auf diese Tafel. Betrachten Sie dabei, ohne

zu blinzeln, genau die beiden Farb-
rechtecke, rechts das blaue, links das gelbe

...

Schauen Sie immer nur auf diese Tafel,
ohne den Blick von ihr zu wenden. Immer
nur fest daraufschauen ...

*(Dem Klienten sollte an dieser Stelle einige
Zeit gegeben werden, den Blick auf der
Farbtafel ruhen zu lassen.*

*(Sobald seine Augen ermüdet aussehen, in-
tensiviert man die Suggestionen.)*

Nach einiger Zeit stellen Sie fest, dass die
Grenzen zu verschwimmen beginnen, dass
sie immer unschärfer werden.

Alles wird immer verschwommener, alles
wird immer unklarer, insbesondere den
schmalen Streifen zwischen den beiden
Farbrechtecken sehen Sie immer unschär-
fer.

Immer undeutlicher wird alles ... Aber
schauen Sie immer weiter auf die beiden
Farbrechtecke.

Nach einiger Zeit werden Sie sehen, wie die Farben sich umkehren. Denn dort, wo vor einigen Momenten noch Blau war, sehen Sie nun die Farbe Gelb. Und dort, wo ein gelbes Rechteck war, sehen Sie stattdessen ein blaues ...

Alles wird immer unschärfer, die Grenzen werden undeutlich, die Farbrechtecke verkehren sich ...“

Bei dieser Hypnoseinduktion gilt in einer ähnlichen Weise, was wir oben festgestellt haben:

Unter optimalen Bedingungen wird sie von Erfolg gekrönt sein – insbesondere nämlich dann, wenn der Klient tatsächlich entspannt ist und mit weichen, entspannten Augen seinen Blick auf die Farbtafel richtet. Nur leider lässt sich das nicht garantieren.

Probleme werden auftreten, wenn man etwas ankündigt, was sich beim Klienten nicht realisiert; wenn dieser z.B. nicht wahrnehmen kann, dass die Grenzen un-

scharf werden oder dass sich die Farben verkehren.

Die Ursache für solche Probleme liegt in den meisten Fällen darin, dass der Klient seine Augen anspannt. Er schaut nicht ganz entspannt auf die Tafel, sondern betrachtet sie unruhig, lässt den Blick hierhin und dorthin wandern, sogar über die Tafel hinaus, schaut in seiner Umgebung herum.

Als Vorsichtsmaßregel kann der Hypnotiseur mildere Formulierungen wählen, insgesamt moderater vorgehen, indem er „Möglichkeiten“ anspricht, statt Behauptungen aufzustellen, z.B. in der folgenden Weise:

„Und vielleicht kann es so sein, dass Sie irgendwann wahrnehmen werden, wie sich die Grenzen zu verschieben beginnen...“

Oder: „Sie können neugierig sein, welche Veränderungen eintreten werden, während Sie die Farbtafel halten.“

Solche zurückhaltenden Suggestionen besitzen zwar weniger hypnotische Kraft, sind

aber auch nicht so störungsanfällig und darum auch nicht so leicht widerlegbar. –

Ergänzend kann der Hypnotiseur die Position der Farbtafel ändern. Indem er sie näher an die Augen des Klienten führt, wird sie verschwommener wahrgenommen. Die Augen können sich nicht mehr so leicht von der Farbkontrasttafel lösen und bald tritt der Augenschluss ein.

Dieser letzte, ergänzende Schritt ist insbesondere dann notwendig, wenn der Klient (unbewusst) Widerstand leistet und der Eintritt der Trance sich verzögert.

Augen schließen/ öffnen

Bei dieser Hypnoseinduktion wird die Augenkatalepsie durch wiederholtes Schließen und Öffnen der beiden Augenlider erzeugt.

Der Klient wird darum gebeten, sich entspannt auf den Stuhl zu setzen. Dann hält ihm der Hypnotiseur einen Finger vor die Augen, etwas oberhalb der Brauen, und instruiert ihn daraufhin, diesen Finger zu fixieren.

Nun kündigt man im nächsten Schritt an, man zähle gleich von 10 nach 1. Jedes Mal, wenn man eine Zahl sage, solle der Klient die Augen schließen und sie dann ganz langsam öffnen. Und er solle währenddessen immerzu auf den Finger schauen, den Blick ganz genau auf den Finger richten, auch wenn die Augen geschlossen seien.

Man erklärt dem Klienten eindringlich, dass es ihm mit jeder Zahl zunehmend schwerer fallen werde, seine Augen wieder zu öffnen, bis sie schließlich fest verklebt sind und sich nicht mehr öffnen lassen.

Der Hypnotiseur beginnt jetzt zu zählen, nachdem er den Klienten noch einmal ermahnt hat, immer fest auf den Finger zu schauen:

„10 – die Augen langsam zufallen lassen. So ist es gut. Die Augen ganz fest zufallen lassen und das Gewicht der Augenlider auf Ihren Pupillen spüren. Die Augenlider fühlen sich an wie zwei nasse Handtücher, die sehr schwer herunterhängen. Und jetzt ganz langsam, wie in Zeitlupentempo, wieder ruhig die Augen öffnen. Ganz langsam, langsam die Augen öffnen. So ist es gut.“

Wichtig ist es, wie dargestellt, dem Klienten schon nach der Nennung der ersten Zahl die nötige Zeit dazu zu geben, dem Schweregefühl nachzuspüren.

Strikt ist davon abzuraten, die Zahlen mechanisch runterzuleiern, weil man sich der Hoffnung hingibt, dass schon durch Ermüdung der Lider der gewünschte Effekt eintritt. Die hohe Quote an Misserfolgen, mit der man dabei zu rechnen hat, sollte sehr bald abschreckend wirken.

Des Weiteren ist darauf zu achten, dass sich die Augen nur langsam öffnen. Im Geist und Körper des Klienten soll mittels der Verlangsamung ein Gefühl der Entspannung und Schwere immer deutlicher spürbar werden.

Sind die Augen dann wieder offen, und zwar zu ungefähr drei Vierteln, fährt man mit der nächsten Zahl fort. Man instruiert den Klienten erneut, dass er seine Augen schließt, aber genauso langsam wie vorher, quasi wie in Zeitlupe:

„9 – die Augen jetzt wieder ganz langsam, wie in Zeitlupe zufallen lassen, während Sie weiter auf den Finger schauen. Die beiden Lider ganz zufallen lassen, alle Muskeln dabei entspannen, die Spannung fließt aus den Lidern heraus.

Die Augenlider werden schwerer, wie in Zeitlupe immer schwerer. Und die oberen Augenlider kleben an den unteren fest. Durch die geschlossenen Augenlider schauen Sie weiter auf meinen Finger. – Und nun, ebenfalls wie in Zeitlupe, ganz langsam die Augen allmählich öffnen.“

Der Prozess des Augenöffnens sollte jetzt deutlich verlangsamt werden, indem der Hypnotiseur betont, wie schwer die Augenlider schon sind.

Um die Wirkung zu verstärken, sollte man den Zeigefinger näher an die Augen führen, bis er fast das Gesicht berührt. Sobald sich die Augen bis ca. zur Hälfte geöffnet haben, wird die nächste Zahl genannt:

„8 – die Augen schließen sich jetzt noch viel tiefer. Tiefer und fester die Augen schließen. Die Augenlider tief sinken lassen, immer tiefer und tiefer und fester. Je mehr Sie in wenigen Momenten Ihre Augen zu öffnen versuchen, desto schwerer wird es für Sie.

Die Augen noch weiter zufallen lassen, immer weiter die Augen entspannen und durch die geschlossenen Lider immerzu auf den Finger schauen.

Die Augen sind jetzt fest geschlossen, ganz fest geschlossen sind die Augen. Je mehr Sie die Augen zu öffnen versuchen ... sie kleben immer fester zusammen.

Ich halte Ihnen meinen Finger jetzt direkt unter die Nasenspitze. Durch Ihre geschlossenen Augenlider schauen Sie auf die Nasenspitze, auf den Finger meiner Hand, den ich unter die Nase halte.

Die Augenlider sind ganz fest geschlossen, dicht und fest, ganz dicht verklebt. Verschllossen sind die Augenlider. Je mehr Sie die Augen zu öffnen versuchen, desto schwerer wird es jetzt.“

Sollte der Klient noch imstande sein, seine Augenlider zu öffnen, nennt man gleich die nächste Zahl, sobald die Lider sich etwas bewegen. Und mit wachsender Intensität wiederholt man sofort die Suggestionen, die oben schon notiert worden sind.

Es sollte jetzt darauf hingewirkt werden, dass sich die Augen tatsächlich fest schließen und dass sie dann auch fest geschlossen bleiben.

Das lässt sich in der Regel erreichen, indem man immer stärker betont, dass sich die Pupillen nur noch nach unten, auf die Nasenspitze richten. Die freie Hand des Hypnotiseurs kann auf der Schulter des Klienten

liegen, um einen sanften, aber stetigen Druck zu bewirken.

Sollte der Klient bei der Zahl 7 immer noch den Eindruck erwecken, dass er dazu imstande sei, seine Augenlider zu öffnen, unterbricht ihn der Hypnotiseur.

Seinen Finger führt er noch dichter an die Augenlider heran. Er ermahnt den Klienten eindringlich, auf die Nasenspitze zu schauen. Und schließlich berührt er den Hinterkopf und drückt ihn sanft in Richtung Brustkorb, Dabei gibt er die Suggestion, die Augen würden sich nun ganz entspannen, tief und fest geschlossen bleiben.

Anschließend sollte unmittelbar mit der Vertiefung begonnen werden.

Fraktionierung/ Dave Elman

Die Methode der Fraktionierung ist eine alte Hypnosetechnik, über die schon von O. Vogt im letzten Jahrhundert berichtet wurde. Mittlerweile findet sie sich in sehr vielen Hypnoseverfahren, zumindest als ein relevanter Teil.

Dave Elman, ein Hypnotiseur, von dem die gleichnamige Induktion stammt, hat eine besondere Fraktionierung verwendet, die gleichfalls Abwandlungen erlebte.

Ich werde sie beide kombinieren, wobei erneut bemerkt werden soll, dass die neue Kombination des Bestehenden und Bekannten ein wesentliches Element jeglicher Entwicklung ist. Dem Leser sei ans Herz gelegt, mit dem Inhalt dieses Buches ganz entsprechend zu verfahren:

Die Übungen und Induktionen können leicht verschachtelt werden, man kann sie aufeinanderstapeln, entweder ganz oder in Teilen, wie es gerade passend ist, um den gewünschten Erfolg zu erreichen.

Das praktische Vorgehen

Die erste Phase der Induktion zielt auch hier auf den Augenschluss ab. Es gibt jedoch verschiedene Schritte, die man dazu unternimmt, zwischendurch wird unterbrochen und ein neuer Anlauf genommen – das ist das Prinzip der Fraktionierung.

Der Klient soll erst einmal einen tiefen Atemzug nehmen:

„Setzen Sie sich locker hin, die beiden Beine nebeneinander, die Arme seitlich von Ihrem Körper ... und lassen Sie jetzt den Atem fließen ...

Atmen Sie ruhig und tief in den Körper... Sie können sich dabei vorstellen, in Ihrem Bauch sei ein großer Ballon ... beim Einatmen würden Sie Luft in ihn pusten und beim Ausatmen fließt die Luft wieder raus.“

Dem Klienten etwas Zeit lassen, bis die Atmung sich vertieft und der Körper sich entspannt. Bei sehr angespannten Klienten kann länger daran gearbeitet werden.

Während des Ausatmens dann instruieren:
„Das nächste Mal, wenn Sie ausatmen, lassen Sie Ihre Augenlider tief sinken, bis sie tief geschlossen sind.“

(Wie der Leser bemerken wird, stellt man den Augenschluss willentlich her – das ist ein wesentliches Merkmal der Dave-Elman-Induktion. Die eigentliche hypnotische Wirkung wird über verschiedene Schritte erreicht.)

Sobald die Augenlider geschlossen sind:

„Lassen Sie Ihre Lider sinken, alle Muskelspannung entweichen. Stellen Sie sich einfach vor, dass Ihre beiden Augenlider zwei ganz nasse Handtücher sind, die sehr schwer herunterhängen ...

Vielleicht können Sie bereits spüren, wie sich das Gewicht der Augenlider auf Ihren beiden Pupillen anfühlt ... vielleicht sogar, dass sich das linke Lid irgendwie anders anfühlt als das rechte.

Lassen Sie die Augenlider immer tiefer und tiefer entspannen, alle Spannung fließt hinaus. ... So weit entspannen, bis Sie schließ-

lich spüren, dass Sie sie nicht tiefer entspannen können.

Spüren Sie die Schwere der Lider und lassen das schwere, entspannte Gefühl wie eine Welle durch den Körper fließen, den ganzen Körper ganz schwer werden lassen.“

Auch hier etwas abwarten, bis deutliche Anzeichen vorhanden sind, dass sich Augenlider und Körper wirklich in einer Entspannung befinden.

„Ich werde nun gleich von 1 nach 3 zählen. Bei der Zahl 1 angekommen, versuchen Sie Ihre Augen zu öffnen, Ihre müden und schweren und entspannten Augenlider. Wenn ich dann von 3 nach 1 zähle, lassen Sie die Augenlider wieder langsam und ruhig sinken und entspannen sie doppelt so tief.“

Wieder einige Momente warten, dann wird von 1 bis 3 gezählt:

„1, Ihre Augenlider sind müde, ganz entspannt sind die Augenlider. Schwer und ganz entspannt sind sie, und Sie stellen sich dabei vor, wie Sie in einigen Augenblicken

diese müden und schweren Lider ganz langsam, wie in Zeitlupe, wieder etwas zu öffnen versuchen, während ich bis zur Zahl 3 weiterzähle.

2, ganz schwer und müde sind die Augen und lassen sich nur ganz langsam öffnen, langsam und mühsam und sehr schwer, und schließen sich dann doppelt so tief, wenn ich rückwärts von 3 nach 1 zähle.

Und 3, die schweren und müden Lider gehen jetzt ganz langsam auf, schwer und müde fühlen sie sich, der ganze Körper, die Augen, die Lider, alles ist ganz schwer und müde.“

Dem Klienten Zeit lassen, in die Schwere hineinzufühlen, die in den Augen spürbar wird, und sie dann wieder zufallen lassen:

„3, die Augen schließen sich nun wieder, fallen langsam ganz tief zu. 2, Ihre tief geschlossenen Augen jetzt noch tiefer und tiefer entspannen, den ganzen Körper schwer werden lassen. Und 3, die Augen sind ganz tief geschlossen, der Körper ist ganz tief entspannt, und ein Gefühl der Müdigkeit breitet sich langsam in Ihnen aus.“

(Das war die erste Fraktionierung: Der anfangs erreichte Augenschluss wird zunächst wieder aufgehoben, um ihn dann erneut zu erzeugen. Die hypnotische Suggestion – und das ist die Finesse daran – kommt hier nur unterschwellig zum Tragen:

Ginge es gar nicht um Hypnose, wäre der Klient ja fähig, seine Augen ganz leicht zu öffnen und genauso leicht zu schließen.

Nun aber bemerkt der Klient, dass er sie zwar tatsächlich bewegt, dass er seinen Willen betätigt. Das beruhigt den Verstand.

Zugleich beobachtet er unterschwellig, wie schwer ihm diese Bewegung fällt. Seine Augen werden schwerer, und je mehr er sie bewegen möchte, je mehr sein Verstand arbeitet, desto schwerer werden sie und in desto größerem Maße kommt das Unbewusste zum Tragen und er wird nur immer mehr in die Trance hineingezogen.)

Nun folgt die zweite Fraktionierung:

„Ihre Augen sind müde und schwer, ganz müde und schwer sind Ihre Augen. Und wenn ich gleich wieder von 1 nach 3 zähle

und Sie dazu auffordere, die Augen bei der Zahl 3 zu öffnen, fällt Ihnen das noch viel, viel schwerer, als es schon beim ersten Mal war.

Denn Ihre Augen sind noch viel entspannter, aber noch nicht so entspannt, wie sie später sein werden, wenn ich danach von 3 nach 1 zähle und Sie die Augen tief zufallen lassen.“

Nun fahren wir wieder genauso fort wie bei der ersten Fraktionierung:

Einige Momente abwarten, und dann wieder zu zählen beginnen:

„1, Ihre Augen sind müde und schwer, fühlen sich wunderbar entspannt, und Sie stellen sich einfach vor, wie Sie diese müden und schweren und entspannten Augenlider ganz langsam, wie in Zeitlupe, ganz allmählich zu öffnen versuchen, während ich bis zur Zahl 3 weiterzähle.

2, ganz schwer und müde sind die Augen und lassen sich nur langsam öffnen, ganz langsam lassen sie sich nur noch öffnen und

schließen sich dann doppelt so tief, wenn ich rückwärts von 3 nach 1 zähle.

Und 3, die schweren und müden Augenlider gehen jetzt ganz langsam auf, ganz schwer und müde fühlen sie sich, der ganze Körper, die Augen, die Lider, alles ist ganz schwer und müde.“

Dem Klienten Zeit einräumen, die Schwere der Augen deutlich zu spüren, und sie dann gleich wieder zufallen lassen:

„3, die Augen schließen sich nun wieder, fallen langsam, allmählich zu. 2, die tief geschlossenen Augenlider jetzt noch viel, viel tiefer entspannen, den ganzen Körper schwer werden lassen. Und 3, die Augen sind ganz tief geschlossen, der Körper ist ganz tief entspannt, und ein Gefühl der Müdigkeit breitet sich langsam in Ihnen aus.“

Das war die zweite Fraktionierung, wir kommen nun zur dritten und letzten. Der Augenschluss soll mittlerweile so tief und fest geworden sein, dass es dem Klienten schwerfallen würde, wirklich sehr unange-

nehm schwerfallen würde, die Augen erneut öffnen zu müssen.

Wir nutzen diese „Bequemlichkeit“: Statt ihn zwanghaft dazu zu bewegen, die Augen noch einmal aufzumachen, stellen wir es ihm einfach frei¹⁰, appellieren jedoch untergründig an die Schwere und Entspannung, die ja zu der Bequemlichkeit führen:

„Ihre Augen sind schwer und müde, auch die Arme sind ganz schwer, Ihre Beine sind bleischwer, der ganze Körper ist müde und schwer und wie eine Welle der Entspannung fließt diese Schwere unaufhörlich von oben nach unten durch Ihren Körper.

Und wenn ich jetzt gleich zum letzten Mal zähle, wollen wir nur noch abschließend testen, wie schwer die Augenlider jetzt sind und wie fest die Oberlider an den Unterlidern hängen.

Wenn ich langsam von 1 nach 3 zähle, können Sie durchaus *versuchen*, Ihre Augenlider zu öffnen, um bei diesem Versuch zu erfahren, wie schwer und fest sie festkleben.

Es kann aber genauso gut sein, dass Ihnen das mittlerweile zu schwer ist, und dann brauchen Sie nicht mehr zu tun, als es sich nur vorzustellen, dass Sie bei der Zahl 3 die Augen öffnen und sie danach gleich wieder schließen, wenn ich von 3 nach 1 zurückzähle.“

An diesem Punkt kann für den Hypnotiseur erst mal nichts danebengehen:

Denn egal was jetzt passiert, ob sich die Augenlider nun öffnen oder ob sie geschlossen bleiben, alles entspricht den Suggestionen, die dem Klienten erteilt worden sind.

Faszination

Die Methode der Faszination gehört zu den ältesten Techniken, eine Hypnose einzuleiten. Für die allermeisten Menschen sieht sie wohl am ehesten wie wirkliche Hypnose aus.

Zugleich ist sie jedoch umstritten: So dekretiert z.B. D. Langen in seinem „Kompendium der medizinischen Hypnose“:

„Die Faszinationsmethode sollte endlich aus dem Repertoire ärztlicher Hypnosen verschwinden.“¹¹

Demgegenüber notieren Bongartz & Bongartz:

„Die Faszinationsmethode ist eine sehr wirksame Hypnoseeinleitung und *die* Induktionsform, bei der auch Patienten, deren Auffassung von Hypnose auf Vorstellungen von Bühnenhypnose beruht oder bei denen andere Induktionsformen nur mäßig erfolgreich waren, im Nachgespräch sagen: „Ja, das war Hypnose.“¹²

Das Grundprinzip

Die Methode der Faszination scheint, auf den ersten Blick, einfach zu sein. Im Grunde besteht sie nur darin, dass der Hypnotiseur mit seinen Augen in diejenigen des Klienten schaut und ihn so lange durchdringend anblickt, bis dessen Augenlider sich schließen und er in eine Trance versinkt.

Doch ganz so einfach ist es nicht. So weisen Bongartz & Bongartz darauf hin, man solle die Methode vermeiden, wenn man als Hypnotiseur dazu neige, „schnell feuchte oder brennende Augen zu bekommen“, sobald man länger etwas fixiere (insbesondere natürlich die Pupillen seines jeweiligen Klienten).

Denn für diesen sei es wohl „befremdend“, einen Hypnotiseur „mit Tränen in den Augen vor sich zu sehen“.

Und außerdem sei zu beachten, dass man sich „als Therapeut mit der Form der Induktion wohl fühlen sollte, um auch authentisch (...) wirken zu können“.¹³

Der hypnotische Blick

Der sogenannte hypnotische Blick ist vom Mysterium umgeben. Darum sagen wir ja auch, die Augen seien das Tor zur Seele, Verliebte schauen sich tief in die Augen, wir suchen den Blick eines anderen Menschen ...

Uns Menschen fasziniert dieser Augenkontakt. Reden Sie mit einem Verkäufer, werden Sie dabei feststellen können, wie er Ihnen im Gespräch immer fest in die Augen schaut.

Und sofern Sie dies zulassen und ihm Ihrerseits in die Augen blicken, werden Sie sich mehr und mehr von seinen Worten gefesselt fühlen. Die Sätze, die er zu Ihnen spricht, wirken viel tiefer auf Sie ein und sie tendieren zugleich dazu, Ihren kritischen Geist zu umgehen und ohne eine genaue Prüfung in Ihr Inneres hineinzugelangen.

So bemerkt Harry W. Bondegger: „Wer sprechenden Personen in die Augen sieht, läßt sich hypnotische Suggestionen aufzwingen, über deren Qualität er im Unwissen ist. Um bildlich zu reden, unter-

schreibt er Dokumente, ohne ihren vielleicht verderblichen Inhalt zu kennen.“¹⁴

Es sei darum empfehlenswert, dem Augenkontakt auszuweichen, solange der andere gerade spricht.

Harry Bondegger empfiehlt, man solle „mit gesenktem Blick und halbgeschlossenen Lidern ... höflich und gleichmütig“ dem Sprechenden lauschen. Danach solle man das Gehörte dem eigenen kritischen Geist übergeben, damit er es sorgfältig prüfen kann.

Denn das, was man hörte, in Ruhe durchdenken – das gehe eben am besten dann, wenn man wirklich ganz bei sich selbst sei, nicht abgelenkt von störendem Einfluss.

Darum solle man sich angewöhnen, niemandem in die Augen zu blicken, solange dieser zu einem spreche. Sobald man selbst das Wort ergreife, sei es dagegen umgekehrt:

Man schaue dem anderen fest in die Augen, am besten ohne dabei zu blinzeln, ähnlich wie es sich bei „Löwen- und Tierbändi-

gern“ beobachten lasse, „die ja die wilden Bestien mit bloßem Blicke niederzuzwingen vermögen“.¹⁵

Die Verfestigung des Blicks

Betrachten Sie Ihre Mitmenschen, wird Ihnen leicht, schon im Alltagsgespräch, eines an ihnen auffallen:

Der Blick vieler Leute ist unstetig. Nur für Bruchteile von Sekunden nehmen sie einen direkten Kontakt zu den Augen des anderen auf, dann huscht der Blick woandershin. Auch neigen sie sehr häufig dazu, mit den Augenlidern zu blinzeln, viel häufiger, als es notwendig wäre, um die Augen zu befeuchten.

So kommt es von vornherein nicht dazu, dass sich die Kraft der Faszination ihren Weg zu bahnen vermag. Ganz im Gegenteil sogar wird sie unmittelbar unterbrochen, sobald sie sich nur zu regen beginnt – nicht zuletzt aus dem einen Grunde, dass sie etwas „Aggressives“, etwas Durchdringendes besitzt.

Und darum ist die Methode der Faszination – ebenso wie die Hypnose selbst, zumindest die direktive Hypnose – auch keineswegs für jeden geeignet:

Um mit den Augen durchdringen zu können, sollte man sich auch durchsetzen wollen. Die Handlung resultiert aus der inneren Haltung. Aus einem ängstlichen Vermeiden wird kaum ein hypnotischer Blick entstehen.

Allerdings gilt gleichermaßen: Die innere Haltung für sich genommen führt noch nicht zur gewünschten Handlung. Dafür bedarf es des „technischen Rüstzeugs“, also des nötigen Know-how, sowie auch der praktischen Übung.

Bondegger empfiehlt als Technik zur Verfestigung des Blicks:

Man richte seine Augen auf einen Spiegel und schaue sich dabei auf die „Nasenspitze“, also die Stelle zwischen den Augen“. Denn wenn man jemanden so ansehe, würde es die Wirkung haben, als ob man ihn ganz durchschauen würde.

Die Augen wirkten dominierend, selbstbewusst und faszinierend.

Und während man sich auf diese Weise auf die Nasenwurzel blicke, bemühe man sich, „so wenig wie möglich mit den Augen zu zucken oder zu blinzeln oder die Augenlider zu senken. Einmal in jeder Minute ist vollkommen genügend; was darüber geht, ist nervöser Natur und muß durch Selbstbeherrschung unterdrückt werden.“¹⁶

Was ist der Nutzen dieser Übung für die Einleitung der Hypnose? Zum einen erlernen Sie auf diesem Wege, Ihren Blick starr zu fixieren, womit Sie schon einen Vorsprung erlangen, da die allerwenigsten Menschen irgendeinen Aufwand treiben, um ihre Blicktechnik zu schulen.

Zum Zweiten ist es für die Faszination eine sinnvolle Variante, nicht in die Augen des Klienten zu schauen, sondern auf die Nasenwurzel. Sie werden dabei feststellen, dass es sich viel leichter anfühlt, auf diese Weise den Blick zu fixieren. Und Ihr Klient kann nicht erkennen, wohin Sie gerade in Wirklichkeit schauen. Das macht ihn etwas

unsicher und erleichtert den Weg in die Trance.

Eine andere, ähnliche Technik, den hypnotischen Blick zu erlernen, wird von Frater V.D. angeführt¹⁷:

Man zeichne auf ein Blatt Papier mit einem Zirkel einen Kreis mit einem Radius von 10 cm. In diesen Kreis, den man mit einem blassen Gelb ausfüllen kann, male man dann einen schwarzen, deutlich sichtbaren kleinen Punkt.

Dieses Papier sollten Sie dann an eine kahle weiße Wand kleben, damit Ihr Blick nicht abgelenkt wird von anderen Objekten in der Umgebung (z.B. Bildern).

Sie setzen sich in einem Abstand von ungefähr ein bis zwei Metern ganz entspannt auf einen Stuhl, atmen ruhig in den Bauch, wobei sie die Augenlider halb schließen, öffnen danach die Augen weit und fixieren den Punkt in der Mitte:

„Mit starr geöffneten Augen (also ohne mit den Lidern zu zucken!) betrachten Sie den Mittelpunkt so lange, bis die ersten Tränen

kommen. Dann schließen Sie die Augen, legen die Handflächen leicht nach außen gewölbt schräg auf die Augen und geben mehrmals leichten Druck auf die Lider, indem Sie die Hände anpressen (sog. „Palming“). Das entspannt – und schon geht es in die nächste Runde.“

Man hüte sich allerdings davor, die Augen bei dieser Übung zu stark zu belasten, damit sie nicht geschädigt werden. – Als Ausgleich ist empfehlenswert, den 180°-Blick zu trainieren:¹⁸

Stellen Sie auf einen leeren Tisch zwei hohe Gläser oder Flaschen in einem Abstand zwischen ihnen von etwa 30 cm. Setzen Sie sich so davor, dass sie nach rechts und links fast die Grenzen des Gesichtsfelds markieren. Sodann stellen Sie Ihre Augen auf „unscharf“, d.h., Sie lassen Ihren Blick weich, entspannt und „träumerisch“ werden.

Das geschieht nahezu automatisch, wenn Sie es sich zur Aufgabe machen, beide Gläser oder Flaschen zur gleichen Zeit in den Blick zu nehmen. Er weitet sich dann zum 180°-Blick. In einem Zustand der Gedankenstille richten Sie Ihren Blick sowohl auf

die Gläser bzw. die beiden Flaschen als auch auf den Raum dazwischen.

Eine etwas kompliziertere, aber zugleich interessante Methode hat Stephen Gilligan beschrieben. Der Hypnotiseur richtet hier seinen Blick weder zugleich auf beide Augen, noch schaut er auf die Nasenwurzel, sondern alleine in eines der beiden Augen des vor ihm sitzenden Klienten:

Um Ihren Klienten zu hypnotisieren, richten Sie Ihr linkes Auge auf eine Stelle, die sich ca. 30 cm hinter dem linken Auge des besagten Klienten befindet. Diese Stelle fixieren Sie nun, als ob Sie dabei geradewegs durch sein Auge hindurchschauen würden.

Und mit Ihrem rechten Auge fokussieren Sie den Bereich, der sich ca. 30 cm vor Ihrem sitzenden Klienten befindet. Das hat nach Gilligan die Wirkung, dass der periphere Blick, den das rechte Auge erzeugt, etwaige Bewegungen wahrnehmen kann, die der Klient vielleicht unternimmt.

Der besondere Wert dieser Technik ist laut Stephen Gilligan, „die Aufmerksamkeit des Patienten zu fesseln und kontinuierlich In-

formationen über aktuelle Verhaltensreaktionen zu sammeln“.

Fairerweise schreibt Gilligan, die Technik sei sehr anspruchsvoll, ermuntert aber zum fleißigen Üben:

„Wenn das Verfahren auch ungewöhnlich erscheinen mag, ermutige ich Sie nachdrücklich, es auszuprobieren, bevor Sie es verwerfen. Es ist nicht so schwer zu erlernen und kann beeindruckende Ergebnisse zeitigen.“¹⁹

Die Durchführung der Faszination

Man kann die hypnotische Faszination an einem sitzenden Klienten wie auch am liegenden vornehmen. Der Einfachheit halber konzentrieren wir uns auf die sitzende Position.

Nach den einleitenden Schritten (ggf. obige Testverfahren) begibt man sich zu dem Klienten, allerdings nur gerade so nah, dass man die Individualdistanz wahrt und sich im weiteren Verlauf also noch stärker annähern kann.

Dann erläutert man das Verfahren, ungefähr auf die folgende Weise:

„Ich werde gleich dicht zu Ihnen treten und mich zu Ihnen herunterbeugen. Daraufhin schauen Sie in mein rechtes Auge, ganz fest und ohne dabei mit den Lidern zu blinzeln.

Schon nach einer kurzen Zeit werden Sie sodann wahrnehmen können, wie die Hypnose zu wirken beginnt: Sie werden meinen Kopf und mein Auge mal scharf und dann wieder unscharf sehen, je nachdem wie ich es ausführe.

Sie werden außerdem bald spüren, wie die Augen langsam ermüden. Dabei beginnen sie auch zu brennen. Es kann des Weiteren dazu kommen, dass Sie einen Schluckreiz spüren, weil nicht nur Ihre Augen brennen, sondern der Hals sich ganz trocken anfühlt.

Allmählich werden die Augen dann schwerer, müder und schwerer werden die Lider. Und dieses Gefühl der Müdigkeit und einer entspannten Schwere bewegt sich ganz langsam durch Ihren Körper.

Sie können es durchaus versuchen, Ihre Augen offen zu halten, Sie werden es sogar ganz sicher versuchen. Doch je mehr Sie sich bemühen, desto schwerer werden die Augen, bis sie wie von selbst zufallen müssen. Sie können es keinesfalls verhindern, es ist ein Gesetz der Psychologie.

Und während sich die Augen schließen, werden Sie wie von einer magnetischen Kraft in einen wunderbaren Zustand gezogen, in eine angenehme Schwere, in eine tiefe Ruhe hinein, in einen Zustand der tiefen Entspannung. – Und dieser Zustand der Ruhe und Schwere breitet sich fortschreitend in Ihnen aus, er durchfließt den ganzen Körper, während ich dann die Hypnose vertiefe.“

Nach dieser vorherigen Ankündigung der hypnotischen Phänomene tritt man zu seinem Klienten hin, durchbricht den Raum, den man Individualdistanz nennt, und beugt den Kopf so zu ihm hinunter, dass sich nun das rechte Auge oberhalb der Stirnmitte des vor uns sitzenden Klienten befindet.

Dabei wird beabsichtigt, den Klienten dazu zu bewegen, dass er seine Blickrichtung

nach oben innen orientiert. Ohne dabei mit den Lidern zu blinzeln, soll er starr in das Auge schauen, das der Hypnotiseur auf ihn heftet.

Die Gesichtszüge des Hypnotiseurs sollten dabei möglichst starr, geradezu eingefroren wirken.

Nun wird weitersuggeriert:

„Sie schauen mir jetzt nur in mein Auge, nur in mein rechtes Auge hinein, ohne mit den Lidern zu blinzeln, immer nur in mein Auge schauen. Sie hören nur auf meine Stimme, alles andere ist unwichtig.“

Der Hypnotiseur hebt zugleich seine Hände und hält sie, mit den Handflächen nach innen, neben die Augen des Klienten, sodass ein „Scheuklappeneffekt“ resultiert, der wesentlich dazu beitragen kann, dass der Klient die Augen fixiert.

Sobald erste Ermüdungszeichen sich zeigen, wird das verbal vom Hypnotiseur kommentiert:

„Die Augen werden jetzt müder und müder, sie fühlen sich schwer und sehr träge an, so schwer wie zwei nasse Tücher, die man an einer Leine aufgehängt hat und die ganz schwer herunterhängen.“

Wenn die Augen zu brennen beginnen und sich Tränenflüssigkeit bildet, wird gleichfalls verbal zurückgespiegelt:

„Sie spüren, wie die Augen brennen und wie es immer schwerer wird, die Augen noch weiter offen zu halten.“

Und weil sich die Wahrnehmung verändert, wenn die Augen schwerer werden, kann man außerdem erwähnen:

„Sie können jetzt auch wahrnehmen, wie sich mein Gesicht verändert. Sie sehen es im einen Moment scharf und mit seinen klaren Konturen; und dann beginnt es, unscharf zu werden, die Konturen verschwimmen allmählich, während die Augen sehr müde werden.“

Immer müder und müder jetzt, bis sich die Augen irgendwann schließen und Sie die

Schwere der Augenlider auf den Pupillen zu spüren beginnen.“

Erst wenn die Augenlider so schwer sind, dass absehbar geworden ist, dass der Klient sie gleich schließen wird, suggeriert der Hypnotiseur:

„Sie können die Augen nicht mehr offen halten. Sie werden jetzt immer schwerer und schwerer. Die Augen schließen sich ganz von allein. – Jetzt gehen die Augen wirklich zu. – Die Augenlider sind fest geschlossen. Sie können sie nun überhaupt nicht mehr öffnen. – Je mehr Sie die Augen zu öffnen versuchen, desto fester schließen sie sich.“

Testinduktion (G.H. Eastabrooks) – Einleitung und Vertiefung

In den obigen Methoden zur Einleitung der hypnotischen Trance gelangten wir jedes Mal zu dem Punkt, an dem der Augenschluss einsetzte.

Diese Augenkatalepsie – die Unfähigkeit, die Lider zu öffnen – ist das elementare Zeichen für den Eintritt der Hypnose. Daher rührt der verbreitete Eindruck, dass die Hypnose ein Schlafzustand sei:

Wer Hypnose im Fernsehen sieht, meistens in einer Hypnose-Show, erblickt auf der Bühne Versuchspersonen, wie sie die Augen geschlossen haben und dabei auf dem Boden liegen oder entspannt auf Stühlen sitzen. Sie sehen aus, als würden sie schlafen.

Das ist jedoch nur der äußere Anschein. Für den Beobachter sieht es so aus, als wären die Menschen in tiefer Trance. Tatsächlich sind nur die Augen geschlossen. Die hypnotisierten Versuchspersonen sind im Zustand der Folgebereitschaft, in einer kooperativen Verfassung, ggf. in Tiefenentspannung.

Das Letztere ist nicht unabdingbar. Gerade bei der Showhypnose ist eine Tiefenentspannung des Körpers oftmals weder notwendig noch muss sie unbedingt hilfreich sein. Das Einzige, was notwendig ist, ist die Bereitschaft zur Mitarbeit, in der das Grübeln und Kritisieren, das der bewusste Verstand oft betreibt, an die Seite geschoben wird.

In der klinischen Hypnose haben wir es demgegenüber zumeist mit Einzelpersonen zu tun – es sei denn, wir betreiben Gruppenhypnose. Ohne das Ambiente der Show, ohne klatschendes Publikum, ohne den wichtigen Gruppendruck entsteht Hypnose durch Tiefenentspannung, zumindest in den häufigsten Fällen.

Doch dass eine Versuchsperson, ein Klient oder eine Klientin mit geschlossenen Augen dasitzt, allem Anschein nach tief entspannt, braucht mitnichten zu bedeuten, dass sie sich in einer Tieftrance befindet.

Und es braucht erst recht nicht zu heißen, dass sie nun alles das ausführt, was der Hypnotiseur ihr sagt. Zu solchen hypnoti-

schen Phänomenen wie visuellen Trugbildern würde es jetzt zumeist noch nicht kommen. Und posthypnotische Suggestionen würden mit hoher Wahrscheinlichkeit scheitern.

Der Klient in der psychologischen Praxis muss erst langsam „befähigt“ werden, Suggestionen zu befolgen, die ihm aufgegeben werden. Mit der Einleitung der Trance, mit der Hypnoseinduktion, ist es daher noch nicht getan, es bedarf vertiefender Schritte, die am besten einsetzen sollten, sobald der Augenschluss besteht.

Das letzte Induktionsverfahren, dem wir uns hier zuwenden, die Testinduktion nach Eastabrooks, fügt die beiden Dinge zusammen, die sonst nacheinanderfolgen:

Die Einleitung der hypnotischen Trance besteht in einem Vertiefungsverfahren, bei dem, von einfachen Suggestionen ausgehend, der Schwierigkeitsgrad allmählich erhöht wird.

Indem der Klient dahin gelangt, Suggestionen zu befolgen, die zu einer Tieftrance gehören, z.B. Halluzinationen vollbringt, sinkt

er tatsächlich in tiefe Trance. Und der Hypnotiseur seinerseits kann an den wirksamen Suggestionen jeweils die Trancestufe erkennen, in der sich gerade der Klient befindet.

Das nun folgende Hypnoseskript ist eine adaptierte Form des Eastabrooks'schen Testverfahrens.

Das praktische Vorgehen (nach G.H. Eastabrooks)²⁰

Im ersten Schritt der Hypnoseeinleitung wird ein Augenschluss erzeugt.

Der Klient wird aufgefordert, sich bequem auf den Stuhl zu setzen, seine Augen zufallen zu lassen und dann nur noch den Worten zu folgen, die der Hypnotiseur zu ihm spricht.

1)

„Setzen Sie sich ganz entspannt hin, die Beine locker nebeneinander, die Arme seitlich von Ihrem Körper. Die Augen nach unten sinken lassen.

Stellen Sie sich nun intensiv vor, dass Sie in tiefen Schlaf sinken möchten. In einen ruhigen, tiefen Schlaf.

Lassen Sie Ihre Muskeln entspannen, und denken Sie immer nur an Schlaf. Dabei sinken Sie tiefer und tiefer, während Sie sich noch mehr entspannen.

Und Sie werden erst wieder wach, wenn ich es zu Ihnen sage. Bis dahin schlafen Sie ruhig und tief und entspannen Ihre Muskeln.“

Mit diesen Suggestionen wird fortgefahren, bis die Wirkung sichtbar wird. Das kann einige Minuten dauern.

Dabei sollte vermieden werden, über eine längere Zeit immer das Gleiche zu wiederholen. Stattdessen ist es empfehlenswert, den hier angeführten Text mit eigenen Gedanken, Assoziationen und sprachlichen Bildern zu ergänzen.

Man sollte Übung darin gewinnen, eine gleichbleibende Botschaft auf verschiedenste Weisen zu äußern: Assoziative Verknüpfungen, Metaphern, ggf. Wortspiele sollten sich um das Thema ranken, das der Klient langsam aufnehmen soll: Schlaf und Entspannung des ganzen Körpers.

2)

In dem zweiten Schritt wird getestet, ob der Klient sich kooperativ zeigt und ob infolge der Suggestionen ein Augenlidschluss zustande kommt:

„Sie hören mich deutlich zu Ihnen sprechen. Ihre Augen sind fest geschlossen. Ganz fest geschlossen sind Ihre Augen. Je mehr Sie die Augen zu öffnen versuchen, desto fester schließen sie sich.

Wenn ich gleich von 3 nach 1 zähle, sind die Augen so fest geschlossen, dass Sie sie nicht mehr öffnen können.

3, 2, 1 – die Augen sind ganz fest verschlossen. Sie können probieren, die Augen zu öffnen, aber sie bleiben ganz fest ver-

geschlossen. Probieren Sie es, die Lider zu öffnen, die ganz fest geschlossen sind und sich immer fester schließen.“

Der Klient soll ausprobieren, ob er die Augen öffnen kann, aber nur um festzustellen, dass es unmöglich für ihn ist. Er ist immer noch ganz wach und kann dabei bewusst erleben, wie hypnotische Kräfte wirken, jenseits des Kontrollverstandes.

3)

„Entspannen Sie Ihren ganzen Körper. Die Augenmuskeln entspannen sich, der ganze Körper wird müde und schwer, und Sie sinken in tiefen Schlaf.“

Wir kommen nun zum nächsten Test. Denken Sie an den rechten Arm. Ich hebe Ihren Arm gleich an. Dabei wird er steif und fest. Dieser rechte Arm wird steif. Steif und hart wie ein Stahlträger. Alle Muskeln im rechten Arm beginnen sich jetzt anzuspannen. Steif und fest wird der ganze Arm.

Der ganze rechte Arm wird so steif, dass Sie ihn nicht mehr beugen können. Je mehr

Sie ihn zu beugen versuchen, desto fester wird der Arm.

Probieren Sie es, den Arm zu beugen – der Arm ist unbeweglich und steif!“

Wichtig ist, den Arm zu heben, ungefähr auf Schulterhöhe, bevor man die Steifigkeit suggeriert.

4)

„Entspannen Sie nun den rechten Arm, er wird ganz müde und sinkt hinunter [der Hypnotiseur hält diesen Arm und lässt ihn dann langsam auf das Bein sinken].

Ihre Muskeln sind so entspannt, dass Sie sie nicht mehr anspannen können. Sie sinken in einen tiefen Schlaf und entspannen den ganzen Körper. Es ist jetzt sogar ausgeschlossen, dass Sie sich erheben würden.

Sie kleben fest auf Ihrem Stuhl. Je mehr Sie sich zu erheben versuchen, desto tiefer sinken Sie. Sie kleben fest auf Ihrem Stuhl und können nicht mehr aufstehen. Probieren Sie es – es geht überhaupt nicht!“

5)

„Sie schlafen jetzt noch tiefer ein, alle Spannung entweicht aus Ihnen.

Ich berühre gleich Ihre Hände, hebe sie hoch und lasse sie kreisen. Und nach wenigen Augenblicken, wenn ich die beiden Hände loslasse, bewegen sie sich einfach weiter. Sie können sie nicht mehr anhalten.“

6)

Im nächsten Test wird suggeriert, dass der Klient nun im Schlaf sprechen werde:

„Nun entspannen Sie sich wieder. Ihre Hände kommen zur Ruhe, sie sinken auf die Beine hinunter [der Hypnotiseur berührt die Hände und führt sie auf die Beine hinab].

Und während Sie tiefer einschlafen, werden Sie im Schlafzustand sprechen. Sie können gleich die Lippen bewegen, während Sie in tiefem Schlaf sind.

Ich stelle Ihnen ein paar Fragen, und Sie können leicht Antwort geben:

„Wie alt sind Sie?“, „was ist Ihr Beruf?“, „wann sind Sie geboren?“

Abschluss der Hypnoseeinleitung:

„Nun schließen sich Ihre Lippen wieder, und Sie sinken in tiefen Schlaf.“

Sie brauchen mir nicht mehr zuzuhören, ich spreche zu Ihrem Unbewussten.“

Vertiefung der Trance

Mit dem Eastabrooks-Testverfahren haben wir uns bereits der Vertiefung genähert: Ein einfacher Augenschluss ist nicht genug – der Klient ist nicht schon in Trance, nur weil er die Augen geschlossen hat und sie nicht mehr öffnen kann.

Umgekehrt ist es jedoch wahr: Ohne erfolgreichen Augenschluss ist auch die Tieftrance kaum erreichbar. Er steht am Beginn der hypnotischen Trance, kann jedoch noch nicht ausreichend sein. Unmittelbar nach der Hypnoseeinleitung gehen wir daher zur Vertiefung über.

Wir dürfen dabei keine Pause einlegen! Denn es gibt einen Gegner der tiefen Trance, und das ist des Menschen Ego, das hochgeschätzte Ich des Menschen, das gern die Oberhand behält. Geben wir ihm ein wenig Zeit, wird es sich baldmöglichst melden und die Herrschaft beanspruchen.

Das ist durchaus kein bewusster Prozess. Denn mit seinem bewussten Verstand möchte der Klient ja kooperieren, jedenfalls dürfte das meist so sein. Er hat sogar oft den dringenden Wunsch, in eine Tieftrance

hineinzugelangen. Doch wie der Teufel aus der Kiste kommt das Ich herbeigesprungen, wenn man ihm nur Gelegenheit gibt:

Der Klient beginnt zu denken, und seine Gedanken schweifen leicht ab – zu Einkäufen, die er zu erledigen hat, zum Klatsch und Tratsch aus der Mittagspause, zu Problemen bei der Arbeit etc., etc.

Jetzt beginnen Gedanken zu rasen, und man kommt vom Hölzchen aufs Stöckchen. Es ist ähnlich wie bei einem Menschen, der nachts so gerne schlafen möchte, doch es beim besten Willen nicht schafft. Denn immer prescht ihm ein Gedanke dazwischen und reißt ihn aus der beginnenden Trance.

Vertiefungsverfahren machen nur Sinn, wenn sie wirklich imstande sind, diesen Ablauf zu blockieren. Doch leider lässt sich nicht garantieren, dass ein bestimmtes gewähltes Verfahren tatsächlich die Vertiefung bewirkt. Hier ist es wie immer in diesem Bereich: Beides muss zusammenpassen, der Klient und die Suggestion, sonst wird die Trance nicht Wirklichkeit werden.

Es gibt daher kein Vertiefungsverfahren, das für jeden Menschen passt. Allerdings gibt es Unterschiede in der jeweiligen hypnotischen Kraft, die den Verfahren zu eigen ist.

Eine Reihe von Standardmethoden, die zur Vertiefung beitragen sollen, ist in vielen Büchern zu finden. Es ist sehr empfehlenswert, diese Methoden zu studieren, denn manchmal können sie brauchbar sein. Doch ihre Kraft ist oft begrenzt, und im Konflikt mit dem Ich des Klienten zieht man hier leicht den Kürzeren.

Zählmethode

Nach erfolgtem Augenschluss wird vom Hypnotiseur angekündigt, dass er nun zu

zählen beginnt, z.B. von 10 rückwärts nach 1.

Mit jeder Zahl, die er ausspricht, soll sich die Trance noch weiter vertiefen, bis der Klient bei 1 schließlich „schläft“.

Das ist die Grundstruktur des Verfahrens. Sie ist offenkundig schlicht, und trotzdem kann sie gut funktionieren, wenn der Klient sehr kooperativ ist. Da man das nicht voraussetzen kann und manch ein Mensch zum Widerstand neigt, gibt es einige Varianten, die die Methode komplexer gestalten:

Mit jeder neuen Zahl, die man nennt, kann man Suggestionen verbinden, die sich auf Ruhe und Schwere beziehen:

„10 ... Sie sinken jetzt immer tiefer und tiefer, mit jeder Zahl und jedem Wort ... 9 ... Je tiefer Sie sinken, desto wohler fühlen Sie sich. Und je wohler Sie sich fühlen, desto tiefer sinken Sie auch ... 8 ... Ihre Augenlider fühlen sich schwer an und dieses angenehme Gefühl kriecht jetzt langsam durch Ihren Körper ...“

Nun können verschiedene Körperbereiche jeweils angesprochen werden, um Suggestionen an sie zu richten, die sich auf Ruhe und Schwere beziehen. – Auch die Stimm- lage des Hypnotiseurs sollte Ruhe und Schwere ausdrücken, er sollte langsam und getragen sprechen, mit einer schweren, ru- higen Stimme.

Für visuell veranlagte Menschen kann auch eine Treppe suggeriert werden, die der Kli- ent hinuntergeht.

Das Zählverfahren lässt sich kombinieren mit einer Methode des begleitenden At- mens. Dabei achtet man auf die Weise, in welcher der Klient gerade ein- und ausat- met, passt sich ihr unmerklich an und nennt nur immer dann eine Zahl, wenn der Klient jeweils ausatmet.

Da die Atmung des Klienten jedoch recht schnell und flach sein kann, sollte man in solch einem Fall nur bei jedem dritten oder sogar bei jedem fünften Ausatemzug eine weitere Zahl aussprechen. Das kann auch mit dazu beitragen, dass sich die Atmung allmählich verlangsamt, was wiederum der Vertiefung dient.

Wer den Kontakt mit dem Körper nicht scheut, kann die Atmung auch nonverbal steuern:

Während er langsam von 10 nach 1 zählt, drückt er bei jedem Ausatemzug auf die Schultern des Klienten. Dabei sollte der Druck länger dauern als der reale Ausatemzug. So passt sich der Klient langsam an, um Druck und Atmung zu synchronisieren – er wird tendenziell so lange ausatmen, bis der Druck sich wieder löst. Dadurch sinkt er allmählich tiefer.

Zur Illustration des Zählverfahrens mögen die folgenden Skripte dienen:

Reine Zählmethode:

„Ich zähle nun rückwärts von 10 nach 1. Mit jeder Zahl sinken Sie allmählich tiefer und verdoppeln Ihre Entspannung.

10 – Sie fühlen die Schwere in Ihrem Körper. Den Rücken, wie er an der Lehne festklebt. Das Becken auf der Unterlage. Beide Füße schwer auf dem Boden. Und mit je-

dem Atemzug sinken Sie tiefer und verdoppeln die Entspannung.

9 – Sie fühlen sich immer schwerer und schwerer. Mit jedem Wort, das ich Ihnen sage, sinken Sie immer tiefer und tiefer. Und Sie verdoppeln Ihre Entspannung.

8 – Je tiefer Sie sinken, desto wohler fühlen Sie sich. Und je wohler Sie sich fühlen, desto tiefer sinken Sie auch und verdoppeln Ihre Entspannung.

7 – Sie spüren die Schwere der Augenlider, und vielleicht fühlt sich ein Augenlid irgendwie anders als das andere an, während die Schwere aus beiden Augen wie eine Welle der Entspannung durch Ihren ganzen Körper fließt, und darum verdoppeln Sie Ihre Entspannung.

6 – Ihr Körper ist mittlerweile so schwer, dass er wie festgeklebt auf dem Stuhl ist. Je mehr Sie aufzustehen versuchen, desto tiefer sinken Sie in den Stuhl, wodurch sich Ihre Entspannung verdoppelt.

5 – Und nicht nur die beiden Augen sind schwer. Nicht nur die Zunge liegt schwer

im Mundraum. Auch beide Arme sind schwer, ganz schwer, doch lange noch nicht ganz so schwer, wie sich jetzt beide Beine fühlen, während Sie deutlich spüren können, wie Ihre Füße sich in den Schuhen, die auf dem Boden stehen, anfühlen. Und Sie verdoppeln Ihre Entspannung.

4 – Mit jedem tiefen Atemzug atmen Sie tiefer in den Boden. Denn Ihre Füße sind wie die Wurzeln eines kräftigen, jungen Baums. Und aus dem Boden strömt Kraft zu Ihnen, und Sie verdoppeln Ihre Entspannung.

3 – Es geht Ihnen immer besser und besser, während Sie immer tiefer sinken und mit jeder weiteren Zahl Ihre Entspannung noch einmal verdoppeln.

2 – Der ganze Körper ist müde und schwer, alle Gedanken kriechen nur noch, wie in Zeitlupe bewegt sich alles, und Sie verdoppeln Ihre Entspannung.

1 – Sie fühlen sich wunderbar müde und schwer. Sie sinken in einen hypnotischen Schlaf.“

Die hypnotische Treppe

„Vor Ihren beiden inneren Augen stellen Sie sich eine Treppe vor, eine Treppe mit 10 Stufen, die Sie ganz langsam hinuntergehen, alles läuft wie in Zeitlupe ab.

Und unten, auf dem Boden der Treppe, sinken Sie in einen Stuhl – einen weichen, weißen Stuhl.

10 – Sie stehen jetzt auf der obersten Stufe. Ganz langsam, wie in Zeitlupe, bereiten Sie sich nun darauf vor, eine Stufe hinunterzugehen. Sie verlagern Ihr Körpergewicht allmählich auf das linke Bein. Dadurch wird das rechte frei. Langsam heben Sie es vom Boden. Sie führen es über die Treppenstufe, bis es langsam, ganz, ganz langsam, mit der Fußspitze zuerst, auf der neunten Stufe auftritt. Und nun trägt das rechte Bein das hauptsächliche Gewicht des Körpers, wodurch das linke Bein jetzt frei ist. Sie heben das linke Bein langsam an und führen es die Stufe hinunter. Langsam, ganz langsam, wie in Zeitlupe, kommt es mit der Fußspitze auf. Sie rollen den Fuß sehr langsam ab und stehen ganz sicher auf beiden Beinen. Auf einer großen, breiten Stufe. Sie

atmen tief ein – und wieder aus. Und verdoppeln Ihre Entspannung.

9 – Sie stehen auf der Stufe 9, atmen tief und ruhig ein. Ganz langsam, wie in Zeitlupe, bereiten Sie sich darauf vor, eine Stufe hinunterzugehen. Dabei fühlen Sie sich immer wohler, während die Zeit so langsam vergeht.

Sie verlagern Ihr Körpergewicht, es wird vom linken Bein getragen. Dadurch wird das rechte frei. Langsam heben Sie es vom Boden. Sie führen es über die Treppenstufe, bis es langsam, ganz, ganz langsam, mit der Fußspitze zuerst, auf der neunten Stufe auftritt. Sie rollen den ganzen Fuß langsam ab. Und nun trägt das rechte Bein die Hauptlast Ihres Körpergewichts, während das linke ganz frei und leicht ist.

Sie heben das linke Bein langsam an und führen es die Stufe hinunter. Langsam, ganz langsam, wie in Zeitlupe, kommt es mit der Fußspitze auf. Sie rollen den Fuß sehr langsam ab und stehen ganz sicher auf beiden Beinen. Auf einer großen, breiten Stufe. Sie atmen tief ein – und wieder aus. Und verdoppeln Ihre Entspannung.

8 – Langsam, ganz langsam gehen Sie Stufe für Stufe die Treppe hinunter. Wie in Zeitlupe bewegen Sie sich. Beide Beine sind ganz schwer, der ganze Körper ist so schwer. Sie stehen auf der Stufe 8 und verdoppeln Ihre Entspannung.

7 – Je tiefer Sie gehen, desto wohler fühlen Sie sich. Und je wohler Sie sich fühlen, desto tiefer gehen Sie langsam, sehr langsam die Treppe hinunter. Langsam, ganz langsam gehen Sie Stufe für Stufe diese breite Treppe hinunter.

6 – Mit jeder neuen, weiteren Stufe werden die Beine schwerer und schwerer, fließt ihr Gewicht in den Boden hinein. Jede Bewegung wird immer schwerer, und Sie beginnen sich schläfrig zu fühlen. Wie in Zeitlupe bewegen Sie sich, und die Zeit dehnt sich unendlich aus. Sekunden dauern so lang wie Minuten, und eine Minute ist wie eine Stunde.

5 – Sie sinken jetzt tiefer in die Stufen hinein, als würden die Beine und Stufen verschmelzen. Als würden die Grenzen allmählich zerfließen. Farben beginnen sich zu

vermischen, Geräusche beginnen sich zu vermischen, und jeder Gedanke zerfließt innerlich.

4 – Die Zeit vergeht wie in Zeitlupe. Langsam, ganz langsam bewegen Sie sich. Man kann die Bewegung kaum noch sehen. Alles in Ihrem Körper ist schwer, die Augen, der Mund, die Arme und Beine, alles ist angenehm, angenehm schwer.

3 – Sie beginnen nun immer tiefer zu schlafen, auch wenn Sie meine Stimme hören. Es ist ein hypnotischer Schlaf. Und wie in einem tiefen Schlaf gehen Sie langsam, Stufe für Stufe, diese breite Treppe hinunter. So wie andere manchmal schlafwandeln, gehen Sie langsam, vorsichtig tastend, in Zeitlupe die Treppe hinunter.

2 – Immer tiefer schlafen Sie ein. Mit jeder Stufe, die Sie gehen, sinken Sie in tieferen Schlaf. Und je tiefer Sie nun schlafen, desto wohler fühlen Sie sich. Und je wohler Sie sich fühlen, desto tiefer wird Ihr Schlaf.

1 – Sie sind jetzt auf dem Boden der Treppe. Sie sinken hinein in den weichen Stuhl. Dieser Stuhl ist unendlich tief. Und er führt

Sie tiefer und tiefer, immer tiefer und tiefer hinein ...“

So weit also die Zählmethode. Sie kann sehr gut funktionieren, wenn der Klient kooperativ ist. Aber es besteht die Gefahr, dass sein Ich sich bereits meldet, kaum dass wir mit der Vertiefung beginnen, und sich gegen die Suggestion wehrt. Die Gedanken beginnen zu rasen, und der Klient ist „in seinem eigenen Text“. Vieles, was wir jetzt zu ihm sprechen, rauscht dann einfach an ihm vorbei.

Das Resultat ist nach der Hypnose, dass der Klient kritisch anmerken wird, er habe dauernd Gedanken gehabt, sei immer abgelenkt gewesen.

Um dieser Gefahr entgegenzuwirken, kann man versuchen, mehr Einfluss zu nehmen, intensiver zu suggerieren. Oder man nutzt eine andere Technik.

Imaginative Methode

Diese Methode ist für Klienten geeignet, die Erfahrung mit Fantasiereisen, Meditation und Ähnlichem haben. Denn das Vorstellungsvermögen ist hier gefragt.

Der Klient muss fähig sein, innere Bilder entstehen zu lassen. Dabei kann es hilfreich

sein, wenn der Hypnotiseur darauf achtet, alle Sinneskanäle zu aktivieren, wie ich es beispielhaft illustriere:

Ein Spaziergang am Strand

„Während sich Ihre äußeren Augen nun immer fester und fester schließen, gehen dabei die inneren auf. Und Sie begeben sich auf eine Reise zu einem angenehmen Ort, vielleicht zu einem Ort am Meer.

Vielleicht waren Sie schon mal am Strand und können sich an eine Erfahrung erinnern, die sich mit Ruhe und Entspannung verbindet. Oder Sie stellen es sich einfach vor, einen wunderschönen Strand.

Sie sehen den weißen Sandstrand vor sich und können die einzelnen Körner spüren, während Sie langsam durch den Sand gehen. Sie spüren den warmen trockenen Sand unter Ihren nackten Füßen.

Und während Sie langsam durch den Sand gehen, sehen Sie das Blau des Meeres, diese schöne Farbe des Wassers, während in einem ruhigen Gleichmaß die kleinen Wel-

len ans Ufer branden. Sie hören das leise Rauschen des Wassers, dieses leise Rauschen der Brandung.

Vielleicht mögen Sie sich dem Wasser nähern, in Richtung auf das Ufer gehen, dorthin, wo der Sand schon feucht ist, und Ihre Füße umspielen lassen von dem angenehm kühlen Wasser, während Sie auf Ihrem ganzen Körper die schöne Wärme der Sonne spüren und jetzt zugleich das kühle Wasser.

Und Sie riechen den Duft des Meeres, diesen angenehm salzigen Duft, den der Wind zu Ihnen trägt. Der Wind, der Ihren Körper umspielt, der von der Sonne aufgewärmt wird, während das Wasser die Füße umspielt und Sie dabei Ihren Blick schweifen lassen über das endlos blaue Meer unter diesem weiten Himmel, diesem weiten blauen Himmel, dessen Blau ganz anders ist, als es das Blau des Meeres ist.

Und dort hinten am Horizont können Sie entspannt wahrnehmen, wie sich beide Farben vermischen und das dunklere Blau des Meeres mit dem Himmelsblau verschmilzt.

Ihre Augen entspannen sich, während Sie hoch zum Himmel schauen und dabei tiefer in den Boden sinken, den angenehm warmen sandigen Boden, während Sie gar nichts anderes hören als das beruhigende Rauschen der Wellen.

Alles ist so angenehm friedlich und ruhig, dass Ihnen träumerisch zumute wird. Sie lassen sich tiefer und tiefer sinken, immer tiefer und tiefer sinken. Und je tiefer Sie sich sinken lassen, desto wohler fühlen Sie sich.“

Konfusionstechnik

Wenn ein Klient nicht kooperiert, gibt es einen Anteil in ihm, der sich gegen die Hypnose wehrt. Das ist in der Regel das Ego, das weiter die Herrschaft ausüben möchte.

Sollten wir es gewähren lassen? Dann wird es keine Hypnose geben. Doch gerade um

sie zu erleben, hat der Klient uns doch aufgesucht.

Wie wir oben schon erwähnten, kann man Hypnose definieren als Aufhebung des kritischen Denkens und Etablierung einer akzeptierenden Haltung.

Ein Weg dazu ist die „Verwirrung“, die Erzeugung von Konfusion. Mit Hilfe der Konfusionstechnik wird das Bewusstsein überladen:

Da wir nur begrenzt viele Informationen zur gleichen Zeit verarbeiten können und unser Bewusstsein „abschaltet“, wenn zu viel gleichzeitig auf es einströmt, kann man es willentlich überladen, um diesen hypnotischen Effekt zu erzielen.

Milton Erickson hat die Konfusion oft verwendet, um eine Hypnose einzuleiten. Sie lässt sich auch zur Vertiefung nutzen.

1) Körper/Geist-Desorientierung

Wir können den Klienten verwirren, indem wir ihm „zu viel zumuten“. Das ist ein ganz

klassischer Weg, die hypnotische Trance zu vertiefen.

Er ist jedoch nicht unumstritten: In der klinischen Hypnose wird oftmals langsam und ruhig gesprochen. Dadurch hat der Klient viel Zeit, um alle Worte aufzunehmen.

Diese Zeit nutzt er jedoch, zumindest sein kritischer Verstand, um seine Abwehr aufzubauen. Ein sehr kontrollierter Mensch wird nur wenig akzeptieren – nur das, was ihm „einleuchtet“.

Kann das eine Hilfe sein? Der Klient kommt zur Therapie, weil er nicht mehr weiterweiß. Mit seinen bewussten Verstandeskräften hat er sich bereits abgemüht. Er hat versucht, sein Problem zu lösen, mit Hilfe des bewussten Verstands, aber das hat nicht funktioniert.

Diese bewussten Verstandeskräfte brauchen wir in der Hypnose nicht. Deren Ziel ist es ja gerade, Möglichkeiten zu erschließen, die jenseits des Bewussten liegen.

Um den Verstand beiseitezuschieben, nutzen wir seine generelle Bereitschaft, die der

Klient uns signalisiert hat, bei der Hypnose zu kooperieren:

Wir geben ihm einige Aufträge, genau genommen sogar viele, und statt sehr langsam und ruhig zu sprechen, erhöhen wir das Redetempo.

Denn warum sollten wir lange warten, bis unser Auftrag umgesetzt wird? Warum sollten wir untätig sein, während wir dabei zuschauen, wie z.B. der rechte Arm schwerer wird?

Diese Zeit lässt sich besser nutzen – wir sagen direkt zu dem Klienten:

„Sie spüren Ihren rechten Arm. Achten Sie genau darauf, wie der rechte Arm sich fühlt. Spüren Sie genau sein Gewicht. Und stellen Sie sich nun deutlich vor, dass der ganze rechte Arm immer schwerer und schwerer wird. Der rechte Arm wird immer schwerer, immer schwerer wird der Arm.“

(Diese Worte sprechen wir schnell, während wir die Schulter berühren und einen leichten Druck ausüben.)

„Und während der rechte Arm sehr schwer wird, immer schwerer und schwerer sogar, wird der linke kleine Finger dabei zugleich immer steifer, immer steifer und starrer und fester.“

(Nun sind es schon zwei verschiedene Dinge, auf die der Klient achten muss, genauer: sein bewusster Geist, der immer mitzumachen versucht.)

Wir halten die Spannung weiter aufrecht, indem wir schnell und drängend sprechen.)

„Der rechte Arm wird schwerer und schwerer ...“

(dabei die rechte Schulter berühren)

„... und der kleine Finger steifer ...“

(Indem wir nicht hinzufügen, welchen kleinen Finger wir meinen, „belasten“ wir den Klienten noch weiter; es ist nun an ihm, die Entscheidung zu treffen, welcher Finger doch gleich gemeint war.)

„... der kleine Finger wird steifer und steifer
...“

(an dem kleinen Finger nun ziehen, bis die Gelenke „einrasten“, aber natürlich ohne Gewalt)

„... und der rechte Arm immer schwerer. Denn je steifer der Finger wird, desto schwerer wird der Arm. Und je schwerer der rechte Arm wird, desto steifer fühlt sich der Finger, während nun das rechte Bein sich *gleich* in die Höhe hebt ...“

(Bei dieser neuen Suggestion müssen wir unterstützend eingreifen. Dafür haben wir etwas Zeit – auch wenn wir insgesamt Tempo machen, um den bewussten Verstand zu belasten.

Aber wir haben ja nicht gesagt, dass sich das Bein sofort heben wird: *Gleich* hebt sich das rechte Bein, das war unsere Formulierung.

Und während wir weiter darüber sprechen, wie schwer sich der rechte Arm anfühlt und wie steif der kleine Finger, berühren wir nun das rechte Knie, fassen dann an die Kniekehle und heben das gebeugte Bein.

Um aber wirklich sicherzugehen, dass das Bein auch oben bleibt, heben wir es etwas höher, als es eigentlich nötig wäre.

Mit einem leichten Ruck der Hand lassen wir es „einrasten“, zumindest soll der Klient es so fühlen. Dann lockern wir den Griff der Hand, das Knie wird etwas nachgeben (dafür brauchten wir den Spielraum) und dann in der Höhe bleiben.)

„Und während der kleine Finger ganz steif bleibt und sogar noch steifer wird, wird die rechte Hand noch schwerer, weil das rechte Bein jetzt leicht ist ...“

(Nun sind es schon drei verschiedene Dinge, auf die sich der Klient konzentriert. Und wir forcieren das sogar weiter, indem wir die Suggestionen verstärken, wobei wir jeweils den Körper berühren: zunächst so, wie es passend ist – d.h. den kleinen Finger berühren, wenn wir über die Steife sprechen, die sich in ihm ausbreitet; Entsprechendes gilt für Hand und Knie.

Dann aber kommt Unordnung auf: Wir berühren das rechte Knie, wenn wir über die rechte Hand sprechen. Oder wir ziehen am

kleinen Finger, während wir Suggestionen geben, die sich auf die Hand beziehen ...)

„Und nun beginnt die linke Hand plötzlich immer leichter zu werden. Dabei wird die rechte Hand schwer, immer noch schwerer wird die rechte Hand, während die linke leichter wird und der kleine Finger steifer.

Und wenn ich die linke leichte Hand hebe, bleibt sie genau an dem Punkt stehen, an dem ich sie gleich loslassen werde ...“

(Die linke Hand wird so angehoben wie zuvor das rechte Knie. Dabei müssen wir sicherstellen, dass auch die linke Hand stehen bleibt, wenn wir sie loszulassen beginnen: Wir geben darum wie beim Knie auch der linken Hand ein wenig Spielraum.

Während wir ständig weiterreden und immer die Aufträge wiederholen, geben wir neue Suggestionen.)

„Ihr ganzer Kopf wird gleich sehr schwer. Müde und träge fühlt er sich an. Und weil die Augenlider so schwer sind wie zwei nasse Handtücher, zieht es den Kopf jetzt

allmählich tiefer, bis er auf dem Brustkorb ruht.“

(Diese Bewegung können wir unterstützen, falls sie nicht unmittelbar einsetzen will: Während wir immer weiterreden, berühren wir sanft den Hinterkopf und führen ihn in Richtung Brustkorb.

Wir könnten nun weitere Aufträge geben. Meist aber reicht das Bisherige schon. Wir führen sie daher allmählich zurück – allerdings nur diejenigen, die nichts mit Schwere zu tun haben.)

„Der linke Arm sinkt sanft hinunter ... der kleine Finger ist müde und schläfrig ... und genau in dem Moment, in dem das rechte Bein auftritt und festen Boden unter sich spürt, sinkt der Kopf noch tiefer hinunter und Sie schlafen sehr tief ein.“

(Die entsprechenden Körperteile unterstützen wir dabei aktiv, indem wir die Bewegungen führen, also z.B. den linken Arm auf den Oberschenkel legen, allerdings nur als Begleitung zu der Bewegung des Klienten.)

2) Verbale Desorientierung

Wir können auch Verwirrung erzeugen, indem wir uns auf das Sprechen beschränken. In dem nachfolgenden Text illustriere ich das Verfahren.

Dabei entsteht die Konfusion, indem die räumliche Orientierung gestört wird. Man wechselt die räumlichen Bezüge – links/rechts, oben/unten sowie vorne/hinten – und wirbelt sie unentwegt durcheinander.

Dadurch empfindet der Klient, dessen Verstand folgen will, eine Überforderung, bis er schließlich „kapituliert“.

Die folgende Konfusionsgeschichte habe ich für einen Klienten entwickelt, der eine liegende Position bevorzugte. Zu seiner Rechten habe ich selbst Platz genommen.

Diese Konfusionsgeschichte ist bewusst sehr aufwendig, weil gerade „schwierige“ Klienten solche Angebote brauchen, um wirklich in eine Trance zu sinken.

„Und während ich mich hier rechts von Ihnen und Sie sich links von mir befinden, ist mein linker Arm nah Ihrem rechten und Ihr linkes Auge links von Ihrem rechten und Ihr rechtes links von meinem linken, während zugleich Ihr rechtes Bein rechts neben Ihrem linken liegt und Sie durch Ihr geschlossenes rechtes Augenlid hindurch auf Ihr linkes Bein sehen können und durch das linke auf Ihr rechtes.

Aber säße ich links von Ihnen, wäre Ihr Arm, der bisher links war, immer noch Ihr linker Arm und Ihr rechter wäre Ihr rechter, aber mein rechter wäre nah Ihrem linken und würde nicht nah Ihrem rechten sein.

Und wollte ich rechts den Arm berühren, müsste ich mich über den linken – mit meinem rechten oder linken – geradewegs hinüberbeugen, vorbei an Ihrem linken Auge, das ich momentan rechts von mir sehe.

Und wenn ich zu Ihnen sagen würde, Sie sollten den linken Arm schwer werden lassen, würden Sie vielleicht nicht wissen, ob ich nun denjenigen Arm meine, der sich links von mir befindet, während ich rechts von Ihnen sitze, oder den Arm, der rechts

von mir ist, während ich links von Ihnen sitze.

Und wenn ich nicht hier sitzen würde, sondern dort, am Ende des Raumes – und ist das hinter Ihnen oder vor Ihnen? –, dann würde sich mein rechtes Auge Ihrem linken gegenüber befinden und Sie könnten mit dem rechten Auge in mein rechtes hineinschauen, wenn Sie nicht einfach geradeaus blicken, sondern an meinem linken vorbei, also geradewegs nach rechts, das von Ihnen gesehen links ist, während ich vielleicht gerade mit meinem linken in Ihr linkes Auge schaue, das für mich rechts ist, doch für Sie links.

Aber weil Sie dort liegen und ich hier sitze – oder dort stehe –, schaue ich in diesem Moment von oben nach unten zu Ihnen hinunter und Sie müssten nach oben schauen, genau genommen nach rechts oben, und nicht nach links unten Ihren Blick richten, wenn ich nicht links, sondern rechts von Ihnen sitze.

Und unter Ihnen ist die Liege und über Ihnen ist die Decke, und Sie liegen auf der Liege und befinden sich unter der Decke,

die sich über Ihnen ausbreitet, während Sie sich darunter entspannen – auf der Liege, die unter Ihnen und nicht über Ihnen ist.

Und Sie wissen, dass heute ein bestimmter Wochentag ist und dass Sie die Wochentage nicht durcheinandergebracht haben.

Denn wenn man durch einen Kalender blättert, kommt der Montag vor dem Mittwoch, doch er kommt auch nach dem Sonntag. Und so könnte man behaupten, dass rechts vom Montag der Dienstag ist, der rechts vom Sonntag ist und nicht links vom Samstag, der sich rechts vom Freitag befindet, aber nicht rechts vom Sonntag und Montag.

Es sei denn, man geht in der Zeit zurück, man blättert die Tage der Woche zurück, so dass das, was eben rechts war, plötzlich links geworden ist, und was links war, nun rechts wird.

Und es ist natürlich wichtig, das immer genau auseinanderzuhalten und links keinesfalls mit rechts zu verwechseln oder rechts für links zu halten oder das Linke für das Rechte, denn man kann auch nur von links

nach rechts schreiben und keine Bücher von rechts nach links lesen.

Es sei denn, man schreibt in Spiegelschrift, denn dann muss man von rechts nach links schreiben und nicht lesen von links nach rechts, sondern stattdessen von rechts nach links.

Denn wenn Sie in einen Spiegel schauen, ist Ihr rechtes Auge links und Ihr linkes Auge rechts. Und deswegen können Sie sich mit dem rechten Auge ganz genau in Ihr linkes vertiefen und sich zugleich nach rechts bewegen, aber ebenso gut nach links. Denn wenn Sie sich mit dem rechten Bein in die linke Richtung bewegen, bewegt sich das Spiegelbild nach rechts. Auch wenn das von Ihnen aus die linke Seite sein würde.

Sie haben auch zwei Nasenlöcher, und Sie nehmen durch das linke genauso Luft auf wie durch das rechte und durch das rechte wie durch das linke. Und darum ist es sehr einfach für Sie, in das linke Nasenloch zu atmen, wenn ich auf die rechte Schulter tippe, und durch das rechte, wenn ich links tippe.

Denn weil Sie zwei Gehirnhälften haben, die rechte und die linke Hälfte, versorgen Sie mit der rechten Hälfte die linke Seite Ihres Körpers und mit der linken Hälfte die rechte. Darum fließt jetzt auch die Luft in die rechte Körperhälfte, wenn Sie durch das linke Nasenloch atmen, und in die linke Körperhälfte, wenn Sie durch das rechte Nasenloch atmen.“

3) Komplizierte Satzkonstruktionen

Diese Konfusionsvariante kann man bei Robert Eberwein finden. Er spricht in sehr langen, verschachtelten Sätzen, bei denen der bewusste Verstand den Überblick zu verlieren droht, den Satzbau kaum nachzuvollziehen vermag und darum schließlich kapituliert.

Die folgenden Sätze zitiere ich aus einer CD²¹:

„Es ist jetzt nicht notwendig, irgendetwas zu verstehen, zu erinnern oder zu verändern.“

Alles, was geschieht oder nicht geschieht, ist genau so vollkommen in Ordnung. Je mehr du dich allmählich gewöhnen kannst an diese Stimme und dieses Treibenlassen mit den Klängen und lernen, deinem inneren Selbst zu vertrauen und diesen Zustand von Trance oder Schlaf zu genießen ...

... umso tiefer kannst du eintauchen in das Fließenlassen zur Quelle der wohligen Empfindungen, wo Träume von Wärme und Geborgenheit Wirklichkeit werden können und wo man ganz mühelos zuschauen kann, wie die Gedanken kommen und gehen wie Gäste ...“

Das Bauprinzip ist hier im Wesentlichen, alles, was man sagen möchte, in einen einzigen Satz zu packen. Des Weiteren wird mit Nicht-Formulierungen und Nominalisierungen gearbeitet.

Nicht-Formulierungen negieren das tatsächlich Gesollte. Dadurch versucht man, den Widerstand zu unterlaufen, den der Klient vielleicht aufbauen würde, wollte man direktiv suggerieren.

(Gemäß der verbreiteten Annahme, viele Menschen würden sich dagegen wehren, wenn man ihnen sagen würde, sie hätten etwas Bestimmtes zu tun – eine durchaus problematische Meinung, die wir in diesem Buch bereits diskutierten, denn viele Klienten kommen mit dem Wunsch zu uns, dass wir intervenieren sollen.)

Eine komplexe Nicht-Formulierung liest sich z.B. folgendermaßen:²²

„Und Sie müssen sich jetzt nicht vorstellen, wie es wäre, wenn die Intensität oder die Tiefe dieses angenehmen Gefühls sich verstärken würde ... oder mit der Zeit noch irgend etwas anderes Nützliches hinzukäme, von dem Sie jetzt noch nicht zu wissen brauchen, was es ist ...“

Esdail State (Dave Elman)

Der Esdail State, von dem Amerikaner Dave Elman²³ entwickelt und nach Dr. James Esdail benannt, ist ein Zustand tiefer Trance, der auch als „Koma-Zustand“ gilt. Angeblich würde sich der Klient in so einer tiefen Trance befinden, dass er nicht einmal mehr fähig sei, auf Suggestionen zu reagie-

ren. Er würde sie nur noch aufnehmen können.

Das mag auf Einzelne zutreffen. Doch wie meist bei der Vertiefung ist die Aufgabe vielmehr, eine ordentliche Trance zu erzeugen. Dass sie einmal „zu tief“ werden könnte, dürfte wohl eher die Ausnahme sein. Ein professioneller Hypnotiseur sieht an vielen kleinen Zeichen, wie die Klienten reagieren. Die jeweiligen Suggestionen sollten daran angepasst werden.

Um den Esdail State zu erreichen, muss sich der Klient entspannen. Mit den bisher vorgestellten Verfahren sollte man ihn so tief sinken lassen, wie es jeweils möglich ist.

In einer verkürzten Fassung von Elmans Original kann man z.B. suggerieren:

„Stellen Sie sich nun ein großes Haus vor. In diesem Haus sind 3 Etagen – nennen wir sie A, B und C.

Sie werden gleich eine Treppe betreten und Stufe für Stufe hinuntergehen. Sie gehen

die Treppe so weit hinunter, bis Sie auf der Etage A sind.

Um die Etage A zu erreichen, müssen Sie sich ganz entspannen, und zwar doppelt so tief entspannen, wie Sie sich zurzeit schon fühlen.

Stehen Sie auf der Etage A, sind Sie doppelt so tief entspannt und sagen leise den Buchstaben A.

(Wir geben dem Klienten Zeit, die Etage A zu erreichen.)

Um auf das Stockwerk B zu gelangen, müssen Sie weiter nach unten gehen. Sie gehen so lange die Treppe hinunter, bis Sie die Tiefe Ihrer Entspannung wiederum verdoppelt haben: Sie entspannen sich doppelt so tief, wie Sie auf der Etage A waren.

Wenn Sie auf der Etage B sind, sagen Sie leise den Buchstaben B.

(Dem Klienten wieder Zeit geben, die Etage B zu erreichen.)

Und um auf das Stockwerk C zu gelangen, gehen Sie ein letztes Mal auf der Treppe ganz nach unten.

Und Sie entspannen Körper und Geist wieder um das Doppelte. Sie entspannen sich doppelt so tief wie auf der Etage B.

Dann sagen Sie leise den Buchstaben C und sind in dem tiefsten Entspannungszustand.“

Wirksuggestionen

Sogenannte Wirksuggestionen – z.B. zur Raucherentwöhnung oder Gewichtsreduktion – machen erst dann einen wirklichen Sinn, wenn sich der Klient in Trance befindet. Wie tief sie jeweils sein sollte, lässt

sich nicht generell bestimmen. Um sich vom Rauchen zu befreien, mag oft schon ein leichter Trance-Zustand reichen. Um eine Gewichtsreduktion zu erzielen, sind tiefere Zustände eher sinnvoll.

Der entscheidende Parameter für die Wirkkraft der Hypnose ist und bleibt der folgende: Der kritische Geist muss beiseitegeschoben, das Denken muss unterbrochen werden. Welche konkreten Suggestionen man im Einzelnen dann gibt, ist eher von sekundärem Rang:

Die ausgefeilteste Formulierung, die schönsten Metaphern und Geschichten werden ihren Zweck verfehlen, wenn der Klient noch gegen sie andenkt.

Und umgekehrt gilt dementsprechend: Ist eine Trance nur hinreichend tief, braucht die jeweilige Raucherentwöhnung oder Appetitumstellung nur wenige Minuten in Anspruch zu nehmen. Es ist dann nicht nötig, noch viel zu sagen, weil der in Trance befindliche Mensch das Wesentliche schnell aufnehmen kann.

Das Wecken

Um die Hypnose zu beenden, braucht man nicht viel Aufwand zu treiben. Meist genügt es schon vollkommen, dem Klienten mitzuteilen, dass man ihn jetzt wecken werde.

Dabei empfiehlt sich ein Zählverfahren. Der Hypnotiseur kündigt z.B. an, er werde gleich von 5 nach 1 zählen. Mit jeder Zahl, die er sagen würde, werde der Klient immer wacher. Wenn er bei der letzten Zahl sei, würde der Klient die Augen aufschlagen und sich ganz frisch, wach und ausgeruht fühlen.

Reagiert der Klient darauf nicht, wiederholt man einfach den Vorgang. Führt das immer noch nicht zum Ergebnis, erklärt man dem Klienten das Folgende:

„Gleich wenn ich von 5 nach 1 zähle, werde ich bei der Zahl 1 laut schnipsen (oder eine Schulter berühren). Daraufhin sind Sie gleich ganz wach.“

Anmerkungen

- 1) Völgyesi, F.A.: Menschen- und Tierhypnose, S. 15
- 2) a.a.O., S. 15
- 3) a.a.O., S. 16 f.

- 4) Elman, D.: Hypnotherapy, S. 26
- 5) zitiert nach: Forel, A.: Der Hypnotismus oder die Suggestion und die Psychotherapie, S. 351 ff.
- 6) zitiert nach: B. Riegel: Raucherentwöhnung mit Hypnose, S. 142 ff.
- 7) Bongartz, B.; Bongartz, W: Hypnose, S. 108
- 8) Schmierer, A.; Schütz, G.: Zahnärztliche Hypnose, S. 105
- 9) Schütz, G.: Hypnose in der Praxis, S. 99
- 10) Diese Idee stammt von Butzbach, M.: Hypnose, S. 42
- 11) Langen, D.: Kompendium der medizinischen Hypnose, S. 38
- 12) Bongartz, W.; Bongartz, B.: Hypnosetherapie, S. 164
- 13) a.a.O.
- 14) Bondegger, H.W.: Der hypnotisierende Blick und sein Training, S. 6

- 15) a.a.O.
- 16) a.a.O., S. 9
- 17) Frater V.D.: Schule der Hohen Magie, S. 299 f.
- 18) a.a.O., S. 126
- 19) Gilligan, St.G.: Therapeutische Trance, S. 103
- 20) Eastabrooks, G.H.: Hypnotism, S. 25 ff.
- 21) Eberwein, W.: Morgen kann ich drüber lächeln (CD)
- 22) Prior, M.: MiniMax-Interventionen, S. 74
- 23) Elman, D.: Hypnotherapy, S. 125 f.

Literatur

Bondegger, Harry W.: Der hypnotisierende Blick und sein Training, Dresden o.J.

Bongartz, Bärbel; Bongartz, Walter: Hypnose. Wie sie wirkt und wem sie hilft, Reinbek 1992

Bongartz, Walter; Bongartz, Bärbel: Hypnosetherapie, 2. Aufl., Göttingen 2000

Butzbach, Mike: Hypnose. Das Praxisbuch, 2. Aufl., Norderstedt 2009

Eastabrooks, G.H.: Hypnotism, New York 1957

Eberwein, Werner: Morgen kann ich drüber lächeln. Mehr Zuversicht durch Selbsthypnose, CD, Kösel-Verlag

Elman, Dave: Hypnotherapy, Glendale 1970

Forel, August: Der Hypnotismus oder die Suggestion und die Psychotherapie. Ihre psychologische, psychophysiologische und medizinische Bedeutung mit Einschluss der Psychoanalyse, sowie der Telepathiefrage, 9. Aufl., Stuttgart 1919

Frater V.D.: Schule der Hohen Magie, 4. Aufl., München 2003

Gilligan, Stephen G.: Therapeutische Trance. Das Prinzip Kooperation in der Ericksonschen Hypnotherapie, 2. Aufl., Heidelberg 1995

Langen, D.: Kompendium der medizinischen Hypnose. Einführung in die ärztliche Praxis, 3. Aufl., Basel 1972

Prior, Manfred: MiniMax-Interventionen. 15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung, 8. Aufl., Heidelberg 2009

Riegel, Björn: Raucherentwöhnung mit Hypnose. Methoden in Theorie und Praxis, Saarbrücken 2007

Schmierer, Albrecht; Schütz, Gerhard: Zahnärztliche Hypnose. Erfolgreiche Hypnose und Kommunikation in der Zahnarztpraxis, Berlin 2007

Schütz, Gerhard: Hypnose in der Praxis. Über das Phänomen der Trance, Paderborn 1997

Stephan, Sigrid: Hypnosetherapie in der Praxis. Leitfaden zur Fort- & Weiterbildung für Ärzte & Psychotherapeuten, 2. Aufl., Köln 2003

Völgyesi, Franz Andreas: Menschen- und Tierhypnose mit Berücksichtigung der Stammes- und Einzelentwicklung des Gehirns, 2. Aufl., Zürich 1963