

# **Der hypnotherapeutische Werkzeugkasten**

## **Vorstellung verschiedener hypnotherapeutischer Techniken für gelungene Induktionen und Interventionen**

### **Theoretischer Hintergrund:**

Nach Abschluss der hypnotherapeutischen Grundausbildung gibt es ein großes Angebot an Fortbildungsmöglichkeiten zu verschiedenen Krankheiten, in denen hypnotherapeutische Interventionen im direkten Bezug auf eine bestimmte Störung gelehrt werden. In diesem Workshop hat der Autor das Pferd einmal von der anderen Seite aufgezümt und Techniken verschiedener Therapeuten zu einem Workshop zusammen gefasst, um die Möglichkeiten die sich aus diesen verschiedenen Ansätzen ergeben aufzuzeigen und gerade dem „jungen“ Hypnosetherapeuten einen Werkzeugkasten an die Hand zu geben, mit dem er einen guten Einstieg in die Praxis bekommt.

### **Lernziele:**

Erlernen verschiedener hypnotherapeutischer Induktionen und Interventionen.

### **Inhaltlicher Ablauf:**

Der Workshop stellt ein Dutzend verschiedene hypnotherapeutische Techniken vor. Diese werden seitens des theoretischen Hintergrundes, der Zielsetzung und der Durchführung besprochen und jeweils anhand von Fallbeispielen vertieft. Zusätzlich werden einige Induktionsverfahren auch praktisch mit den Teilnehmern durchgeführt.

### **Autor:**

Dr. med. Christian Schwegler  
Schweizer Institut für Medizinische Hypnose (SIMH)  
Batteriestrasse 27 – PWS A-401  
CH 4101 Bruderholz  
Schweiz  
christian@praxisschwegler.ch

## Ideomotorik

Für viele Therapeuten ist die Handlevitation eine der schwierigsten Techniken innerhalb der Hypnotherapie und nirgendwo wird der Erfolg (oder Misserfolg) so deutlich wie hier. Daher wenden teilweise sogar sehr erfahrene Kollegen diese Technik nicht an, denn ein Misserfolg kann natürlich die weitere Therapeut-Patient-Beziehung belasten.

Es gibt allerdings einige Übungen, die relativ sicher funktionieren und wenn sie ein „negatives“ Ergebnis hervorbringen den Therapeuten veranlassen sollten, darüber nachzudenken, warum das Unbewusste nicht mit dem Klienten zusammen arbeiten will (Krankheitsgewinne?). Als Beispiel solcher Übungen sei hier Earnest Rossis Double Bind Fail Safe angeführt.

### Ziele:

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

#### **1. Überraschen**

Der Patient erwartet nicht, dass sein eigener Körper (sein Unbewusstes) Dinge tut, die er nicht steuert.

#### **2. Überzeugen**

Dadurch, dass der Patient am eigenen Körper erfährt, dass sein Unbewusstes in ihm arbeitet, können wir diese Erkenntnis leicht als Ressource mit dem Ergebnis, dass der Klient an die Therapie glaubt.

#### **3. Rapport herstellen**

Der Patient hat innerhalb dieser Übung sehr „merkwürdige“, geradezu magische Momente die er im Anschluss mit nach Hause nimmt. Der Therapeut ist der Zauberer, der diese Momente ermöglicht hat.

### Ablauf:

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

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

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

Wenn die Hände beinahe zusammen sind, kann der Therapeut noch einen Schritt weiter gehen und der einen Hand erlauben, die Anteile des Problems die Klient noch benötigt in die eine Hand zu nehmen und zu behalten und der anderen Hand erlauben, das was er nicht mehr braucht einfach abzulegen. Jetzt geht die eine Hand meistens zum Gesicht oder zum Herzen und die andere Hand sinkt ab.

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

## Objektivierung des Symptoms

Oftmals kommen die Patienten mit stark störenden Symptomen, auf welche sie inzwischen sehr fixiert sind, die sie aber in keinster Weise kontrollieren können. Typischerweise trifft dies auf chronifizierte Schmerzen, Tinnitus und verschiedene andere somatoforme Störungen (Reizdarm, Herzklopfen, etc.) zu. Da diese Patienten häufig keine Verbindung zwischen ihrem Symptom und einer psychischen Belastung herstellen können, bietet es sich hier an, das Symptom an sich für den Patienten greifbarer und somit auch kontrollierbarer zu machen.

### Ziele:

- 1. Das nicht Fassbare wird objektiviert**
- 2. Das neu entstandene Objekt wird verändert**
- 3. Das Symptom verändert sich mit**

### Ablauf:

Der Patient darf sich ganz genau auf sein Symptom konzentrieren. Damit ihm das leichter fällt, kann er die Augen schliessen und einmal ganz genau fühlen, was in seinem Körper passiert. Da der Patient ohnehin viel zu oft auf sein Symptom fokussiert ist, fällt ihm diese Form der Problemtrance-Induktion meist sehr leicht.

Jetzt beginnt die Objektivierung indem dem Symptom verschiedene Charakteristika zugeschrieben werden: „*Wenn ihre Übelkeit eine Farbe hätte, welche Farbe könnte das dann am ehesten sein?*“, „*Wenn dieses Pfeifen eine Temperatur hätte, wäre es dann eher kalt, oder warm oder sogar heiss?*“. Auf diese Weise kann man Farbe, Form, Ton, Oberfläche, Temperatur, Konsistenz, Helligkeit etc. abfragen und durch andauerndes Verstärken fest an das Symptom koppeln.

Im nächsten Schritt wird der Patient gebeten sich vorzustellen, wie es aussehen würde, wenn dieses Symptom überhaupt gar nicht da wäre, also ein 100% symptomfreies Objekt. Welche Farbe, Form, Ton, Oberfläche, Temperatur, Konsistenz, Helligkeit etc. hätte dieses Objekt? Auch dieses Objekt muss jetzt durch häufiges verstärken (Pacing) fest mit dem Positivgefühl der Symptomfreiheit verknüpft werden.

Wenn wir jetzt Objekte für Symptom und Symptomfrei haben, wird zunächst das Symptomobjekt noch mal in den Fokus genommen und so das Symptom verstärkt. Es ist meistens einfacher das Symptom zu verschlimmern, als es zu verbessern.

Im nächsten Schritt kann der Therapeut dann erklären: „*Wenn man es schaffen kann, ihre Schmerzen auf diese Weise zu verstärken, dann ist es ja nur logisch, dass man dann auch den anderen Weg gehen kann. Dann seien sie doch einfach einmal neugierig, was passiert, wenn sie an ... denken*“. Wenn man jetzt das Symptomfrei-Objekt intensiv verstärkt, kommt es fast immer zu einer Verbesserung.

Im letzten und abschliessenden Schritt lässt man den Klienten nach einer Möglichkeit suchen, wie er die beiden Objekte so miteinander Verbinden kann, dass er zwischen den Objekten wechseln kann (Brücke bauen, einen Regler benutzen, mit einem Fahrstuhl die „Etage“ wechseln...).

## Kommunikation mit dem Unbewussten

Nachdem der Patient gelernt hat sich „traumhaft sicher“ in der Hypnose zu Recht zu finden, wird es Zeit mit ihm aktiv in der hypnotischen Trance zu arbeiten. Da der Patient durch vorherige Übungen die Macht seines Unbewussten bereits kennengelernt hat, kann jetzt begonnen werden, dieses therapeutische Terzium als Ressource zu nutzen, um mit dessen Hilfe dem Patienten den richtigen Weg zur Heilung zu zeigen.

### Techniken:

#### **1. Positivbild und Negativbild (s.u.)**

#### **2. Innerer Heiler**

Der Patient betrachtet sich in Hypnose von außen aus der Sicht seines inneren Heilers, den alle Menschen in sich tragen. Er darf sich dann, von außen betrachtet, selber sagen, was ihm fehlt und wie er es verbessern kann.

#### **3. Besuch der alten Frau**

Nach einem langen und beschwerlichen Aufstieg erreicht der Patient auf einem Berg die Hütte einer alten weisen Frau. Der Patient darf Fragen stellen und neugierig sein, was die Frau ihm rät. Achtung: Manchmal sagt die Frau gar nichts. Dann kann sie dem Patienten einfach einen Brief mitgeben, in dem ganz speziell etwas für ihn geschrieben steht und den er dann öffnen darf, wenn für ihn der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Meistens haben auch die Patienten mit schweigenden alten Frauen am Abend noch ihre Antwort.

### Ziele:

1. Eingliederung des Unbewussten in die Therapie. Der Patient ist jetzt nicht mehr allein. Er hat einen Helfer an seiner Seite.
2. Erfahrung von Leitsätzen, die helfen das Problem zu lösen

### Ablauf (Positivbild und Negativbild)

Beginn mit normaler Hypnoseinduktion und Fokussierung nach innen. Unterstützung von Entspannung und Entschleunigung.

Sobald der Patient beginnt Bilder zu sehen, darf er sich einen Menschen (oder ein Tier, ein „Ding“, eine Landschaft...) vorstellen, dem es genauso geht wie ihm selber, der genau solche Probleme/Schmerzen/Belastungen hat wie er selber... nur dass es diesem Menschen noch viel schlechter geht.

Sobald er diesen Menschen sieht, soll er ihn beschreiben: Größe, Geschlecht, Bekleidung, Statur, Haltung, Position (sitzend, stehend, liegend), Hände, Gesicht, Augen, Gefühle und Empfindungen.

Der Therapeut geht mit dem Klienten bei diesem imaginären Negativbild also ganz langsam aus einer gewissen Entfernung immer näher heran, bis der Klient sogar in ihn herein gucken (Gefühle und Empfindungen). Die einzelnen Beschreibungen werden dabei stetig unterstützt.

Als nächstes darf sich der Patient einen Menschen vorstellen, der diese Probleme/Schmerzen/Belastungen nicht hat und auch niemals haben könnte. Dieses Positivbild wird dann genauso erarbeitet wie das Negativbild. Auch hier ist viel Pacing nötig. Wenn beide Bilder gut imaginiert sind, soll der Patient dem Positivbild einmal erlauben zum Negativbild hinzugehen und zu schauen, wie er diesem helfen kann.

Jetzt kommt die Kernfrage: *„Und jetzt schauen sie einmal, was dieser große, starke Mann (Positivbild) der kleinen, alten Frau (Negativbild) raten kann, wie sie es schafft, dass es ihr auch wieder besser geht.“*

Die aus dieser Frage resultierenden Glaubenssätze sollten, auch in den weiteren Therapiestunden, immer wieder eingesetzt und unterstützt werden (Pacing).

## Altersregression

Die Hypnosetherapie bedient sich sehr vieler Werkzeuge um den Patienten von seinen Beschwerden zu befreien. Ein grosser Anteil dieser Werkzeuge ist zielorientiert, lösungsorientiert und verhaltenstherapeutisch. Bei der Altersregression zeigt sich die Hypnosetherapie eher psychodynamisch und ursachenorientiert. Hierbei soll dem problematischen Verhalten, bzw. den negativen Symptomen mit Hilfe der so genannten „Affektbrücke“ auf den Grund gegangen werden. Während zukunftsorientierte, verhaltenstherapeutische Verfahren sehr sicher sind und auch von unerfahrenen Therapeuten durchgeführt werden können, sollte bei der Altersregression mit grosser Vorsicht vorgegangen werden, da hier traumatische Erfahrungen wieder an die Oberfläche kommen können, bei denen eine sichere therapeutische Intervention eines erfahrenen Therapeuten notwendig sein könnte.

### Ziele:

- 1. Aufspüren der Ursache der Problematik in der Historie des Patienten**
- 2. Bearbeiten des Problems zu dem Zeitpunkt wo es entstanden ist**
- 3. Unterstützung bei der Lösung dieser „alten“ Konflikte**
- 4. Übertragung der Lösung auf das Heute**

### Technik:

Fokussierung des Patienten auf sein Problem. Genaue Beschreibung wie das Problem aussieht, sich anfühlt, was das Problem emotional mit ihm macht. Der Patient „darf“ soweit wie möglich in seine Problemtrance gehen.

Wenn der Patient die Symptomatik und die Emotionalität komplett fühlt fragt man ihn: *„Und wie alt fühlt man sich, wenn man diese Gefühle hat?“*

Jetzt kann der Therapeut diese Situation, in der das Kind gerade steckt mit dem Klienten in Trance ausarbeiten und nachschauen was dahinter steckt. Die Situation sollte möglichst gut herausgearbeitet werden, um die Intervention vorzubereiten.

Beispiel: *„Und man fühlt sich dabei so beobachtet“ – „Man fühlt sich dabei so beobachtet... von wo fühlt man sich denn da so beobachtet?“ – „Von hinten... irgendwie auch von oben“ – „Aha, von hinten und oben fühlt man sich da so beobachtet... dann erlaube dir doch mal zu schauen, wer denn da steht und dich beobachtet.“ – „Oh... ich sehe meine Tante Anna, die hat immer so viel geschimpft.“*

Jetzt hat man sehr viel Interventionsspielraum. Man kann den heutigen Erwachsenen an die Seite des Kindes stellen und ihn schauen lassen, was das Kind jetzt braucht, damit es ihm besser geht, oder man kann selber dem Kind die Wärme und Sicherheit geben, die es in solchen Situationen normalerweise von den Eltern erhalten hätte, oder der Therapeut kann einen ganz besonders eleganten Weg gehen und die Position des symptomauslösenden Faktors aufweichen: *„Wenn du dir die Tante Anna einmal anschaust, was denkst du wie die sich da gerade fühlt?“* oder *„Was muss wohl mit der Tante Anna passiert sein, dass es ihr so schlecht geht, dass sie immer so viel schimpft“* oder *„Wie könnte man der Tante Anna helfen, dass es ihr nicht mehr so schlecht geht, dass sie so viel schimpfen muss? Was kann man der Tante Anna raten?“*

In diesem Setting hat auf einmal Tante Anna das Problem. Der Patient muss dem dermassen geschwächten ursächlichen Faktor seiner Probleme helfen, womit sich die Vergangenheit radikal und komplett verändert. Dadurch kann sich jetzt auch die Zukunft verändern.

In der Tat sehen Patienten nach einer solchen Altersregression sehr häufig ihre momentane Situation mit ganz anderen Augen und haben einen völlig neuen Zugang zu ihrem Problem, welches sie jetzt wieder neu bearbeiten können.

## Körperwahrnehmung

Für viele Patienten ist es schwierig sich auf Hypnose und Trance einzulassen: Sie können schlecht fokussieren und haben schwache Fähigkeiten bildhaft zu erleben. Hier kann es eine gute Möglichkeit sein, sich zunächst auf die Körperwahrnehmung zu konzentrieren und hierüber eine Fokusverschiebung zu erreichen, welche das Erleben einer Trance vereinfacht.

### Ziele:

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

#### **1. Entspannung**

Der Klient steht nicht unter dem Druck ein bestimmtes Ziel erreichen zu müssen. Er muss keine Bilder sehen, keine Stimmen hören und nichts Bestimmtes bearbeiten. Er kann einfach neugierig darauf sein, was er spürt. Dies nimmt die Anspannung und führt so zur Entspannung.

#### **2. Fokusverschiebung**

Der Patient kann auf sehr angenehme Art den Fokus von außen (Sehen, Hören), nach innen (Spüren, Fühlen) verschieben.

#### **3. Kommunikation in Trance**

Diese Übung eignet sich sehr gut, um die ersten Versuche zu unternehmen mit dem Klienten in Trance zu reden.

### Ablauf:

#### **1. Körper spüren**

Der Patient stellt sich ohne Schuhe hin und schließt die Augen. Dann spürt er einmal in seinen Körper. Er darf sich darauf konzentrieren wie er steht, was er dabei fühlt, wo er Wärme/Kälte wahrnimmt, wie seine Verbindung zum Boden ist. Ist der Stand kräftig oder labil? Wie fühlt sich der Boden an. Sobald diese „Grundeichung“ stattgefunden hat, bekommt der Patient einen kleinen Gummiball, z.B. einen Flummi und legt diesen unter die rechte Fußsohle. Jetzt massiert er die Fußsohle für eine Minute indem er den Flummi unter der Fußsohle hin und her rollt. Anschließend massiert er den Fußballen, die Außenseite, die Innenseite und die Ferse. Zum Abschluss massiert er noch einmal die Fußsohle. Danach stellt er sich wieder hin und spürt, was sich verändert hat. Wie fühlt sich der Stand jetzt an? Wie unterscheiden sich die Füße. Was für Gefühle entstehen? Als nächstes darf der Klient den Flummi unter die linke Fußsohle nehmen und diese, genauso wie zuvor die Rechte, massieren. Anschließend macht er wieder die Augen zu und spürt seinen Körper. Was hat sich jetzt verändert? Was hat sich in Bezug auf den Stand zu Beginn der Übung verändert. Die meisten Patienten geben an, dass sie nach der Übung viel sicherer und stabiler stehen.

Diese Übung eignet sich auch hervorragend für traumatisierte Patienten, um ihnen einen Zugang zu ihrer Körperwahrnehmung zu ermöglichen.

#### **2. Das Buch des Lebens**

Der Patient streckt die Arme nach vorne aus und darf die Augen schließen. Dann wird suggeriert, dass die Arme langsam immer schwerer werden. Hierzu können sehr gut Bilder verwendet werden wie *„Stellen sie sich einfach einmal vor, auf ihren Armen liegt das Buch ihres Lebens... und es ist ein großes schweres Buch... so viele Erlebnisse... Schicksalsschläge und schöne Ereignisse... voller besonderer Momente... so ein großes, schweres Buch...“*. Irgendwann wird der Patient die Arme nicht mehr oben halten können und der Therapeut kann ihm erlauben, die Arme sinken zu lassen, wenn für ihn der Richtige Moment erreicht ist. Jetzt fokussiert der Therapeut auf das Gefühl in den Schultern und lässt den Klienten spüren, wie angenehm dieser Übergang von Anspannung zu Entspannung ist. Dieses Gefühl wird nun durch den ganzen Körper geführt.

## Coaching

Natürlich lässt sich auf einer Seite nicht das riesige Thema Coaching abhandeln. Selbst wenn man sich auf das Unbewusste beschränken würde, könnte man mit diesem Thema eine Bibliothek füllen. Daher sollen im Folgenden nur eine kleine, aber eindrucksvolle Übung und eine Kurzintervention zur Vorbereitung auf unangenehme bzw. angstgefüllte Tätigkeiten gezeigt werden.

### Technik:

**1. Arm-Kraft-Test:** Demonstration des Klienten an seinem eigenen Körper, wie groß der Einfluss seiner Psyche auf seine Körperkraft ist.

**2. Prüfungsvorbereitung:** Verknüpfung einer alten Ressource mit der angstbesetzten Zukunftsaufgabe.

### Ziele:

**Arm-Kraft-Test:** Die Auswirkung von positiven und negativen Fokussierungen aufzeigen. Die Ratio des Klienten für den Zugang zum Unbewussten öffnen - gut für die Vorbereitung zu einer Folgeintervention.

**Prüfungsvorbereitung:** Setting einer unangenehmen Aufgabe reframen und mit positiven Ressourcen verankern.

### Ablauf:

**1. Arm-Kraft-Test:** Der Klient wird gebeten seinen Arm zur Seite auszustrecken und mit aller Kraft oben zu halten während der Therapeut versucht den Arm herunter zu drücken. Dies ist praktisch die „normale Kraft“ die zur Verfügung steht. Anschließend soll sich der Klient an eine sehr negative Geschichte in seinem Leben erinnern, in diese noch einmal richtig eintauchen und sie mit einem Satz oder einem Wort verbinden. Wenn er dort angekommen ist, soll er das Wort sagen und der Therapeut drückt den Arm erneut herunter. Es fällt auf, dass die Kraft des Klienten verringert ist, was einige Klienten aber auf Ermüdung zurück führen könnten. Im letzten Schritt darf der Klient dann an eine schöne Situation denken und diese mit einem Wort verknüpfen. Wenn er dieses Wort dann sagt, drückt der Therapeut wieder und der Klient merkt, dass er auf einmal enorm viel Kraft im Arm hat.

**2. Prüfungsvorbereitung:** Diese Übung eignet sich sehr gut zur Vorbereitung von angstbesetzten Aufgaben wie Prüfungen, Vorträgen, Gehaltsverhandlungen etc. Der Klient wird gebeten zurück zu erinnern, wann ihm eine Aufgabe einmal so richtig gut geglückt ist und sich dann an den Augenblick zu erinnern, als er erleichtert, zufrieden und überglücklich aus dieser Aufgabe heraus kam. Mit dieser Ressource wird jetzt die Trance eingeleitet und die Ressource wird verstärkt und verankert. Anschließend geht der Therapeut mit dieser Ressource in die Zukunft und setzt sie an das Ende der kommenden Aufgabe. Hier wird sie nochmals verstärkt und dann wird von diesem Punkt an die Aufgabe stückweise von hinten nach vorn durch gearbeitet. *„Und was ist es für ein Gefühl, wenn man weiß, dass bisher alles gut gelaufen ist, die Prüfung gleich zu Ende ist und man dieses wundervolle Gefühl wieder spüren darf?“* ... *„Und wenn wir jetzt noch ein paar Minuten zurück gehen und sie haben den ersten Teil so richtig gut geschafft und fühlen, wie sie im Fluss sind, die Antworten kommen wie von ganz allein aus ihrem Inneren und sie wissen schon wie gut es weiter gehen wird, was ist das dann für ein Gefühl?“*. Sobald man bei dem Punkt angekommen ist, wo der Klient 5-10 Minuten vor der Aufgabe steht kann man beginnen den ganzen Ablauf von vorn nach hinten noch einmal durchzuspielen. Hier erzählt der Therapeut dann die ganze Geschichte im richtigen zeitlichen Ablauf und benutzt dabei die Worte, die der Klient zuvor zur Beschreibung seiner Gefühle vorgegeben hat.