

Hypnose hilft

param

Rudolf Engemann

Hypnose hilft

*Mit dem Geist
Körper und Seele
heilen*

param

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.

Die Beschreibungen in diesem Buch sind notwendig allgemeiner Art. Weil Menschen individuell erleben, schlussfolgern, reagieren und urteilen, kann bei schriftlich gegebenen Anweisungen nur begrenzt die jeweilige Wirkung abgeschätzt werden. Alle Hinweise und vorgeschlagenen Verfahren richten sich an gesunde Erwachsene. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich bitte fachlich beraten. Verlag und Autor schließen jegliche Haftung aus, die aus einer Anwendung der hier beschriebenen Methode abgeleitet werden soll.

Copyright © 2010 by Param Verlag, Ahlerstedt

Integrative Prozessbegleitung®

ist ein geschütztes Warenzeichen des Autors

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt

Gesamtherstellung Finidr, Cesky Tesin

ISBN 978-3-88755-398-2

www.param-verlag.de

Inhalt

| | |
|------------------------------|-----|
| Der Weg zur Heilung | 7 |
| Eine neue Perspektive | 9 |
| Wahrnehmung | 15 |
| Hypnose – ein erster Kontakt | 23 |
| Die Kunst des Begleitens | 49 |
| Das Meta-Modell | 69 |
| Das Milton-Modell | 77 |
| Suggestionen | 93 |
| Der Carpenter-Effekt | 117 |
| Phasen der Hypnosebegleitung | 123 |
| Die Arbeit mit der Zeitlinie | 131 |
| Anwendungen der Hypnose | 143 |
| Anhang | 159 |

Dank

Ich möchte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Ausbildungsgruppen danken, ohne deren Unterstützung und Interesse an meiner Arbeit es nicht zur Niederschrift dieses Buches gekommen wäre. Mein Dank gilt auch meinen Klienten, für ihren Mut, sich auf Neues einzulassen und das Abenteuer der Selbstentdeckung.

Danken möchte ich auch meinem Sohn Amon, für die vielen interessanten Gespräche über das Thema Hypnose und seine zahlreichen hilfreichen Tipps zur Erstellung des Manuskripts.

Und ich möchte meiner wunderbaren Frau Susanne danken, die seit vielen Jahren meine Partnerin auf meiner Lebensreise ist und ohne deren Glauben an mich als Person und meine Arbeit ich nicht der wäre, der ich heute bin.

Der Weg zur Heilung

Alles was ich denke, haben schon
andere gedacht, alles was ich
schreibe, haben schon andere
geschrieben, doch alles ist neu:
durch die Verbindung.

Karl-Josef Durwen

*F*ür mich stand der Aspekt des Begleitens immer im Vordergrund. In der Zeit meiner Beschäftigung mit der körperzentrierten Psychotherapie Hakomi, der prozessorientierten Psychologie Arnold Mindells und dem Neurolinguistischen Programmieren waren die Ergebnisse und Erfolge, die ein Mensch durch die vom Begleiter geführte Betrachtung seiner Innenwelt erzielen konnte, immer Ergebnisse und Erfolge, die er in sich selbst gefunden hat. Als Begleiter dieses innengeleiteten Entwicklungsgeschehens war ich immer wieder erstaunt und vielfach ergriffen von der wunderbaren Kreativität, mit der der Mensch seinen Weg in sich selbst findet und sich neue Quellen zu seiner Heilung erschließt.

Die in der Hypnose erfahrbaren subjektiven Wirklichkeiten standen für mich nie in Konkurrenz zur alltäglichen objektiven

Wirklichkeit, sondern immer in Ergänzung und haben das Potenzial, unser aller Weltsicht zu erweitern. Veränderungen ergaben sich stets durch die Hinwendung zu einer »wissenden« Instanz. Diese wird zwar vom Hypnosebegleiter initiiert und geführt, meint aber dennoch einen Kontakt zu einem *inneren* Kern, der viele Namen erhalten hat und dennoch bislang unbekannt geblieben ist. In Zeiten, in der die Hypnose eine Renaissance erfährt und viele Menschen von den Phänomenen der Hypnose fasziniert sind, erscheint es mir wichtig, darauf hinzuweisen, dass sich hier mehr Geheimnisse auftun, als Fragen beantwortet werden.

Darüber hinaus erscheint mir angemessen, der Ebene in uns, die von unseren Körperfunktionen bis hin zu den unendlich komplexen Vorgängen im Geist alles lenkt, mit genügendem Respekt zu begegnen, ähnlich wie wir einem weisen Alten nicht mit Antworten begegnen sollten, sondern mit Fragen im Herzen – denn nur so können wir zuhören und lernen.

In meinen Ausbildungskursen zur Integrativen Prozessbegleitung und der Hypnosebegleitung, wie auch in diesem Buch, ist mir wichtig, die Rolle des Therapeuten von der Last der Hierarchie zu befreien, die ihr über die Zeit zugefallen ist. Ein solches Verhältnis von Therapeut und Klient ist vom alten Paradigma geprägt. Ich möchte an die dem Menschen natürlich angestammte Fähigkeit des Begleitens erinnern. Die Rolle des Begleiters ist nicht-lokal, damit meine ich, dass Menschen zu verschiedenen Zeiten ihres Lebens mal Begleiter, mal begleitete Person sind. Dabei geschieht Entwicklung und Wachstum immer aus dem begleiteten Menschen heraus. Die zukünftige Welt braucht in meinen Augen keine Therapeuten des alten Paradigmas, sie braucht Begleiter, sie braucht auch keine Hierarchie, sie braucht Gemeinschaft.

Eine neue Perspektive

Die einzige Konstante im Universum
ist die Veränderung.

Heraklit

Dies ist ein Buch über Hypnose. Es geht aber auch darüber hinaus. Denn was ist eigentlich Hypnose? Wie können wir zu wissen glauben, was Hypnose ist, wo doch die mit ihr verbundenen Phänomene von unserem derzeitigen mechanistischen Weltbild nicht zufriedenstellend erklärt werden können? Wir neigen dazu, einer Sache einen Namen zu geben, und denken dann, wir wüssten nun, um was es sich handelt. Genauso ist es auch mit dem Phänomen der Hypnose. Etwas bekommt ein Etikett, einen Namen und wird von nun an nicht mehr hinterfragt. Die mit dem Begriff verbundenen Ideen, Empfindungen und Assoziationen scheinen dadurch allgemeine Gültigkeit zu bekommen. Deshalb erweckt es den Anschein, dass es mit dem Begriff nun auch eine Erklärung für das Phänomen der Hypnose gäbe.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass wir denken, wir hätten ein Phänomen erklärt, wenn wir es benannt haben. Wir Menschen fassen die Welt und die in ihr vorhandenen Erscheinungen in Begriffe, weil wir sie *begreifen* wollen. Das »alte« Denken geht

davon aus, dass im Rahmen seiner Weltsicht alles erklärbar sei. Doch schon Albert Einstein bemerkte vor fast hundert Jahren: »Ein Mensch ist Teil einer Ganzheit, genannt Universum, ein Teil begrenzt durch Zeit und Raum. Er nimmt sich selbst wahr, seine Gedanken und seine Gefühle, als etwas vom Rest Getrenntes, eine Art optischer Täuschung seines Bewusstseins. Diese Täuschung ist wie ein Gefängnis für uns, die uns auf unsere persönlichen Begierden reduziert und sich auf einige wenige Personen in unserer direkten Nähe bezieht. Unser Ziel muss sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Kreis unseres Mitgefühls weiten, bis er alle Wesenheiten umfasst und die Natur in ihrer ganzen Schönheit.«

Diese Worte mögen uns erst einmal ungewohnt erscheinen. Wir sind bislang leider nicht gewohnt, Worte aus dem Munde eines Wissenschaftlers zu hören, die von Mitgefühl sprechen und Bezug zur uns umgebenden Natur und ihrer Schönheit nehmen. Doch Albert Einstein ist ein respektierter Wissenschaftler. Ich füge ganz bewusst die Worte eines Wissenschaftlers ein, weil das unabdingbare Vertrauen in die Wissenschaft ebenfalls Teil unseres alten Weltbildes ist.

Was immer uns Wissenschaftler erzählen, wird selten hinterfragt, sondern einfach geglaubt. Wir glauben daran, unser bisheriges Weltbild könne die Schöpfung und alle darin enthaltenen Phänomene umfassend erklären. Auch wenn noch nicht alles erklärt ist, wird zumindest ständig die Hoffnung darauf geschürt. Dies gilt auch im Bereich der Psychologie des Menschen.

Was die Lehre vom Bewusstsein des Menschen mit all den Unterteilungen des Geistes angeht, scheint es keinen Zweifel mehr zu geben. Wir scheinen zu wissen, was Wirklichkeit ist, und können dementsprechend die Wirklichkeit vom Unwirklichen trennen. Grob gesagt ist danach jedes Geschehen wirklich, das einer objektiven Überprüfung standhält. Das heißt, es muss

von mehreren Menschen gleichermaßen wahrnehmbar sein und die Wahrnehmungen müssen übereinstimmen. Es muss ein Konsens über das Wahrgenommene bestehen. Sobald ein Phänomen nur von einem Menschen wahrgenommen wird, bestehen große Zweifel am Wahrheitsgehalt dieser Wahrnehmung. Subjektive Wahrnehmungen gelten als eingebildet, als Streiche, die uns die Wahrnehmung manchmal spielen kann. Wenn uns ein Mensch berichtet, dass er etwas sehen kann, was unseren Augen (und den Augen anderer) verschlossen bleibt, sagen wir, er halluziniere.¹ Für den Betroffenen selbst kann diese Wahrnehmung aber so zweifelsfrei wirklich sein, wie dir deine Hände erscheinen, mitsamt des Buches, das du gerade liest.

Die Beschäftigung mit den Phänomenen der Hypnose führt uns in Bereiche der Wahrnehmung und sie führt uns über die Grenzen des bislang für möglich Gehaltenen hinaus. Im Zustand der Hypnose sind Menschen zu erstaunlichen Dingen fähig. Sie können bestimmte Körperfunktionen wie ihren Herzschlag steuern. Sie können Bereiche ihres Körpers völlig empfindungsfrei machen, so dass Zahnbehandlungen und selbst Operationen im veränderten Bewusstseinszustand der Hypnose ohne Narkose durchgeführt werden können. Menschen, die bislang von Zigaretten abhängig waren, fühlen sich nach einer Hypnosebegleitung vom Zwang zu rauchen befreit. Und auf ›magische‹ Weise purzeln nach einer Hypnose zur Gewichtsregulation die Pfunde. Menschen können sich an lange vergessen Geglaubtes erinnern, wie zum Beispiel an die Geschenke, die sie zu ihrem vierten Geburtstag erhalten haben, oder sogar an ihre Geburt selbst. Beim Lernen im veränderten Bewusstseinszustand der Hypnose zeigen sich erstaunliche, fast eidetische Erinnerungsfähigkeiten.

Im Bereich der experimentellen Hypnose können Menschen dazu eingeladen werden, Gegenstände oder auch Menschen zu

¹Anmerkungen s. Anhang

sehen, die von anderen nicht gesehen werden, oder umgekehrt einen Gegenstand oder Menschen nicht mehr zu sehen, obwohl er für alle anderen Anwesenden sichtbar ist. Reisen durch die Zeit sind in die Vergangenheit (Regression) genauso möglich, wie in die Zukunft (Progression). Und viele Untersuchungen haben ergeben, dass wir solche Erfahrungen nicht einfach als Phantasereien zur Seite legen können. Wenn ein Mensch im Zustand der Hypnose glaubt, er würde mit einem heißen Gegenstand berührt, obwohl es sich nur um einen Kugelschreiber handelt, und sich daraufhin eindeutige Hautirritationen zeigen, welche immense Kraft steckt dann in uns und welche Möglichkeiten eröffnen sich uns an dieser Stelle?

Viele Phänomene, die im Zustand der Hypnose möglich sind, können von anwesenden Personen leicht beobachtet werden. Andere Erfahrungen, wie zum Beispiel Halluzinationen, erscheinen dem Erlebenden vollkommen real, sind aber subjektiver Natur. Wer bestimmt, was wirklich ist und was nicht?

Die Physik hat uns bislang darin unterstützt, zwischen wirklicher, fester Materie und scheinbar unwirklichem Geist zu unterscheiden. Doch sie befindet sich seit über hundert Jahren in einem Umbruch. Die Veränderung der bisherigen Sichtweise bedeutet den Wechsel vom mechanistischen Paradigma, der dualistischen Trennung zwischen Geist und Materie, in die monistische Sichtweise, die Geist und Materie wieder verbindet und Bewusstsein als *die* elementare Kraft des Universums erkennt.

Auch die Psychologie war bislang weitestgehend von der mechanistischen Sichtweise geprägt. Sie unterschied klar zwischen dem objektiv Erlebbareren, dem Wirklichen, und dem Unwirklichen, dem subjektivem Erleben. Das Unwirkliche wurde dem »Unterbewusstsein« zugeordnet, dem Ort der Triebe. Entsprechend dem mechanistischen Denken der darwinistisch geprägten Wissenschaft wurde das vielfach so verstanden, dass der Mensch hier wie

dort inmitten einer beziehungsweise seiner eigenen feindlichen Natur lebe, in der er sich behaupten muss und in der nur der Stärkere überlebt. In dieser Sicht ist Bewusstsein nur ein Nebenprodukt chemisch-materieller Prozesse im Gehirn. Der Bereich unseres Unbewussten, der Bereich der subjektiven Wahrnehmung, bleibt uns bei dieser Sichtweise verschlossen.

Einer neuen Sichtweise folgend, die sich mehr und mehr ihren Weg in das Denken, Fühlen und Handeln der Menschen bahnt, gehe ich davon aus, dass Bewusstsein nicht im Gehirn des Menschen geschaffen, sondern überall in der Natur zu finden ist. In jeder Zelle und in jedem kleinsten Bestandteil des uns Umgebenden. Nicht nur als eingebildetes Geschehen eines denkenden Organs, sondern als Prinzip und Grundlage allen Seins. Bewusstsein ist nicht das Produkt unseres Gehirns, sondern unser Gehirn und alles was uns umgibt ist Produkt des Bewusstseins. Maßgebliche Wissenschaftler sagen heute, dass die Natur der Dinge am ehesten noch mit einem Gedanken vergleichbar wäre.

Dr. Amit Goswami, einer der führenden Quantenphysiker unserer Zeit, sagt: »When you're not looking, there are waves of possibilities. When you're looking, then there are particles of experiences. – Our tendency is, that the world is already out there, independent of any experience. It is not... Atoms are not things, they're only tendencies. Instead of thinking of things, you have to think of possibilities. They're all possibilities of consciousness.«*

Mit dem Phänomen der Hypnose sind viele Fragen verbunden. Obwohl sie den Menschen, wie wir sehen werden, seit allen Zeiten begleitet, birgt die Hypnose immer noch viele Geheimnisse. Es


*Wenn wir nicht hinschauen, existieren Wellen von Möglichkeiten. Wenn wir hinschauen, existieren Teilchen von Erfahrungen. – Wir neigen dazu zu denken, die Welt wäre bereits dort draußen. Das ist sie nicht... Atome sind keine Dinge, sie sind nur Tendenzen. Statt an Dinge zu denken, sollten wir an Möglichkeiten denken. Es sind Möglichkeiten unseres Bewusstseins.

ist also wichtig, sich (auch) in der Beschäftigung mit den verschiedenen Bereichen der Hypnose immer vor Augen zu halten, dass die Entdeckungsreise des Menschen durch die Welt, in der er lebt, und durch seine Wahrnehmung der Realität keineswegs zu Ende ist, sondern immer noch anhält.

Wahrnehmung

Unser normales Wachbewusstsein, das, was wir das rationale Bewusstsein nennen, ist nur eine bestimmte Art von Bewusstsein, während überall um dieses herum, getrennt nur durch einen dünnen Schleier, potenzielle Formen eines ganz anderen Bewusstseins liegen. Keine Beschreibung des Universums in seiner Ganzheit kann endgültig sein, wenn sie diese anderen Formen von Bewusstsein gar nicht berücksichtigt.

William James

 Auch wenn uns der Begriff Hypnose bekannt ist und wir das Gefühl haben, wir wüssten, was Hypnose ist, kann es lohnenswert sein, sich die Frage erneut zu stellen. Was ist Hypnose für uns? Was verbinden wir im Weiteren damit? Auch scheint mir für das weitere Verständnis der in diesem Buch beschriebenen Hypnosebegleitung wichtig, einige Begriffe von vornherein abzugleichen.

Wie bereits erwähnt, füllen Menschen Begriffe mit unterschiedlichem Inhalt. So wird das Wort Hypnose im allgemeinen

Sprachgebrauch in zumindest zweierlei Weise benutzt. Einmal benennen wir damit einen *Zustand*: »Jemand ist in Hypnose«. Außerdem nehmen wir den Begriff zur Benennung eines *Werkzeugs* oder einer Methode, mit der man jemanden (oder sich selbst) in einen Zustand versetzen kann, der dem Alltagsbewusstsein entrückt ist. In diesem Buch wird das Wort Hypnose als ein Synonym des Wortes *Trance* verwendet. Der Gebrauch der Methode Hypnose führt in einen Zustand der Trance. Dieser Zustand von Trance entspricht dem, was mit der Beschreibung gemeint ist, jemand sei in Hypnose.

Wenn nun jemand in Hypnose ist, sich also in einer Trance befindet, stellt sich die Frage, was alles mit dem Begriff Trance verbunden ist. Manchmal wird das Wort Trance im Plural verwendet (Trancen), was dann zu implizieren scheint, dass es mehrere voneinander zu unterscheidende Trancen gäbe. Ich gehe davon aus, dass es – bis auf eine Ausnahme – nur graduelle Unterschiede in der Trancetiefe gibt und dass jeder Bewusstseinszustand gewisse Anteile einer Trance in sich trägt. Meist wird dem Bewusstseinszustand der Trance das Alltagsbewusstsein als trancefreier Bewusstseinszustand gegenübergestellt. Das erweckt den Eindruck, der Zustand des Alltagsbewusstseins sei frei von jeglichen Aspekten einer Trance. Doch kann auch unser Alltagsbewusstsein als Trance identifiziert werden, weil vieles von dem, was Menschen innerhalb dieses Zustandes tun oder nicht tun, die Charakteristik von Trance hat. Aus diesem Blickwinkel scheint die Bewusstheit, die Präsenz im Hier und Jetzt, die Reflexion über seine eigenen Handlungen und das sich Lösen von reaktivem Handeln der einzige Zustand zu sein, den wir von Trance unterscheiden können.

Häufig wird dem Begriff Trance auch eine Wertung beigegeben, die gegenüber dem Zustand des vermeintlichen Wachseins im Alltagsbewusstsein abfällt. Dies liegt an der Betonung, die

Das Meta-Modell

Das Leben ist ein Spiegel,
der dem Denker das zeigt,
was er in ihn hineindenkt.

Ernest Holmes

In der Begleitung von Menschen gibt es zwei voneinander zu unterscheidende Modelle, die jeweils unterschiedliche Ausrichtungen haben. Die Analyse dieser Modelle stammt von Richard Bandler und John Grinder, den Begründern des NLP.

Durch die wissenschaftliche Analyse der Sprachforscher Alfred Korzybski und Noam Chomsky und besonders durch die Beobachtung effektiver Therapeuten wie der Familientherapeutin Virginia Satir, sowie des Gestalttherapeuten Fritz Perls entwickelten Richard Bandler und John Grinder das Meta-Modell der Sprache. Es basiert darauf, dass alle unsere Sinneseindrücke die drei wesentlichen Filter Verallgemeinerung, Verzerrung und Tilgung (Löschen) durchlaufen. Bei der Begleitung unter Verwendung des Meta-Modells sollen einige dieser verallgemeinerten, verzerrten und/oder getilgten Informationen wiederhergestellt werden.

Wenn jemand auf die Frage: »Wie geht es dir?«, antwortet: »Es geht mir gut«, oder: »Es geht mir schlecht«, wissen wir

im Grunde nicht wirklich, wie es ihm geht. Wir können nur vage auf eigene Erfahrungen und Vorstellungen zurückgreifen, was *gut gehen* für uns selbst bedeutet. Aber ob das auch nur annähernd dem entspricht, was uns die Person mitteilen will, ist sehr ungewiss. Noch bedeutsamer ist in diesem Zusammenhang, dass sich auch die Person, die uns auf diese Weise eine Botschaft gibt, vermutlich nur sehr wenig darüber im Klaren ist, was genau diese Aussage für sie selbst bedeutet. Das Meta-Modell beschreibt und klärt solche Aussagen und das damit verbundene Erleben genauer. Dabei können uns verschiedene kommunikative Techniken helfen, wie in der Integrativen Prozessbegleitung die Technik des Nachfragens oder Vertiefens: »Was genau meinst du damit, wenn du sagst...?«, oder: »Wie genau ist das für dich, wenn du...?«, »Woran bemerkst du, dass du...?«, »Wer genau sagt das?«, »Wo in dir kannst du das spüren?« und so weiter.

In der untersuchenden Begleitung gibt es gewisse sprachliche Konstruktionen, die ein genaueres Hinterfragen im Sinne des Meta-Modells erfordern, um Informationen über die subjektive Wirklichkeit der begleiteten Person zu erhalten. Hier ist wichtig zu erkennen, dass die wiederhergestellten Informationen ihren Wert in erster Linie für die begleitete Person haben. Das Meta-Modell ist kein analytisches Werkzeug im herkömmlichen Sinne, in dem die gefundenen Informationen dazu dienen, eine Einordnung in ein Schema vorzunehmen und daraus eine Diagnose zu erstellen. Die gefundenen Informationen dienen vielmehr der Wiederherstellung eines vollständigen Erlebens, damit der Klient in Reflexion seiner Wahrnehmung die Chance für eine adäquate Verarbeitung dieser Ereignisse erhält. In der Sichtweise der Integrativen Prozessbegleitung wird die stagnierte Energie dadurch frei, kann wieder fließen und führt zu einer natürlichen, innengeleiteten Entwicklung.

Im NLP werden solche sprachlichen Konstruktionen, die weitere Informationen beinhalten, in Klassen eingeteilt (Generalisierung, Tilgung und Verzerrung) und weiteren Unterklassen zugeordnet. Die Unterklassenzuordnung ist sehr komplex und variiert von Autor zu Autor. Da das Meta-Modell für die Hypnosebegleitung kaum relevant ist, soll hier ein Überblick genügen. Wer sich tiefer mit dem Meta-Modell beschäftigen möchte, dem sei weiterführende Literatur zum NLP empfohlen.

■ Klassen des Meta-Modells

Wie oben erwähnt, filtern wir unsere Erfahrungen. Dies führt dazu, dass wir nicht die Wirklichkeit, sondern eine individuelle Realität wahrnehmen. Auch in Aussagen, die Menschen über ihre Erfahrung der Realität tätigen, sind diese Filter zu entdecken. Im Folgenden möchte ich diesen Mechanismus an einigen Beispielen aufzeigen.

■ Tilgungen

In der Aussage: »Ich freue mich«, fehlt die Information, wober sich der Betreffende freut. Eine Meta-Modell-Frage wäre: »Wober freust du dich?« Bei Tilgungen zielen die Meta-Modell-Fragen darauf ab, Informationen wiederherzustellen über: wer, von wem, bezüglich was...

Weitere Tilgungen geschehen durch den Gebrauch **unspezifischer Verben**. Alle Verben sind mehr oder weniger unspezifisch, da sie auf ein Geschehen hinweisen, das mit innerem Erleben gefüllt werden muss und von daher individuell verschieden ist. Bei Verben muss der Hörer die Bedeutung ergänzen, um den Satz zu verstehen. In vielen Sätzen ist das unproblematisch, in anderen werden wesentliche Inhalte getilgt. Der Satz: »Ich liebe dich«,

hat wahrscheinlich fast so viele Bedeutungen, wie es Menschen gibt, die diesen Satz aussprechen beziehungsweise hören. In der Meta-Modell-Frage wird der Kontext erfragt oder der Prozess untersucht, um fehlende Angaben wiederherzustellen. Im Gebrauch gewisser Wörter wie lieben, verletzen, wissen, angreifen, erleben, verstehen, können weitere Information enthalten sein, die sich durch Nachfragen erschließen.

Beispiel »Ich leide.«

Meta-Modell-Fragen »Worunter leidest du?«

»Wann genau leidest du?«

Bei **Vergleichstilgungen** muss der Zuhörer das Vergleichsobjekt selbst einsetzen, um dem Inhalt eine Bedeutung zu geben. In der Meta-Modell-Frage wird der Vergleichswert herausgefunden und präzisiert. Schlüsselwörter hierfür sind besser, weniger, mehr, leichter, ruhiger.

Beispiel »Ich lerne langsam.«

Meta-Modell-Frage »Im Vergleich zu wem lernst du

langsam?«

Beim **fehlenden Referenzindex** fehlt die Angabe, auf was und/oder auf wen sich das Gesagte bezieht. Fragen hierzu wären: »Wer genau?«, »Welcher genau?«, »Was genau?«, »Wo genau?«

Beispiel »Das kann doch nicht sein.«

Meta-Modell-Frage »Was genau kann nicht sein?«

Nominalisierungen sind aus Verben und Adjektiven abgeleitete Substantive. Sie stehen in gewissem Sinne für angehaltene Prozesse. Eine Nominalisierung ist ein Substantiv, das man nicht anfassen kann. Es sind Wörter, die vorgeben, etwas zu bedeuten,

ihre Bedeutung aber nicht wirklich offen legen. Um eine Nominalisierung wieder in einen fließenden Prozess zu wandeln, wird das Substantiv auf das zugrunde liegende Verb oder Adjektiv zurückgeführt und hinterfragt. Man gewinnt die Bedeutung zurück, in dem man nach ihr fragt.

Beispiel »Ich habe Angst.«

Meta-Modell-Fragen »Woran erkennst du Angst?«
 »Was genau bedeutet Angst für dich?«
 »Wie erlebst du das, wenn du dich ängstlich fühlst?«
 »Wie machst du das, dass du dich ängstlich fühlst?«

■ Verzerrungen

Bei Aussagen, die auf ein **Wirkungsgefüge** hindeuten, ist es wichtig, den Zusammenhang von Ursache und Wirkung aufzulösen und dadurch Wahlmöglichkeiten zu schaffen.

Beispiel »Sein Zuspätkommen macht mich wütend.«

Meta-Modell-Fragen »Wie genau führt sein Verhalten dazu, dass du dich wütend fühlst?«
 »Wenn er sich so verhält, was genau geschieht in deinem Inneren, was dich dann wütend macht?«

Wenn eine Person behauptet, ihr Verhalten sei für den Zustand und/oder das Verhalten einer anderen Person verantwortlich, befindet sie sich in einer **umgekehrten Kausalitätskette**. Hier wird entweder die Verknüpfung angezweifelt oder der Annahme entsprochen, dass es keine Wahlmöglichkeit für den anderen gab. Es ist wichtig, sich zu erinnern, dass Menschen ihre Handlungen

selbst wählen beziehungsweise bei reaktivem Verhalten die Verantwortung für ihre Reaktion bei ihnen selbst liegt.

Beispiel »Ich glaube, er fühlt sich meinerwegen schlecht.«

Meta-Modell-Frage »Was genau glaubst du, hast du gemacht, dass er sich schlecht fühlt?«

Beim **Gedankenlesen** behauptet eine Person zu wissen, was eine andere denkt oder fühlt. Die Meta-Modell-Frage soll herausfinden, aufgrund welcher Wahrnehmung jemand dieser Meinung ist.

Beispiel »Mein Kollege mag mich nicht.«

Meta-Modell-Frage »Woher weißt du das?«

Ähnliches geschieht beim **umgekehrten Gedankenlesen**. Hier nimmt eine Person an, dass jemand anderes ihre Gedanken lesen könne und sich deshalb auch entsprechend verhalten müsse.

Beispiel »Er sollte wissen, dass ich das nicht mag.«

Meta-Modell-Frage »Woher, meinst du, sollte er das wissen?«

Präsuppositionen sind stillschweigende Vorannahmen, also Glaubenssätze (Anschauungen) des Sprechers, die in einer Aussage enthalten sind, aber nicht explizit ausgesprochen werden und dem Sprecher oft nicht bewusst sind.

Beispiel »Er ist genauso egoistisch, wie sein Vater.«

Meta-Modell-Frage »Was führt dich dazu anzunehmen, dass sein Vater egoistisch ist?«

Suggestionen

Imagination erzeugt Wirklichkeit –
der Mensch besteht ganz und gar
aus Imagination.

Neville

Die Hypnosebegleitung ist ein komplexes Geschehen und folgt einem bestimmten Ablauf. Einen großen Teil der Hypnosebegleitung nehmen die Themen der jeweiligen Sitzung ein. Was ist das Anliegen der Person und welche Möglichkeiten haben wir, sie in der Verwirklichung ihrer Ziele zu unterstützen? Hier betreten wir den Bereich der Suggestionen. Dieses Kapitel beschreibt, was eine Suggestion ist, betrachtet ihren Aufbau und ihre Wirkweise und vermittelt die nötigen Grundkenntnisse, um eigenständig Suggestionen zu den verschiedenen Themenbereichen zu entwickeln und zu vermitteln.

■ Die Fähigkeit, Dinge für möglich zu halten

Im Jahre 1885 stellte der Apotheker Émile Coué fest, dass positive Formulierungen und Aufmunterungen wie: »Mit diesem Medikament werden Sie sicher ganz schnell wieder gesund«, einen entscheidenden Einfluss auf die Heilung seiner Kunden hatte. Er

entdeckte die Kraft, die darin liegt, Dinge für möglich zu halten, und brachte die Menschen wieder in Kontakt mit ihrer inneren Heilkraft, indem er ihnen vorschlug, bestimmte Sätze innerlich zu wiederholen, wie: »Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.«

Die Methode der Autosuggestion war geboren. Coué wurde zum Begründer der »Neuen Schule von Nancy«. Das eigentlich Neue an seinem Ansatz war die Betonung der Selbstheilung durch positiv formulierte Sätze, die innerlich gesprochen oder auch laut wiederholt wurden. Ab 1912 bis in die 1920er Jahre bereiste Coué die europäischen Großstädte und die USA und erinnerte die Menschen mit Vorträgen über seine Methode daran, dass sie selbst es sind, die etwas bewirken können.

Eine ähnliche Entdeckung machte 1955 der Anästhesist Henry Krowles Beecher aus Boston, als er in mehr als zwei Dutzend Fallstudien feststellte, dass ein Drittel der Patienten geheilt wurde, ohne dass dies medizinisch erklärbar war. Er veröffentlichte daraufhin einen Artikel mit dem Titel: »The Powerful Placebo.«

Ein Placebo ist ein Scheinmedikament. Es ist an sich nicht wirksam, aber der Glaube an seine Wirksamkeit macht es wirksam. Der Placebo-Effekt beschreibt alle positiven psychischen und körperlichen Reaktionen, die nicht auf die spezifische Wirksamkeit einer Behandlung zurückzuführen sind, sondern auf den psychosozialen Kontext der Behandlung. Wesentlich für die Wirksamkeit eines Placebos ist der Glaube, dass es wirkt. Placebos gibt es in allen möglichen Formen von einer einfachen Zuckerpille bis hin zu Operationen, die nur scheinbar durchgeführt werden. Sie können aber auch Aussagen sein, denen so viel Gewicht beigemessen wird, dass sie einen tatsächlicher Effekt auslösen.

Bereits 1864 beschrieb der Arzt William James in einem Artikel seine Annahme, dass es in der Medizin mit Ausnahme der Chirurgie, die wie er meinte, manchmal etwas Positives bewerkstellte,

weniger auf die Handlungen des Arztes ankommt, als vielmehr auf die moralische Wirkung seiner Gegenwart auf den Patienten. Das war vielleicht der Grund, weshalb er nie als Arzt praktizierte, aber heute als Vater der Psychologie gilt. Er entdeckte, wie wichtig es ist, dass der Patient an seine Heilung glaubt.

Die Geschichte der Heilung ist über achttausend Jahre alt, doch die ›moderne‹ Medizin begann erst im zwanzigsten Jahrhundert. Es gab immer Heilung, obwohl die Präparate, die damals zur Verfügung standen, nach heutigen Maßstäben gemessen keine oder kaum eine Wirksamkeit besaßen. Aber auch die immense Menge an wirkstoffreichen Medikamenten, mit der sich die Medizin heute so gerne rühmt, hat am Prinzip Krankheit wenig geändert. Es gibt die Krankheit noch immer. Und dennoch gab und gibt es auch immer wieder Heilung. Nur wodurch wird sie bewirkt?

Die Antwort findet sich vielleicht in der Aussage, die Émile Coué seinen Patienten immer wieder anbot: »Ich habe keine Heilskraft, nur Sie selbst.« Er wusste, dass der Mensch in sich selbst eine Kraft aktivieren kann, die letztendlich eine Veränderung bewirkt: die Kraft der Autosuggestion.

■ Definition

Der Begriff Suggestion* wurde von James Braid geprägt, auf den auch der Begriff Hypnose zurückgeht. Er bezeichnete damit die Beeinflussung einer Vorstellung oder Empfindung auf derartige Weise, dass die Beeinflussung nicht unmittelbar wahrgenommen wird oder zumindest zeitweise für das Bewusstsein der betroffenen Person nicht abrufbar ist. Suggestionen sind an das Unbewusste gerichtete Aussagen, welche die Tendenz haben, sich zu verwirklichen.

*von lat. *suggestio*: Eingebung, und *suggere*: zuführen

Wird eine Suggestion einem anderen Menschen gegeben, sprechen wir von Fremdsuggestion oder Heterosuggestion, erzeugen wir die Vorstellung bei uns selbst, sprechen wir von Autosuggestion. Die genaue Betrachtung zeigt jedoch, dass auch eine Heterosuggestion, um wirksam werden zu können, in die Vorstellung des Betreffenden aufgenommen und damit in eine Autosuggestion umgewandelt werden muss. So gesehen ist jede Suggestion, auch die von außen gegebene Fremdsuggestion, letztlich eine Autosuggestion.

Als Suggestibilität bezeichnet man die relative Bereitschaft einer Person, einer Suggestion zu folgen. Die Suggestivität hingegen ist das Potenzial, eine Suggestion zu geben.

Jede Hypnoseerscheinung ist letztendlich die Folge einer Suggestion beziehungsweise einer Autosuggestion. Das Wesen der Suggestion besteht darin, dass in der eigenen Person oder in einem anderen Menschen auf irgendeine Weise im Unbewussten eine bestimmte Idee erzeugt wird, die nach Verwirklichung strebt. Eine Suggestion wird wirksam, wenn sie durch Autosuggestion in eine bildhafte Vorstellung umgewandelt wird. Durch die Aktivierung der Vorstellungskraft erreicht man eine Beeinflussung der Gefühle und der Einstellungen beziehungsweise der Anschauungen der Person. Auf der Ebene der Anschauungen ist festgelegt, was jemand zu können beziehungsweise nicht zu können glaubt. Hier liegen die Urteile sich selbst und dem Leben gegenüber und hier findet die Weichenstellung statt, was im Leben eines Menschen möglich ist und was nicht. Eine Veränderung auf dieser grundlegenden Urteilebene führt zu einer sofortigen Veränderung der Einstellungen dem Leben und sich selbst gegenüber. Je deutlicher und stärker diese bildhafte Vorstellung erzeugt wird, desto leichter wird sie sich etablieren und in veränderten Gedanken, Bildern und Handlungen ihren Ausdruck finden.

■ Wachsuggestionen

Auch im Wachzustand können ohne Einleitung einer hypnotischen Trance Suggestionen gegeben werden. Oder man sollte genauer sagen, dass sich Trancezustände bilden können, ohne dass eine bewusste Tranceinduktion vorausgegangen ist. Die Werbung macht sich dieses Phänomen zunutze, indem sie Suggestionen gibt, ohne dass dem Betrachter bewusst wäre, dass er sich in einer Trance und dementsprechend in einem suggestiblen Zustand befindet.

Im Kontext der Hypnosebegleitung empfängt die begleitete Person eine Wachsuggestio, als sei die Aussage des Hypnosebegleiters an ihr Bewusstsein gerichtet: »Du wirst sehen, es wird dir immer leichter fallen.« Die in der Aussage enthaltene Suggestio: »Es wird dir immer leichter fallen«, kann auch in diesem Zustand große Wirkung entfalten.

Wachsuggestionen können eingesetzt werden, wenn eine herkömmliche Vorgehensweise in Hypnose zum Beispiel wegen Angst vor einer Trance nicht möglich ist. Dennoch bleibt eine Suggestio in allen Graden der Trance inklusive des Wachzustandes ohne eine bildliche Vorstellung ohne Wirkung. Suggestio bedeutet immer, eine bildhafte Vorstellung im Unbewussten der begleiteten Person zu erzeugen. Der Gedanke ist der Anfang allen Handelns. Aus ihm entsteht die bildhafte Vorstellung. Dann erst kann die Ausführung folgen.

■ Die Natur der Suggestio

Es ist wichtig zu verstehen, dass ein Satz oder ein Text für sich genommen niemals eine Suggestio sein kann. Zu einer Suggestio wird er erst in einem speziellen Kontext. Dieser Kontext

ist in unserem Fall die induzierte Trance. Per Definition ist Trance ein Zustand, in dem der kritische Anteil des Denkens suspendiert ist, was bedeutet, dass im Zustand der Trance praktisch jede Aussage, die wir machen, eine potenzielle Suggestion ist.

Eine wichtige Grundlage jeder Suggestion ist, dass der Hypnosebegleiter selbst an seine Suggestivität glaubt. Daran entscheidet es sich, ob eine Suggestion ihr volles Potenzial entfalten kann. Spricht der Hypnosebegleiter eine Suggestion aus, als wäre sie eine Frage oder als hätte er selbst Zweifel daran, wird sie ihre Wirkung nicht entfalten können. Den empfundenen Zweifel nimmt der Klient als Frage auf, überprüft ihn und wird feststellen, dass er ihn auch in sich entdecken kann. Der Zweifel (vielleicht wird es nicht gelingen) wird auf Grund der Autosuggestion eine Tendenz zur Erfüllung erhalten und so zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung. Im hochsuggestiblen Zustand der Hypnose wird der Klient dem in sich selbst gefundenen Zweifel folgen. Die vom Hypnosebegleiter mit Zweifel ausgesprochene Suggestion kann sich nicht verwirklichen, da sie von dieser tiefer gelegenen Autosuggestion überlagert wird.

■ Unterschiedliche Persönlichkeiten

Jeder Mensch hat eine gewisse suggestive Kraft, deren Stärke aber unterschiedlich ausgeprägt ist. Je nach Persönlichkeit des Hypnosebegleiters kann in diesem Zusammenhang zwischen aktiv-suggestiven und passiv-suggestiven Naturen unterschieden werden. Aktiv-suggestive Menschen können andere leicht überzeugen, ihre Aussagen haben stark suggestiven Charakter. Sie sind Persönlichkeiten, die von ihren eigenen Fähigkeiten überzeugt sind. Der aktiv-suggestive Charakter beeindruckt seine Mitmenschen durch Selbstbewusstsein und die Sicherheit seines Auf-

■ Literatur

Die meisten Werke zur Hypnose sind in englischer Sprache verfasst und (noch) nicht ins Deutsche übersetzt worden. Die nachfolgende Literaturliste ist deshalb gemischt. Sie führt deutsche wie auch englische Bücher auf. Einige Titel sind nicht mehr lieferbar oder nur noch schwer erhältlich. Neben den hier auftretenden Autoren möchte ich noch den Namen Gerald Kein erwähnen, der in direkter Tradition zu Dave Elman steht, sowie Calvin Banyan, der wiederum aus der Schule von Kein hervorging. Für mich persönlich sind auch die Publikationen von Richard Bandler sehr hilfreich für das Studium der Hypnose.

- Alman Brian M.; Lambrou, Peter T.: Selbsthypnose. Ein Handbuch zur Selbsttherapie. Heidelberg (Carl Auer) 2007
- Bandler, Richard: Veränderung des subjektiven Erlebens. Fortgeschrittene Methoden des NLP. Paderborn (Junfermann) 1992
- Bandler, Richard: Bitte verändern Sie sich jetzt! Transkripte meisterhafter NLP-Sitzungen. Paderborn (Junfermann) 2003
- Bandler, Richard: Unbändige Motivation. Über NLP, schnelle Veränderungen und vieles mehr. Paderborn (Junfermann) 1997
- Bandler, Richard: Time for a Change. Lernen, bessere Entscheidungen zu treffen. Paderborn (Junfermann) 1995
- Bandler, Richard: Guide to Trance-Formation. How to Harness the Power of Hypnosis to Ignite Effortless and Lasting Change. Deerfield Beach (Health Communications) 2008
- Bandler, Richard: Get the Life You Want. The Secrets to Quick and Lasting Life Change with Neuro-Linguistic Programming. Deerfield Beach (Health Communications) 2008
- Bandler, Richard; Grinder, John: Neue Wege in der Kurzzeit-Therapie. Neurolinguistische Programme. Paderborn (Junfermann) 1988
- Bandler, Richard; Grinder, John: Patterns. Muster der hypnotischen Techniken Milton H. Ericksons. Paderborn (Junfermann) 2005

- Bandler, Richard; Grinder, John: Therapie in Trance. NLP und die Struktur hypnotischer Kommunikation. Stuttgart (Klett-Cotta) 2007
- Banyan, Calvin D.; Kein, Gerald E.: Hypnosis and Hypnotherapy. Tustin (Banyan Publishing) 2001
- Bernheim, Hippolyte: Hypnosis & Suggestion. New Jersey, London (Jason Aronson) 1993
- Braden, Gregg: Im Einklang mit der göttlichen Matrix. Wie wir mit Allem verbunden sind. Burgrain (Koha) 2007
- Braden, Gregg: Der Realitäts-Code. Wie Sie Ihre Wirklichkeit verändern können. Burgrain (Koha) 2009
- Braden, Gregg: Fractal Time. Burgrain (Koha) 2009
- Burkhard, Peter: Einführung in die Hypnotherapie. Heidelberg (Carl Auer) 2009
- Dilts, Robert B.: Die Veränderung von Glaubenssystemen. NLP-Glaubensarbeit. Paderborn (Junfermann) 1993
- Dilts, Robert B.; Hallborn, Tim; Smith, Suzi: Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit. Höhere Ebenen der NLP-Veränderungsarbeit. Paderborn (Junfermann) 2006
- Dispenza, Joe: Evolve Your Brain. The Science of Changing Your Mind. Deerfield Beach (Health Communications) 2007
- Eberwein, Werner; Schütz, Gerhard: Die Kunst der Hypnose. Dialoge mit dem Unbewußten. Paderborn (Junfermann) 1996
- Eggetsberger, G.: Hypnose. Die unheimliche Realität. Selbsthypnose, Fremdhypnose, Hypnose im Alltag. Wien (IPN) 2003
- Erickson, Milton H.: Hypnotic Realities. The Induction of Clinical Hypnosis and Forms of Indirect Suggestion. New York (Irvington) 1976
- Erickson, Milton H.; Rossi, Ernest L.: Hypnotherapy. An Exploratory Casebook. New York (Irvington) 1980
- Erickson, Milton H.; Jeffrey K. Zeig (Hrsg.): Meine Stimme begleitet Sie überall hin. Stuttgart (Klett-Cotta) 2006
- Erickson, Milton H.: Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson. Salzhäusen (Iskopress) 2006

- Feldenkrais, Moshé: Das starke Selbst. Anleitung zur Spontanität. Frankfurt/M. (Insel) 1991
- Gilligan, Stephen G.: Therapeutic Trances. Cooperation Principle in Ericksonian Hypnotherapy. London (Taylor & Francis) 1986
- Goswami, Amit: Das bewusste Universum. Wie Bewusstsein die materielle Welt erschafft. Stuttgart (Lüchow) 2007
- Hammond, Corydon D. (Hrsg.): Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. New York (Norton) 1990
- Jacquín, Anthony: Reality is Plastic! The Art of Impromptu Hypnosis. (www.anthonijacquín.com)
- James, Tad; Flores, Lorraine; Schober, Jack: Kompaktkurs Hypnose. Wie man Phänomene tiefer Trance hervorruft. Paderborn (Junfermann) 2001
- James, Tad: Time Coaching. Programmieren Sie Ihre Zukunft... jetzt! Paderborn (Junfermann) 1993
- James, Tad; Woodsmall, Wyatt: Time-Line. NLP-Konzepte zur Grundstruktur der Persönlichkeit. Paderborn (Junfermann) 2006
- Johanson, Greg; Kurtz, Ron: Sanfte Stärke. Heilung im Geiste des Tao te king. München (Kösel) 1993
- Kossak, Hans-Christian: Hypnose. Ein Lehrbuch für Psychotherapeuten und Ärzte. Weinheim (Beltz) 2004
- Kurtz, Ron: Hakomi. Eine körperorientierte Psychotherapie. München (Kösel) 1990
- McGill, Ormond: Hypnotism and Mysticism of India. Los Angeles (Westwood Publishing) 1979
- Mindell, Amy: Die Weisheit der Gefühle. Metafähigkeiten, die spirituelle Kunst in der Therapie. Petersberg (Vianova) 1998
- Mindell, Arnold: Den Pfad des Herzens gehen. Traumkörperarbeit. Schamanische Praktiken und moderne Psychologie. Petersberg (Vianova) 1996
- Mindell, Arnold: 24 Stunden luzid träumen. Techniken, um den nicht-dualistischen, träumenden Hintergrund der Alltagsrealität wahrzunehmen. Petersberg (Vianova) 2002

- Mindell, Arnold: Quantengeist und Heilung. Auf seine Körpersymptome hören und darauf antworten. Petersberg (Vianova) 2006
- Mindell, Arnold: Quantum Mind. The Edge Between Physics and Psychology. Portland (Lao Tse Press) 2000
- Overdurf, John; Silverthorn, Julie: Training Trances. Multi-Level Communication in Therapy and Training. Portland (Metamorphous Press) 1995
- Pert, Candace B.: Moleküle der Gefühle. Körper, Geist und Emotionen. Reinbek (Rowohlt) 2005
- Sheldrake, Rupert: Das schöpferische Universum. Die Theorie der morphogenetischen Felder und der morphischen Resonanz. Frankfurt/M., Berlin (Ullstein) 1993
- Sheldrake, Rupert: Die Wiedergeburt der Natur. Eine neue Weltsicht. Bern, München, Wien (Scherz) 1991
- Sheldrake, Rupert: Das Gedächtnis der Natur. Das Geheimnis der Entstehung der Formen in der Natur. München (Piper) 1993
- Sheldrake, Rupert: Der siebte Sinn der Tiere. Warum Ihre Katze weiß, wann Sie nach Hause kommen, und andere bisher ungeklärte Fähigkeiten der Tiere. Bern (Scherz) 2001
- Sheldrake, Rupert: Der siebte Sinn des Menschen. Gedankenübertragung, Vorahnungen und andere unerklärliche Fähigkeiten. Bern (Scherz) 2003
- Snow, Chet B.: Zukunftsvisionen der Menschheit. Apokalypse oder spirituelles Erwachen. Genf, München (Ariston) 1991
- Talbot, Michael: Das holographische Universum. Die Welt in neuer Dimension. München (Droemer Knaur) 1992
- Tepperwein, Kurt: Die hohe Schule der Hypnose. Fremdhypnose, Selbsthypnose. Praktische Hilfe für jedermann. München (Ariston) 2007
- Watzlawick, Paul: Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Wahn, Täuschung, Verstehen. München (Piper) 1995
- Wolinsky, Stephen: Die alltägliche Trance. Freiburg i. Br. (Lüchow) 1993

■ Über den Autor

Rudolf Engemann wurde 1957 geboren. Neben seiner Ausbildung zum Hakomi-Psychotherapeuten studierte er die prozessorientierte Psychologie Arnold Mindells und das NLP Richard Bandler. Aus der Synthese von Hakomi, Prozessarbeit und NLP entwickelte er die Integrative Prozessbegleitung und leitet dazu Ausbildungen in Deutschland und in der Schweiz. Als eine Form der tiefen und themenbezogenen Begleitung von Menschen im Sinne der Integrativen Prozessbegleitung entwickelte er die Hypnosebegleitung und bietet hierzu ebenfalls Aus- und Weiterbildungen an. Zudem arbeitet er in eigener Gesundheitspraxis.

Weitere Informationen und Kontakt zum Autor
www.integrative-prozessbegleitung.net