

Klinische Hypnose

Posthypnotische Suggestionen

Dirk Revenstorf
Milton Erickson Gesellschaft
Universität Tübingen

HOME PAGE: WWW.MEG-TUEBINGEN.DE

72074 Tübingen
Gartenstrasse 18
Telefon (07071) - 25 30 16
Fax (07071) - 25 36 2 33
E-Mail kontakt@meg-tuebingen.de

Tieftrance (Elman) zur posthypnotischen Suggestion PHS

VORBEREITUNG

Es wird die Kontrolle über die Anspannung bis sie nicht zu steigern ist als Metapher dafür verwendet, dass der Klient auch die Entspannung so weit steigern kann, dass keine Bewegung mehr möglich ist.

1) Machen Sie eine Faust so stark dass sie die Faust nicht stärker ballen können. Gut. Sie wissen dass es nicht fester geht. Es bewegt sich nichts mehr. Nicht wahr.

Jetzt können Sie wieder loslassen.

Ebenso können sie jede Muskelgruppe so weit entspannen, dass sich nichts mehr bewegt, dass sie ihre normale Funktion nicht mehr ausführen kann.

Erst wenn Sie die Entspannung wieder aufheben.

Ja, das ist doch so, wenn Sie es sich überlegen. Gleich werden Sie es verstehen.

Die Muskeln, die sich am leichtesten entspannen, sind die Augenlider. Sie wissen, dass es so ist. Denken Sie an einen anstrengenden Tag, den Sie hinter sich hatten. Dann schlossen sich die Augenlider und das fühlte sich sooo gut an.

2) Ich werde jetzt meine Augenlider schließen (*Augen zu*) und mich so tief entspannen, dass sie ihre normale Funktion nicht mehr erfüllen außer ich hebe die Entspannung wieder auf.

Ich versuche jetzt die Augen zu öffnen (*Augen auf*).

Das geht; ich hab getestet, ob meine Augen funktionieren. Sie funktionieren.

Jetzt will ich zeigen, dass ich so tief entspannen kann, dass sie nicht mehr funktionieren – außer ich hebe die Entspannung wieder auf.

3) Ich schließe jetzt die Augen (*Augen zu*) und entspanne mich tief und behalte die Entspannung bei - so tief, dass sich die Lider nicht mehr öffnen.

Diesmal werde ich die Entspannung nicht aufheben und nichts kann die Lider dazu bringen sich zu öffnen.

(Die Augenbrauen rauf und runter bewegen, die Augen bleiben zu).

Da sieht eigenartig aus.

4) Das können sie auch! Kleine Kinder können das. Probieren Sie es aus.

Schließen Sie die Augen und richten die Aufmerksamkeit auf die Augen und entspannen Sie sie tief, ganz tief. Die Muskeln tun was sie ihnen sagen;

sie sind jetzt so entspannt, dass sie geschlossen bleiben,

auch wenn Sie sie öffnen wollen – vorausgesetzt Sie behalten die Entspannung bei.

5) Ihre Augen reagieren auf das, was Sie ihnen sagen. Fangen Sie also an: Tragen Sie Ihrem Körper auf, die Augenlider ganz tief zu entspannen, so tief dass sie sich nicht mehr öffnen. Prüfen Sie das genau. Sorgen Sie dafür, dass sie sich nicht mehr bewegen; Überprüfen Sie es!

Wenn der Klient die Augen öffnet: Gut das können Sie. Jetzt probieren Sie, ob Sie die Lider soweit entspannen können, dass sie sich nicht mehr öffnen. Es hängt von Ihnen ab, sich in einen solchen Zustand zu versetzen. (*Zurück zu 5*)

6) Sehr gut. Das war der schwierigste Teil. Wenn Sie das verstanden haben, können Sie leicht ganz tief in Trance gehen.

INDUKTION

1) AUGENKATALEPSIE

Atmen Sie tief ein und halten Sie den Atem ein paar Sekunden

Falls der Klient jetzt schon die Augen schließt, die Suggestion wiederholen, denn die Reaktion des Klienten soll an die Suggestionen des Therapeuten gekoppelt sein!

Und während Sie wieder ausatmen, lassen Sie zu, dass sich Ihre Lider schließen.

*Mit der Hand über das Gesicht des Klienten von der Stirn bis zum Kinn streichen
(in einigem Abstand)*

Lassen Sie alle oberflächliche Spannung aus Ihrem Körper los. Ja gut jetzt gleich.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Augen, Entspannen Sie die Muskeln um Ihre Augen herum so sehr, dass sie ihre Funktion für den Moment nicht mehr erfüllen.

Wenn sie so entspannt sind, dass sich Ihre Augenlider nicht mehr bewegen können, - solange Sie den Entspannungszustand aufrechterhalten –

behalten Sie die Entspannung und prüfen Sie Ihre Augenlider, um sicher zu stellen: Sie bewegen sich nicht!

Wenn sich die Augen öffnen oder der Klient keinen Versuch macht zurück zu 1)

Macht er den deutlichen Versuch und die Augen bleiben zu, dann fortfahren.

Die Entspannung, die Ihre Augen empfinden, sollen Sie im ganzen Körper empfinden, soll sich auf den ganzen Körper übertragen vom Kopf bis zu den Füßen.

2) FRAKTIONIERTER VERTIEFUNG

Sie können die Entspannung noch viel tiefer werden lassen. Ich werde Sie jetzt gleich auffordern, die Augen wieder zu öffnen und das Schließen der Lider ist dann ein Zeichen dafür dass Sie nochmal so tief in die Entspannung gehen können.

Öffnen Sie jetzt die Augen! Genau, und schließen Sie die Augen wieder.

Mit der Hand in einigem Abstand über das Gesicht des Klienten von der Stirn bis zum Kinn oder bis zu den Füßen streichen

Und spüren Sie wie die Entspannung sich auf den ganzen Körper ausbreitet und noch viel tiefer wird. Noch viiiiel tiefer.

Stellen Sie sich vor, Sie sind in eine warme Decke gehüllt und tief entspannt.

Zurück zu 2) insgesamt noch dreimal

3) HANDSCHLAFHEIT

Ich werde jetzt gleich Ihre Hand ein paar Zentimeter anheben und anschließend fallen lassen. Wenn Sie den Anweisungen bisher folgen konnten, wird dir Hand locker und schlaff sein wie nasser Lappen. Sie wird einfach herabfallen.

Aber versuchen Sie mir nicht zu helfen.

Sie können völlig passiv bleiben und das Hochheben mir überlassen.

Sobald ich die Hand loslasse, wird sie in den Schoß (auf die Lehne) zurückfallen und erlauben Sie sich dabei, noch viel tiefer zu gehen.

Hand anheben und los lassen

Noch tiefer in die Entspannung gehen –

kann Ihr ganzer Körper sich noch tiefer entspannen

Falls der Klient weil er's gewohnt ist eine Armsteifheit entwickelt ihm das ausreden

Nein, überlassen Sie den Arm ganz mir; er wird ganz entspannt runterfallen und dabei können Sie noch tiefer in die Entspannung gehen,

kann Ihr ganzer Körper sich noch tiefer entspannen.

4) ZAHLENBLOCK

Das ist völlige Entspannung.

Menschen können sich körperlich entspannen und ebenso geistig.

Dass Sie körperlich entspannen können, haben Sie schon bewiesen.

Jetzt möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie sich geistig entspannen.

Geistig entspannen heißt, den Geist leer machen.

Von allem frei räumen, was Sie jetzt im Moment nicht brauchen,

Platz schaffen für etwas Neues. Das ist ein gutes Gefühl.

Ich werde Ihnen zeigen, wie das geht. Sie müssen es aber selbst wollen.

Ich werde Sie gleich bitten, gemurmelt, langsam von 100 rückwärts zu zählen.

Jeweils die nächste, wenn ich Sie dazu auffordere.

Sprechen Sie die Zahlen einzeln laut aus.

Das ist das Geheimnis geistiger Entspannung: verdoppeln Sie bei jeder Zahl, die sie aussprechen die geistige Entspannung. Lassen Sie bei jeder Zahl, die sie aussprechen, Ihren Geist noch mal so tief entspannt sein.

Er wird beim Erreichen der Zahl 98 oder schon früher so entspannt sein, dass der Entspannungszustand praktisch alle Zahlen, die nach 98 gekommen wären aus dem Geist vertreibt. Alle Zahlen, die nach 96 kommen, sind einfach verschwunden. Sie lassen kleiner werden, blasser, dunkler oder wie im Nebel oder einfach verschwinden. Die Zahlen verschwinden, wenn Sie sie mit Ihrem Willen vertreiben. Wenn Sie jetzt anfangen, sich das vorzustellen, dass Sie das erreichen werden, können Sie sie leicht aus Ihrem Geist verbannen. Sie müssen wollen, dass es passiert. Wenn Sie wollen, dass es passiert, lassen Sie es einfach geschehen. Und sprechen Sie jetzt die erste Zahl aus: 100, verdoppeln Sie Ihre geistige Entspannung.

Warten dass der Klient 100 sagt

Tief entspannt. Verdoppeln Sie Ihre geistige Entspannung

und fangen Sie schon jetzt damit an die übrigen Zahlen verschwinden zu lassen.

Die nächste Zahl 99; noch tiefer entspannt.

Warten dass der Klient 99 sagt

Tief entspannt . Verdoppeln Sie Ihre geistige Entspannung und

fangen Sie schon jetzt damit an, die übrigen Zahlen verschwinden zu lassen.

Sie werden sie mit Ihrer Willenskraft aus dem Geist verbannen.

Die nächste Zahl 98; noch tiefer entspannt.

Warten dass der Klient 98 sagt

Noch tiefer entspannt. Jetzt werden sie völlig verschwinden. Vertreiben Sie sie,

Verbannen Sie sie. Werfen Sie sie raus. Lassen Sie sie kleiner, blasser, dünner

unwichtiger werden.

5) NUTZUG DER TRANCE: Posthypnotische Suggestion

Gleich werde ich Ihrem Unbewussten einige Suggestionen geben und ich möchte dass Ihr Bewusstsein sie vergisst. Vergessen ist völlig normal und natürlich.

Vergessen ist ein ganz normaler natürlicher Vorgang...Sie tun es ständig. Warum sollte es Sie interessieren, was Sie vor zwei Wochen Dienstags zu Abend gegessen haben? Sie vergessen es einfach. Ich möchte, dass Sie bewusst vergessen, was ich Ihnen jetzt gleich sagen werde. So wie ein belangloses Blatt Papier, das Sie weglegen und vergessen. Wo ist es geblieben? Woher sollen Sie es wissen?

Vergessen Sie es einfach. Vergessen ist ein ganz normaler natürlicher Vorgang...

Ich möchte Ihnen jetzt suggerieren, dass Sie....

An dieser Stelle geeignete direkte Suggestionen einfügen:

*Sie sollen:
positiv formuliert sein
sich aufs lernen beziehen
auf die Bereitstellung von Informationen
oder andere therapeutische Ziele*

und nun möchte ich, dass Sie diese Suggestionen bewusst vergessen so wie das Blatt Papier, das Sie verlegt haben und sich unbewusst an sie erinnern. Es ist völlig normal und natürlich. Vergessen ist ein ganz normaler, natürlicher Vorgang. Vergessen Sie was ich als Suggestion gesagt habe.

6) REORIENTIERUNG

Bleiben Sie noch für einen Moment wie in einem tiefen Schlaf. Wenn ich von 10 auf 1 zähle können Sie ganz wach werden, mit jeder Zahl um ein Zehntel wacher. Der Körper wird wieder beweglich, Sie sind entspannt und werden gleich ganz wach und erholt sein, Sie können alle Zahlen wieder erinnern, Sie können dann ihre Augen wieder, öffnen sich am ganzen Körper bewegen und reden. Alle langfristigen Suggestionen wirken weiter. Wenn Sie bereit sind, fangen Sie an zurückzukommen. Ich zähle von 10 auf 1 und ich möchte, dass Sie bei jeder Zahl um ein zehntel aufwachen. Bis Sie völlig wach sind.

Zusammenfassung der

Posthypnotische Suggestionen

- 1) *Induktion einer mittleren bis tiefen Trance*
- 2) *Suggestionen kurz, klar, direkt und gezielt (möglichst positiv) formulieren:
z.B. „Sie werden nur noch vor 18 h essen“*
- 3) *Was Therapeut sagt muss mit dem übereinstimmen, was denkt.*
- 4) *Der Therapeut stellt sich den Patienten vor wie er die Suggestion ausführt.*
- 5) *An konkrete Auslöser koppeln*
- 6) *Ort und Umstände für die suggerierte Handlung genau beschreiben*
- 7) *Die Suggestion als zwingend beschreiben; z.B.: „Sie werden den **unwiderstehlichen** Drang verspüren, den Alkohol abzulehnen.“ (wie **automatisch, wie von allein, dringendes Bedürfnis, unvermeidlich, zwangsläufig, wie selbstverständlich, unweigerlich, unabwendbar, unwillkürlich**)*
- 8) *Die Suggestion 3mal wiederholen*
- 9) *Amnesie suggerieren*

Posthypnotische Suggestionen.

Beispiele

Posthypnotische Suggestionen sind auffällige Beispiele dafür, dass Personen ein in Trance suggerierte Verhalten ausführen, das sie im Alltagsbewusstsein nicht für möglich halten würden. Sie würden es nicht für ich-synton halten und es ablehnen, es ernsthaft in Erwägung zu zuziehen. Offenbar wird aber diese oft eben fatale Syntonitäts-Abwägung in Trance unterlassen und das wirkt auch posthypnotisch nach. Hier ein paar Beispiele.

- 1) Eine stark übergewichtige Dame ist normalerweise mehrere Tafeln Schokolade am Tag, die sie im Büro in einer Schreibtischschublade gehortet hält. Nach einer Tranceeinleitung erhält sie die Suggestion:

„Ich esse nur noch ein Stück Schokolade pro Stunde – das sind acht Stück am Tag.“

In der nächsten Sitzung berichtet sie, sie hätte aus ihr unerklärlichen Gründen eine Woche lang nur noch ein Stück Schokolade pro Stunde abgebrochen und gegessen und dann die Tafel zurück gelegt. (Keine weitere Katamnese.)

- 2) Ein wenig übergewichtiger Herr hatte die Angewohnheit, sich abends eine Tafel Schokolade ans Bett mit zu nehmen und sie bei der Nachtlektüre zu verzehren. Nach einer Tranceeinleitung erhält sie folgende Suggestion:

„... und wenn Sie sich jetzt vorstellen, Sie liegen in Ihrem Bett ... und haben in greifbarer Nähe ... Schokolade... und Sie sehen das Etikett ... dann öffnen Sie die Schokolade ... und brechen genau ein Stück ab ... und haben den unwiderstehlichen Drang ... nachdem Sie das Stück gegessen haben ... den unwiderstehlichen Drang ... die Schokolade zu ignorieren ... sie wird so unwichtig, dass Sie sie vergessen ... dass Sie sie fast nicht mehr wahrnehmen ... sobald Sie das eine Stück ... Schokolade gegessen haben ... stellt sich ein unwiderstehliches Gefühl von Sättigung ein ... und die Schokolade wird vollkommen reizlos ... sobald Sie ... das erste Stück ... gegessen haben ... spüren Sie ein unwiderstehliches Gefühl von Sättigung ... und die Schokolade wird vollkommen gleichgültig ... vollkommen gleichgültig.“

Der Herr berichtet, noch eine Woche ein Stück Schokolade pro Abend gegessen zu haben, mit leichtem Übelkeitsgefühl. Dass er dann ganz aufgehört und seit dem in vier Wochen zwei Kilo abgenommen hat.

- 3) Eine Seminarteilnehmerin schrieb, die Schoko-Induktion sei ein voller Erfolg gewesen: "2kg Abnahme in 4 Wochen und kaum noch Schokoladengelüste" -

Das sind keine klinisch relevanten Beispiele. Aber darum geht es hier gar nicht; vielmehr haben beide etwas an ihrem Verhalten geändert, was sie erstens nicht für möglich gehalten hatten und zweitens fast automatenhaft ausgeführt haben. Das wird auch bei den beiden nächsten klinisch etwas relevanteren Fällen deutlich.

- 4) Eine Dame, die neben ihrem Mann abends nicht einschlafen kann, weil sie

befürchtet, dass er jeden Moment zu schnarchen anfängt erhält die einfache Suggestion:

„Sobald Sie im Bett das Licht ausgeknipst haben, stellen Sie sich beim Einatmen einen Berg vor und beim Ausatmen denken Sie ‚unerschütterlich wie ein Berg‘.“

Sie berichtet: Seit Sonntag schlafe ich "wie ein Berg." Heute hat mein Mann sogar mein Schnarchen erwähnt!

5) Eine Seminarteilnehmerin hatte das Anliegen eine Kollegin, die viel redet und nichts sagt, zu begrenzen. Es wurde die Kinotechnik angewendet, in der sich die Klientin in eine Situation aus Ihrem Leben begibt, in der sie eine Verfassung, die

Da ist beinahe ein Wunder geschehen, ich glaube ich strahle jetzt etwas anderes auf sie aus.

Obwohl ich zuhöre, gerät Sie nicht mehr in so einen Redefluss.

Das ist eine unendliche Erleichterung meines Arbeitsalltags. Darüber hinaus ist es ein tolles Gefühl, die Croisette in Cannes mit so einer Leichtigkeit präsent zu haben. Ich habe also viel Grund zur Freude und möchte Dir noch sagen, dass Dein Seminar eine große Bereicherung und ein starker Ansporn zur Vertiefung in die Kunst der Hypnose war.

Nochmals vielen Dank und liebe Grüße,
Sybill

4) Eine Dame (Ärztin) hat eine Orangensaft Allergie und erhält in Trance die Suggestion, sich in eine präallergische Reaktion zurück zu versetzen (Kreta), das Wohlbefinden beim Verzehr des Orangensaftes im Körper zu lokalisieren, es mit einem Farbnamen zu benennen, mit dem nach der Trance abrufbar ist. Zusätzlich wird eine Anekdote erzählt, in der der Satz vorkommt *“der Krieg ist vorbei.“*

Die Dame berichtet: Wie ausgemacht habe ich mir vor dem Trinken mit der Formel "grün her" das Gefühl aus der Vergangenheit auf der Insel Kreta vergegenwärtigt. Der Test war sehr gründlich angelegt: ein halber Liter Orangensaft plus zwei köstliche Orangen unmittelbar danach. Bis auf eine ganz minimale Hautreaktion einige Stunden später, die ich mit "der Krieg ist vorbei" beantwortete zeigte sich gar nichts.

Während es bei den Beispielen 1 und 2 Gewohnheiten geht (Essen), die willentlich vorgenommen und unterbrochen werden können, geht es beim dritten Beispiel um ein willentlich nicht steuerbares Verhalten des autonomen Nervensystems (Einschlafen) und beim vierten um eine Reaktion des Immunsystems, die ebenfalls sich der willentlichen Einflussnahme entzieht.

Ein weiteres Beispiel dass auch die Kombination von Angst und Verhalten posthypnotisch zu beeinflussen ist:

5) Ein BWL-Student, der viele Prüfungen nicht bestanden hatte, kam depressiv völlig verzweifelt drei Tage vor der Prüfung, von der am liebsten zurücktreten würde, was aber nicht möglich war. Er erhält folgende

Suggestion:

„Wenn Sie am Donnerstag die Tür des Prüfungsgebäudes sehen ... nachdem Sie morgens um sechs aufgestanden sind ... gefrühstückt haben ... mit dem Bus gefahren und zweimal umgestiegen sind ... wenn Sie die Tür des Prüfungsgebäudes öffnen ... und den Security-Tresen sehen ... dann werden Sie unwiderstehlich auf Ihren Ring schauen ... und es wird Sie eine absolute Ruhe erfassen ... und Sie werden wie ein Automat den Rest des Weges auf Ihren Prüfungsplatz gehen ... und Ihre Hand wird automatisch ... das hinschreiben, was da hingehört ... Wenn Sie am Donnerstag ... die Tür vom Prüfungsgebäude sehen ... werden Sie unwillkürlich auf Ihren Ring gucken ... und es wird Sie eine große Ruhe überfallen ... und Sie werden automatisch an den richtigen Platz gehen ... sich hinsetzen ... die Papiere ordnen ... und alles vollkommen automatisch mit Ruhe und Gelassenheit ausfüllen.“

Er berichtet später: Die Anfahrt zu den Prüfungen war ruhig. Ich hatte das Gefühl alles verschwindet in den Hintergrund und ich habe die Welt plötzlich ganz anders wahrgenommen (ruhiger und nicht mehr so überfüllt von Einflüssen). Bei den Prüfungen spürte ich ein Gefühl von Stärke und Selbstbewusstsein. Ich habe nicht groß nachgedacht sondern einfach nur geschrieben und meine Kreuze gesetzt. Früher hätte ich noch fünfmal nachkorrigiert. Dies blieb dieses Mal aus. Meine Noten: Sie mögen zwar nicht nach großem Erfolg klingen für mich aber sind sie ein riesiger Erfolg! (1.5, 3.0, 2.6, 3.4 und 2.5). Meine alten Noten waren immer gerade noch so eine 4, daher ist das für mich schon ein riesiger Erfolg.

In diesem Fall wurde das automatenhafte Verhalten besonders in den Vordergrund gestellt. Es fiel die Angst weg und die Prokrastination bei Ausfüllen des Tests und die Leistung waren besser als gewohnt. Gemeinsam ist den genannten und ähnlichen Fällen posthypnotischer Suggestionen, dass die betroffenen Personen übergangslos ohne motorische oder affektive Übungsmöglichkeit oder Willensanstrengung ein Verhalten an den Tag legen, das ihnen bis dahin nicht möglich erschien. Es war aber jeweils möglich und zwar natürlich schon vor der Behandlung. Nur war es nicht zugänglich. Es wurde sozusagen in der Hypnose einfach behauptet, das betreffende Verhalten – Verzicht auf Süßigkeiten, Einschlafen, unbeeinträchtigter Verzehr des Allergikums, angstfreies zügiges Prüfungsverhalten - sei möglich. Im diskursiven Vorgehen würde in allen Fällen der Einwand erhoben worden sein, dass es bisher doch auch nicht möglich war und deshalb gar nicht gehen könne. Gerade dieser in manchen Fällen eben hinderliche Abgleich mit der Erinnerung scheint in Hypnose deaktivierbar zu sein.

Es wird gewissermaßen ein anderes Selbstbild heraufbeschworen, das im Zustand der Trance akzeptiert oder adoptiert und nicht hinterfragt wird: bei der Allergikerin ihre nichtallergische Vorzeit, beim Prüfungskandidaten die Vorstellung eines automatenhaften Prüflings, bei der Insomniepatientin schlicht das Bild des unerschütterlichen Bergs als Metapher anderen Ich-Anteils. Dabei werden konflikthafte Aspekte womöglich einfach übergangen wie Ärger über den rücksichtslos schnarchenden Gatten, Selbstwertprobleme des Prüflings, Frust, der mit Schokolade zugedeckt wird oder die möglicherweise traumatische Auslösersituation der Allergie.