

Hypnose-Grammatik

Am Beispiel einer hypnotisch begleiteten Selbstheilung

*Dirk Revenstorff¹⁾
Wolfgang Weitzsäcker*

Einleitung

Will man Hypnose als Therapie nutzen, müssen drei Arten von Verknüpfung gegeben sein: die Verknüpfung mit den hirnphysiologischen Mechanismen als grundlagenwissenschaftliche Erklärung der Wirkung, die Verknüpfung mit der empirischen Dokumentation ihrer Wirksamkeit als Legitimation ihrer Verwendung und die Verknüpfung mit dem Patienten, um ihn in seinem Erleben und in seinem Körper zu erreichen. Obwohl Hypnose schon seit Jahrtausenden als Heilmethode verwendet und seit 250 Jahren wissenschaftlich erforscht wird, wissen wir erst seit einer Dekade durch die bildgebenden Verfahren genauer, wie hypnotische Trance die Verarbeitung im Hirn verändert und dass Trance keine Einbildung und kein Gefälligkeitsurteil ist, sondern ein veränderter Bewusstseinszustand. Und erst seit etwa zwei Dekaden wissen wir definitiv, dass Hypnotherapie für zahlreiche Störungen eine Behandlungsmethode mit ausgezeichneter Wirksamkeit ist (siehe Abbildung 1).

Diese Erkenntnisse bilden die Voraussetzung, um Therapie auszuüben; nach Ken Wilber (2001) entspringen sie vier Wissensbereichen, die Erkenntnis ausmachen und nicht vollständig aufeinander reduzierbar sind: subjektivem und objektivem, individuellem und kollektivem Wissen. Als Therapeuten arbeiten wir mit den Gefühlen, Gedanken und inneren Bildern der individuellen subjektiven Welt des Patienten (linker oberer Quadrant in Abbildung 2). Die Beschäftigung mit den Problemen des Anderen geschieht in einem interaktiven Prozess, der ebenfalls subjektiv ist, aber kollektiven Charakter hat – nämlich dual oder in Gruppen abläuft (linker unterer Quadrant in Abbildung 2). Diese beiden individuellen und interaktiven subjektiven Aspekte der

**Hypnose-Grammatik
am Beispiel einer hypnotisch begleiteten Selbstheilung**

These: Hypnotherapie strebt die Heilung von psychischen und somatischen Leiden auf einer offensichtlichen Ebene an, die sie mit anderen Therapieansätzen teilt: u.a. Linderung der Schmerzen, Bewältigung der Angst, Vermehrung von Kompetenz. Das Kontroverse an Ericksons Verwendung der Hypnose ist dabei, dass er Transparenz des Therapieprozesses in bestimmten Fällen für kontraindiziert hielt. Das scheint der Mündigkeit des Patienten zu widersprechen. **Standpunkt des Autors:** Gemeint ist jedoch, dass die Aufmerksamkeit des Patienten auf der dominant semantisch-logischen Ebene gebunden und dadurch von einem zweiten Verarbeitungprozess abgelenkt wird, der gleichzeitig abgekoppelt von der bewussten Verarbeitung abläuft und häufig vorläufig implizit bleibt. **Folgerung:** Gerade dadurch wird hypnotische Trance besonders nützlich für die Heilung, denn es wird in der Hypnotherapie angestrebt, durch eine ungestörte Vernetzung des Problems mit anderen Themen und Erfahrungsbereichen eine Auflösung des Problems zu erleichtern.

Schlüsselwörter: Hypnose, Hypnotherapie, Induktionsregeln, Tumor, Psychosomatik

**Concerning the structure of hypnotic induction.
A case of selfhealing accompanied by hypnosis**

Theme: Hypnotherapy has the goal of healing psychological and somatic ailments on an overt level of processing common to other forms of therapy: elimination of pain, management of anxiety and enhancing of competence. Controversial, however, is the lacking transparency of hypnotherapy in certain cases. It seems to contradict the principle of empowerment of the patient. **Author's point of view:** The advantage of using hypnosis, however, is the distraction of the conscious mind from a second level of information processing, which works undisturbed of critical evaluation by everyday logic. **Conclusions:** This makes possible to associate the symptom with other levels of experience as to change the significance and meaning of it.

Key words: Hypnosis, hypnotherapy, rules of induction, tumor, psychosomatics

**Concernant la structure d'induction hypnotique.
Un cas d'auto-guérison accompagné par l'hypnose**

Thématique: Au même titre que d'autres méthodes thérapeutiques, l'hypnothérapie a pour but de soigner explicitement des souffrances psychologiques et somatiques: gestion de la douleur et de l'anxiété, développement de compétences. Dans certains cas, par manque de transparence, l'hypnose suscite cependant la controverse. Elle semble alors contredire l'idée de la potentialisation des ressources propres du patient. **Le point de vue de l'auteur:** L'avantage de l'usage de l'hypnose consiste en la distraction de l'esprit conscient qu'elle procure en générant un processus informationnel de second ordre qui opère sans être perturbé par le jugement critique de la logique ordinaire. **Conclusions:** Il est possible d'associer le symptôme avec d'autres niveaux d'expérience pour en changer sa signification et son sens. (Eric Bonvin)

Mots-clés: Hypnose, hypnothérapie, règles d'induction, tumeur, psychosomatique

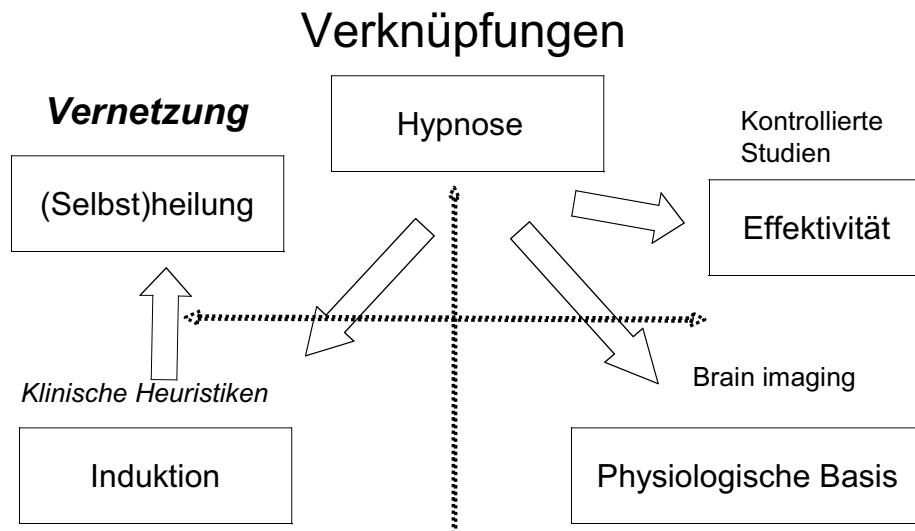


Abbildung 1: Verknüpfungen der Hypnose als Therapie

Psychotherapie sind immer gegeben und leuchten unmittelbar als bedeutsam ein. Sie machen die Verknüpfung mit dem Patienten aus. Aber wir sind keine Schamanen, sondern arbeiten in einem kommerziellen Kontext, der den Nachweis erforderlich macht, dass das Honorar gerechtfertigt ist, das wir für unsere Bemühungen verlangen. Dafür werden empirische Daten zur Wirksamkeit der verwendeten Behandlungsmethoden benötigt: die Verknüpfung mit der Dokumentation des Erfolgs (rechter oberer Quadrant in Abbildung 2). Darüber hinaus arbeiten wir nicht isoliert, sondern unsere Arbeit ist eingebettet in die sozialen Strukturen einer kommunalen Welt, die das öffentliche Gesundheitssystem organisiert (rechter unterer Quadrant in Abbildung 2), wovon wir ein Teil sind mit ethischen und legalen Verpflichtungen, das ist u.A. auch die Verknüpfung mit der Grundlagenforschung.

Während die Daten zur Wirksamkeit die Kosten für die Therapie rechtfertigen und die Ergebnisse der Neurowissenschaften die Verwendung des Trancezustandes als therapeutisches Medium legitimieren, geht es hier um die dritte Verknüpfung, nämlich die mit dem Patienten selbst, und zwar um die Frage, mit welchen Worten und Bildern die hypnotische Induktion den Patienten erreicht und wie in seinem Körper Heilungsprozesse ausgelöst werden können. Dafür ist einmal eine tragfähige Arbeitsbeziehung und ein guter Rapport die Grundlage (Quadrant links unten), zum anderen aber sind es passende Formulierungen in der Induktion – mal erreichen unsere Worte den Patienten und mal nicht; und das liegt nicht nur an der Verpackung, dem richtigen „pacing“, sondern auch daran, welche Inhalte in der Induktion angesprochen werden.

Vier Aspekte von Psychotherapie

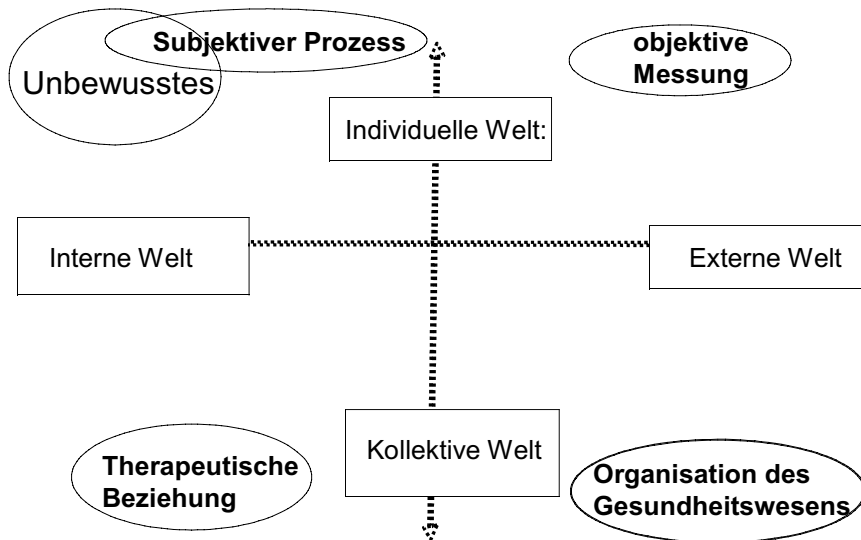


Abbildung 2: Vier Arten des Wissens (nach Wilber 1991)

Implizite Verarbeitung

Das subjektive Wissen des Patienten ist noch einmal unterteilt in einen expliziten, bewussten und einen impliziten, vorbewussten oder unbewussten Prozess. In der Hypnotherapie wird darauf vertraut, dass der implizite Prozess besonders hilfreich ist, um körperliche Heilung oder Veränderung der Einstellung und des Befindens zu fördern, denn er macht Ressourcen zugänglich, die bei der expliziten Bearbeitung des Problems oft nicht aufgefunden werden.

Der implizite Verarbeitungsprozess betrifft alle automatischen Reaktionen sowohl auf organischer wie motorischer Ebene wie auch große Teile der kognitiven Steuerung: eben alles was unbewusst oder präattentiv abläuft oder überhaupt nicht bewusstseinsfähig ist. Um zum impliziten Verarbeitungsprozess Zugang zu erhalten, wird eine hypnotische Trance hergestellt, die zwar explizit eingeleitet wird: der Vorgang der Induktion wird vom Patienten willentlich zugelassen und zunächst als explizite Instruktion veranstaltet. Die Trance selbst ist dann die Tür zur impliziten Verarbeitung.

Es gibt eine Reihe von mehr oder weniger gut belegten Annahmen, die die implizite Verarbeitung beschreiben:

Implizite und explizite Verarbeitung

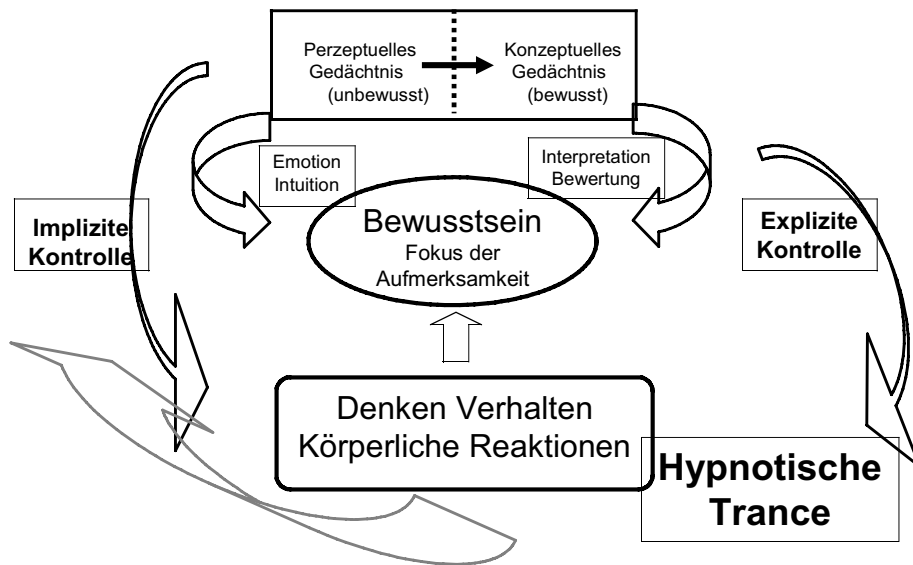


Abbildung 3: Implizite Verarbeitung und Hypnotische Trance

- 1) Die kritische Evaluation der suggerierten Inhalte wird zurückgestellt (Gruzelier 2000)
- 2) Kognitive, imaginative und emotionale Aspekte von Erfahrung sind stärker dissoziiert als im expliziten Prozess (Diskonnektivität, Halsband 2004)
- 3) Vorstellungen werden als quasireal erlebt (Kosslyn et al. 2000)
- 4) Größere Durchlässigkeit der psycho-somatischen Schranke (Crawford, 1989)
- 5) Bilder werden in Trance besser assoziiert als im expliziten Prozess und besser als abstrakte Begriffe (Halsband 2004)
- 6) Handlungsmetaphern werden in Trance besser in körperliche Prozesse umgesetzt als statische Bilder oder abstrakte Begriffe (Scholz 2004)

Diese Mechanismen ermöglichen bei Such- und Umlernprozessen eine größere Kreativität durch mehr Freiheitsgrade als das Alltagsbewusstsein es normalerweise zulässt; ihnen kommt das assoziative Suchen zustatten und sie erleichtern die Rezeption, Verarbeitung und körperliche Umsetzung von Bildern. Um diesen Prozess aufrecht zu erhalten und therapeutisch zu nutzen, bedarf es einer Grammatik der Formulierung der Induktionsinhalte, die man mit nonsequitur charakterisiert hat, was bedeutet, dass keine logische Verknüpfung, sondern eine Aneinanderreihung von Bildern, Themen,

Suggestionen vorgenommen wurde. Damit wird eine Vernetzung von Erfahrungen erreicht, die man im Alltagsbewusstsein nicht anstreben oder einschränken würde. Dieses Vorgehen soll am Beispiel einer Tumorbehandlung veranschaulicht werden.

Fallbeschreibung

Eine 55-jährige allein stehende Frau entwickelte einen kirsch kerngroßen raumfordernden Prozess (etwa 1x1x1 cm) im Augenwinkel an der Nasenwand, der in die Augenhöhle hineinreichte, auf den Tränenkanal drückte und den Tränenabfluss nach innen blockierte. Die Patientin ist eine nüchterne Person, Akademikerin von klarem, kritischem Verstand und geradliniger Wesensart. Ihre Einstellung gegenüber Hypnose ist aufgeschlossen und ihr Wunsch, sie in Anspruch zu nehmen, ehrlich. Der Grad der Hypnotisierbarkeit ist als mittelgroß einzuschätzen. Sie ist hoch gewachsen, kleidet sich unauffällig und wirkt bescheiden. In ihrem Leben hat sie zahlreiche Frustrationen tapfer weggesteckt und sie macht den Eindruck, als hätte sie sich von ihrer Mutter nie ganz gelöst. Es fällt ihr schwer Dinge, die nicht mehr benötigt werden, wegzuworfen. Daher hat sich in ihrer Wohnung ziemlich viel angesammelt, dessen sie sich eigentlich gern entledigen würde.

Die raumfordernde Neubildung war etwa 4 Monate vor der ersten MRT für die Patientin sichtbar und spürbar. Drei Jahre vorher war eine Tumorexstirpation an fast der gleichen Stelle vorgenommen worden. Die Veränderung (thrombosierte, ektatisch erweiterte Vene in einem gutartigen Bindegewebsblock, unterhalb der linken Orbita) hatte seit einigen Jahren bestanden. Der Augenarzt befürchtete diesmal Zerstörung des Tränenkanals durch die OP und meinte außerdem, sie falle in die Zuständigkeit des HNO-Arztes, der aufgrund der dünnen Knochenwand (Siebbein) zum Frontalhirn dort eine Gefährdung argwöhnte. Da sie beides bedrohlich fand, insbesondere da Knochen aufgemeißelt werden mussten, entschied sich die Patientin für eine hypnotische Behandlung. Es kam zu drei zeitlich weit auseinander liegenden Sitzungen innerhalb von 6 Monaten; von jeder Sitzung erhielt die Patientin die aufgenommene Trance als CD mit nach Hause, um durch wiederholtes Anhören den Heilungsprozess zu unterstützen.

Die zweite MRT ein Jahr nach der Diagnose zeigte eine vollkommene Rückbildung des weichteilisointensen Tumors. Die Patientin hatte eine Abnahme des Tumorumfanges drei bis vier Wochen nach Beginn der Hypnotherapie bemerkt und das Verschwinden nach etwa 4 Monaten festgestellt, sie wartete aber mit der Kontroll-MRT noch insgesamt ein Jahr, da der größte Teil des Tumors innerhalb der Augenhöhle lag und von außen nicht testbar war (vgl. Abb. 4). Auf Nachfrage berichtete die Patientin, dass sie mit den Audio-CDs kaum geübt habe. Vielmehr sei ihr in der ersten Sitzung unmittelbar klar geworden, dass der Heilungsprozess begonnen habe. Sie habe das Gefühl gehabt, als sei ein Schalter umgelegt worden. Sonst fand keine Therapie statt. Sie erklärte, dass sie die Induktion als komplex aber auf ihr Leben bezogen und als passend empfunden hätte. Dass sie die Inhalte während der Sitzung nicht unmittelbar

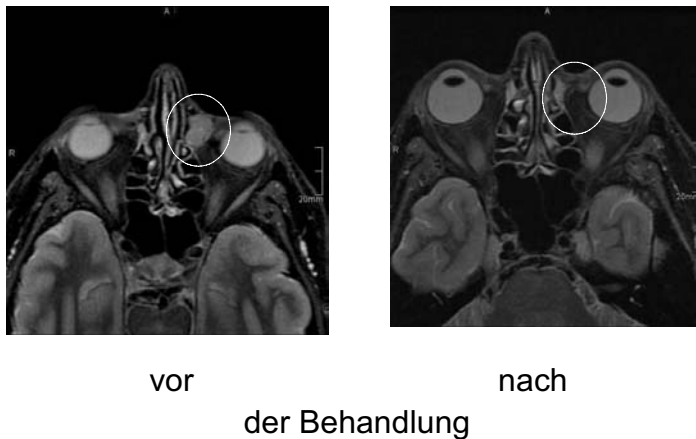


Abbildung 4: MRT-Befunde vor und nach der Behandlung

hätte einordnen können, aber später beim Anhören der CD seien ihr Verknüpfungen zwischen bestimmten Themen ihres Alltags und dem körperlichen Heilungsprozess aufgefallen.

Die Vernetzungs-Heuristik

Warum helfen hypnotische Suggestionen manchmal und bleiben manchmal wirkungslos? Als Voraussetzungen dafür, dass hypnotische Suggestionen den Patienten erreichen und innerlich Veränderungsprozesse auslösen können, würde man zunächst hinreichende Hypnotisierbarkeit, entschiedene und positive Erwartung bezüglich der Behandlung, unter Umständen auch einen gewissen Leidensdruck und einen guten Rapport zwischen Behandler und Patient erwarten. Unter diesen Bedingungen kann im Allgemeinen eine hypnotische Trance hergestellt werden. Aber wie muss die suggerierte Information formuliert werden, damit sie rezipiert und wirksam wird? Die hier angenommene Heuristik dazu ist Vernetzung:

In der hypnotischen Induktion sollten unterschiedliche Erfahrungen oder mehrere Ebenen des Problems miteinander verknüpft werden.

Bevor ich auf den Fall zurückkomme, möchte ich das Prinzip erläutern. Grundsätzlich kann man in der Psychotherapie zumindest drei Ebenen unterscheiden, auf denen ein Problem und dessen Behandlung angesiedelt werden kann: die Symptomebene, die Konfliktebene und die Strukturebene. Auf der Symptomebene geht es meist um die Elimination des Symptoms, die Linderung von Schmerz und Leiden oder den Erwerb kompensatorischer Kompetenz. Etwa im Fall der Migräne kann man auf der

Hypnose-Grammatik

Symptomebene von einer dysfunktionalen Durchblutung im kranialen Bereich ausgehen und den Abfluss des Blutes aus dieser Region suggerieren – z.B. mit dem Bild eines Flusses. Darunter und lebensgeschichtlich manchmal zurückliegend ist als zweites oft ein Konflikt, eine Traumatisierung oder gravierende Frustration auszumachen. Entsprechend kann es auf der Konfliktebene u.U. im Fall der Migräne angezeigt sein, einen mangelnden Selbstschutz vor zu vielen gleichzeitigen Anforderungen von außen anzugehen – z.B. mit dem Bild einer Mauer wie in der Geschichte von Turandot, die sich eine Mauer bauen ließ, um ungestört zu sein, in der nur der den Durchlass fand, der es wirklich verdient hatte. Auf der dritten, der strukturellen Ebene geht es darum, dass der Patient aufgrund seiner Disposition oder Lerngeschichte und seiner damit verbundenen Abwehrstruktur einen Persönlichkeitsstil entwickelt haben kann (im Sinne der Achse II des DSM IV), der das Problem auf der Konfliktebene zum habituellen Bestandteil seines Alltags gemacht hat. Im Falle des Migränikers könnten das etwa schizoide, dependente oder neurasthenische Anteile sein.

In dem hier beschriebenen Fall der Tumorpatientin schien es zweckmäßig, folgende Ebenen zu unterscheiden:

- 1) Periphere Symptomebene: Tumorschrumpfung
- 2) Zentrale Symptomebene: Steuerung des Immunsystems umstellen
- 3) Konflikt-Ebene: Zurückgehaltene Trauer zulassen
- 4) Strukturebene: Organisation des Alltags verändern
- 5) Sinn-Ebene: Freiräume ermöglichen

In der Realisierung beinhaltet die Induktion nach der Einleitung der Trance folgende Elemente: Zunächst die Suggestion der Unwillkürlichkeit, um das Bewusstsein von der Lösung des Problems zu entlasten; der Körper wisse, wie er die Heilung anstellt. Unterstützend kann hier ein gewisses Ausmaß an Konfusion sinnvoll sein, um dem bewussten Denken die Abgabe der Kontrolle zu erleichtern.

Auf der peripheren Ebene des Symptoms geht es um das Offensichtliche, nämlich den Tumor, und wie es dazu kommen kann, dass er schwindet. Dazu wäre es möglich, Bilder heranzuziehen wie ein Knäuel, das sich abwickelt oder ein gestricktes Teil, das sich aufreppelt. Es könnte z.B. auf Theseus Bezug genommen werden, der den Ariadnefaden abrollt, wobei sich zahlreiche mögliche Anknüpfungspunkte ergeben, die je nach Fall aufgegriffen werden können, wie Liebe, Kampf, Sieg über das Ungeheuer u.a.. Ein anderes Bild wäre das eines Schneeballs, der schmilzt, wobei sich andere Anknüpfungspunkte ergeben, wie z.B. Wetterumschlag, Tauwetter, Frühling, Jahreszeitenwechsel. Auf diese metaphorischen Aspekte würde man je nach den Themen der Konflikt- oder Strukturebene als konnotatives Umfeld Bezug nehmen.

Auf der zentralen Ebene des Symptoms geht es um die veränderte Information bezüglich des Zellwachstums im Sinne der Expression genetischer Potentiale (vgl. Bauer 2004), Regulation durch Neurotransmitter oder das Immunsystem (vgl. Achterberg 1996). Im Fall der Tumorheilung könnte man mehr oder weniger medizinisch präzise

formuliert auf eine Aktivierung des Immunsystems und neuronale Informationen zur Steuerung bzw. Reduktion der Zellvermehrung Bezug nehmen. Dies lässt sich in die Metapher einer kortikalen oder subkortikalen Kommandozentrale einbetten, die entsprechende Aufträge an die Truppen ausgibt, etwa Einstellung des Wachstums und Beginn der Aufräumarbeiten. Dabei können die Truppen je nach Fall eher als kriegerisch (Soldaten) oder friedlich (Putzkolonnen) beschrieben werden.

Auf der Konflikt-Ebene wurde darauf Bezug genommen, dass der Tumor, wenn er schwindet, den Tränenkanal wieder frei gibt und Trauer ermöglicht: Fluss der Tränen, der durch einen Dammbbruch ins Bild gesetzt werden kann – aber auch auf der Symptomebene einfach als Tränenfluss schon angesprochen wurde. Hier wurde kein Zusammenhang zu tatsächlichen, aktuellen oder vergangenen Verlusten im Leben der Patientin hergestellt, obwohl das im Falle entsprechender anamnestischer Daten denkbar wäre.

Die Strukturebene wurde im Fall der Tumorpantin dadurch zu berücksichtigen versucht, dass das körperliche Symptom des durch Zellwucherung verstopften Gewebes mit den voll gestopften Räumen in der Lebenswelt der Patientin assoziiert wurde: das Aufräumen in den Zimmern der Wohnung und das Aufräumen der überflüssigen Zellen im Gewebe am Tumorort.

Die Einbeziehung der Sinnebene setzt die Annahme voraus, dass die vorliegende körperliche Symptomatik oder deren Analogon als psychologisches Problem eine existenzielle Entscheidung oder Sinnkrise berührt. Wenn man davon ausgeht, dass der Verzicht auf Tränen d.h. Trauer oder der Verzicht auf die Befreiung von überflüssigen Objekten im Gewebe und im Leben eine Einschränkung der Lebensmöglichkeiten bedeutet, kann auf dieser Ebene die Ausdehnung des inneren Freiraumes angesprochen werden. Die Vorstellung des Freiraumes kann an die Weitung des Brustraumes beim Einatmen geknüpft werden. Zusätzlich kann suggeriert werden, dass sich dieser Freiraum mit Licht statt mit Objekten füllt, wobei Licht als Metapher für Heilung, Klarheit, Reinheit und Ähnliches verwendet wird.

Der so formulierte Induktionstext (vollständig siehe Anhang) dient der Vernetzung unterschiedlicher Ansichten und Perspektiven des vom Klienten vorgebrachten Problems, von denen eine die Physiologie des Heilungsprozesses ist. Die Heuristik der Vernetzung geht davon aus, dass alle Ebenen der Erfahrung Aspekte eines einheitlichen Prozesses darstellen und dass Pathologie durch Abspaltung einzelner Gesichtspunkte entsteht. Damit soll nicht ausgeschlossen werden, dass derartige Abspaltungen zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Biografie funktional waren und Überlebenswert hatten; nur dass sie revisionsbedürftig sind, um Wachstum zu ermöglichen.

Der Induktionstext ist vollkommen assoziativ und vermeidet in der Formulierung jede logische Stringenz, etwa einer Kausalverknüpfung der Phänomene auf den verschiedenen Ebenen. Damit würde dem Prinzip der Vernetzung widersprochen, das gerade impliziert, dass alle Ebenen gleichzeitig und nicht in irgendeiner zeitlichen Sequenz aktiv sind. Alle angesprochenen Phänomene sind Facetten desselben psychoso-

Hypnose-Grammatik

matischen Prozesses. An keiner Stelle tritt das Thema der Verantwortlichkeit auf, das allzu leicht Gefühle von Scham oder Schuld mobilisiert, die für eine Heilung hinderlich wären.

Diskussion

Man kann über die Gründe der Wirksamkeit der Hypnose (siehe Revenstorf 2006) unterschiedlicher Meinung sein. Sei es, dass die Hypnose eine Regression in eine kindliche Haltung mit größerer Lernfähigkeit und positiver Elternübertragung auslöst, sei es, dass Hypnose als ein bedeutungsvolles Ritual den unspezifischen Therapiefaktor der Überzeugung (engl. *allegiance*) evoziert, der bekanntlich neben der therapeutischen Beziehung (engl. *alliance*) den wichtigsten Beitrag zur Wirksamkeit der Therapie liefert (Wampold 2001). Oder gibt es spezifische Wirkfaktoren, die sich vom Inhalt der Induktion ableiten? Halsband (2004) hat z.B. herausgefunden, dass sich bildhafte Begriffe in Trance besonders leicht assoziieren lassen. Scholz (2004) fand heraus, dass bei Patienten mit Migräne, Neurodermitis oder Einschlafstörungen Bilder besser als Entspannung, und Handlungsmetaphern besser als stille Bilder die Symptome lindern. Hier wird die zusätzliche Hypothese vertreten, dass die verwendeten Bilder und Metaphern die unterschiedlichen Ebenen der Erfahrung verknüpfen sollten, um eine mutmaßliche Blockade auf einer der Ebenen aufzulösen.

Man könnte vermuten, dass es sich in dem hier beschriebenen Fall um eine Spontanremission handelt. Das wäre eine Selbstheilung, die durch etwas nicht Offensichtliches ausgelöst worden wäre. Der Verlauf ist allerdings anders als bei dem vorangegangenen Tumor, der nach mehreren Jahren operativ entfernt wurde. Auch der neue Tumor bestand sichtbar etwa vier Monate und begann sich 3-4 Wochen nach Beginn der Hypnotherapie langsam zurückzubilden. Vielleicht war der Entschluss der Patientin, selbst initiativ zu werden und auf eigene Verantwortung eine alternative Behandlung zu suchen, der entscheidende Anstoß zur Selbstheilung und die Hypnose war das nötige Ritual, um den Entschluss umzusetzen. Dieses Ritual muss überzeugend sein und dazu bedarf es womöglich einer Grammatik der verwendeten Verknüpfungen und Bilder.

Literatur

- Achterberg, J. (1996). *Rituale der Heilung. Die Kraft von Phantasiebildern im Gesundheitsprozess*. München: Goldmann.
- Crawford, H.J. (1989). Cognitive and physiological flexibility: Multiple pathways to hypnotic responsiveness. In Gheorghiu, V.A.; Netter, P.; Eysenck, H.J.; Rosenthal, R. (Eds.), *Suggestion and suggestibility: theory and research*. Berlin, Heidelberg: Springer (155-16).
- Gruzelier, J. H. (2000). Redefining hypnosis: Theory, methods and integration. *Contemporary Hypnosis*, 17(2), 51-70.
- Halsband, U. & Laihinen, A. (to be submitted) Enhanced retrieval of word-pairs with high imagery content under hypnosis.
- Halsband, U. (1999). Neuropsychologische und neurophysiologische Studien zum motorischen Lernen,

- Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Halsband, U., Christoph, C., Lange, R., & Unterrainer, U. (2002). Neuronale Mechanismen impliziten und expliziten Lernens. In BJ Krause & HW Müller-Gärtner (eds) *Kognitive Neuro-Nuklearmedizin*. München: EcoMed Verlag.
- Kosslyn, S.M., Thompson, W.L., Costantini-Ferrando, M.F., Alpert, N.M., & Spiegel, D. (2000). Hypnotic visual illusion alters color processing in the brain. *American Journal of Psychiatry*, 157(8), 1279-84.
- Bauer, J.J. (2004). *Gedächtnis des Körpers*. München: Piper TB
- Revenstorf, D. (2006). Expertise zur Beurteilung der wissenschaftlichen Evidenz der Hypnotherapie. *Hypnose-ZHH*, 1, 1-206.
- Scholz, O.B. & Meise, M. (2004). Metapherngeleitete Hypnotherapie im Vergleich zur Imaginationstherapie. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 33, 209-217.
- Wapold, B.E. (2001). *The great psychotherapy debate*. London: Erlbaum
- Wilber, K. (2001). *Integrale Psychologie*. Freiamt: Arbor Verlag.

Prof. Dr. rer. soc. Dirk Revenstorf
M.H. Erickson Akademie
Gartenstr. 18
72074 Tübingen
kontakt@meg-tuebingen.de

Dr. med. Wolfgang Weitzsäcker
Robert Kochstr. 2
70563 Stuttgart
w.weitzsaecker@t-online.de

1) Wir danken Frau Chr. Broermann für die sorgfältige Durchsicht des Manuskriptes.

erhalten: 1.9.2007

akzeptiert: 27.1.2008

Text der Induktion für eine Frau mit Tumor im Augenwinkel

“Sie können damit beginnen, dass Sie eine angenehme Haltung einnehmen, was Sie schon kennen und für Ihre Augen einen Platz finden, auf dem *sie* ruhen können. Und Ihre Hände können auch eine ruhige Position annehmen, so dass sie unterschiedliche Empfindungen haben können – links und rechts – und dann können Sie zu Ihrem Atem zurückkehren.

Orientierung

Sie werden merken, wenn die Augen sich beginnen weit zu stellen, Sie können durch die Dinge hindurch sehen und *sie* werden gleichgültiger. Dann beginnen Sie in Trance zu gehen. Sie müssen auch nicht gleich in Trance gehen, Sie müssen auch nicht gleich die Lider schließen, Sie können es Ihren Lidern überlassen, wann *sie* die nötige Schwere entwickeln und die Müdigkeit, die Lider zu schließen; das kann die *Wachheit Ihrer Gedanken* gleich lassen und Sie können es genießen, nichts zu tun.

Pacing der kritischen Wachheit

Einfach die Dinge zu beobachten, *die sich von alleine verändern, so wie Ihr Körper das gewohnt ist*, Dinge für Sie in Ordnung zu bringen. Und Sie können eine Weile die Wahrnehmung registrieren. Die Art wie Sie im Stuhl sitzen, die Lehne im Rücken spüren – und die Atmung. *Beim Ausatmen mehr von dem abgeben, was Sie im Moment nicht brauchen.*

Suggestion Selbstheilung, Pacing des Ordentlichen im Pat. Suggestion Entlastung; fließen der Tränen ist abgeben

Und beim Einatmen den Raum spüren, den Sie beim Atmen schaffen, diesen *inneren Freiraum*. Und Sie können sich beim Einatmen jeweils ein Bild davon verschaffen, wie dieser innere Freiraum aussieht, welche Farbe er hat, *wo das Licht herkommt*, welche Gegenstände in diesem Raum sind, wie viel Platz Sie in diesem Freiraum haben, was Sie aus dem Fenster werfen, beim Ausatmen, diesen Freiraum zu vergrößern. Und während Sie mit einem Teil dieser Aufmerksamkeit, die Sie diesem inneren Freiraum widmen, beim Einatmen, gleichzeitig das Ausatmen beachten und jeweils abgeben, was Sie nicht brauchen, *so wie Sie beim Einatmen darauf hinwirken, dass Sie ausatmen. Und Sie wissen nicht, ob Sie ausatmen, weil sie eingatmet haben oder einatmen, weil Sie bereits ausgeatmet haben, können Sie mit einem anderen Teil der Aufmerksamkeit sich Ihren Empfindungen Ihrer Haut widmen.*

ebenso wie Abbau des Tumors; Schutz vor Stress und Pacing von Autonomie; Licht als Metapher für Heilung

Konfusion zur Erleichterung der Umstellung auf Trance

Die Haut, die an den Fingern und an den Händen spürbar ist, als Kühle vielleicht oder Wärme von innen. Sie wissen

auch nicht genau, ob die Kälte durch die Haut von außen nach innen dringt oder von innen mehr durch die Haut nach außen und diese Empfindungen der Haut als Grenze können Sie verfolgen vom Handrücken über die Arme und den Hals. Jedes Mal beim Ausatmen weiter und tiefer in diesem Stuhl einsinken. Sie können die Ruhe spüren, die von den Lidern auf die Wangen übergeht. Auf die Wangen, den Hals, die Schultern;

Sie können beginnen, die Stirn und die Gegend um die Augen wahr zu nehmen und dann die Augen selber in ihrer Höhle, ihrem eigenen Raum, der sie schützt. Und Sie können das linke mit dem rechten Auge vergleichen. Die Empfindung im Augenwinkel, in der Nähe der Nase. Und Sie können sich vorstellen, wie dieser kleine raumfordernde Prozess beginnt, klarer seine Grenzen spürbar werden zu lassen und später zu schrumpfen.

Sie können den Zeitpunkt noch gar nicht wissen, zu dem das eintreffen wird. Aber Sie können spüren, dass dieser Teil durchströmt wird von Blutgefäßen, von Lymphgefäßen, von Versorgungsgefäßen, die damit befasst sind, Dinge zu liefern, anzuliefern und Dinge abzutransportieren, die Sie im Moment nicht mehr brauchen. Und die Sie endgültig abgeben können, wenn Sie sicher geworden sind, dass Sie sie nicht mehr brauchen.

Und Sie wissen, dass in diesen verschiedenen Strömen das Blut und die Lymphe und noch andere Ströme, die Sie nicht kennen und die nicht bekannt sind, dort Energien hintransportiert werden, die diese kleine Sammlung von *Zellen, die sich dort niedergelassen hat, zum Gehen auffordern*. Höflich zum Gehen auffordern, indem Sie fragen, ob sie den Grund zum Bleiben bereits erledigt haben. Und sich bildlich vorstellen, wie kleine Zellen beginnen, die Ansammlung abzutragen und Flüssigkeiten beginnen, aufzulösen, was sich dort gesammelt hat. *Dieses kleine Polster allmählich beginnt zu schrumpfen*.

Und gleichzeitig tief drin in den Zellen selber, die kleinen Fabriken beginnen, ihre Informationen zu überprüfen. Die immer dieselben Informationen ausschicken, die immer dieselben Zellen produzieren und reproduzieren, Nachricht bekommen, dass es dort eine Fehlinformation gibt, die aufgehoben wird. Und dass von nun an diese Zellen nicht mehr entstehen. *Dass die Kreativität ihren Dienst getan hat*.

Vertiefung:
Suggestion zur
Katalepsie der Hand
und Fortsetzung der
Konfusion

Heilungssuggestion
auf der
Symptomebene:
Schrumpfung

Heilungssuggestion
auf der
Symptomebene:
Versorgung

Reframing des
Symptoms

Heilungssuggestion
auf der
Konfliktebene:
Erledigung;
Reframing des
Symptoms

Hypnose-Grammatik: Text der Induktion

Dass der Tränenkanal wieder frei werden kann. Und während auf dieser inneren tiefen Ebene die Zellen beginnen, sich umzustrukturieren und die neue Meldung wahrnehmen, die ständig neu hereinkommt. Und Information aus anderen Teilen des Körpers, *der für die Ordnung sorgt* und für das Abräumen, kann eben auf der anderen Ebene zu den Zellen gelangen, die für diese Ordnung zuständig sind. Und es kann sein, dass Sie sich vorstellen, dass es eine Truppe *von Soldaten oder von Putzkolonnen oder von Strassenreinigern* gibt, die dort anrücken weil sie die Anordnung bekommen haben, dort ihren Dienst zu tun. Und gleichzeitig in der Schaltzentrale die Hebel umgelegt werden, um ein anderes Programm wirksam werden zu lassen.

Diese Schaltzentrale im Inneren Ihres Herzens, die dafür sorgt, dass das Leben richtig verläuft, sich bereit erklärt hat, die Regierungspolitik zu ändern, weil der Notstand beendet ist und die Zellen ganz tief drinnen die Meldung bekommen, dass ihr Programm repariert wird und von nun an andere Zellen produziert werden. Und in einem ordentlichen Ausmaß der Raum frei wird, wie beim Einatmen der Brustraum frei wird. Und gleichzeitig können Sie durch Ihre Wohnung gehen, durch Ihre eigenen inneren Räume. Und Sie können die einzelnen Zimmer inspizieren. Sie können die Schränke inspizieren, die Regale und die Vitrinen und jeweils mit dem Finger darauf weisen, welche Dinge Sie im Moment nicht mehr brauchen. Und wissen, wenn längere Zeit vergangen ist, welche Sie gar nicht mehr brauchen. Und Sie können im Geiste kleine Truppen ordern, die die Dinge in Schachteln und Pakete verpacken, auf Fließbänder befördern und diesen Raum freigeben, der im Moment noch besetzt ist mit alten Erinnerungen und alten Geschichten, mit alten Objekten, die so etwas Fasziniertes haben, als wäre ihnen Leben eingehaucht.

Und dieses Leben können Sie mitnehmen, um anderes Leben damit zu beglücken, anderen Menschen damit zu dienen. Wenn Sie sich vorstellen, dass diese Räume einer nach dem anderen in angemessener Zeit – und Sie wissen nicht wann das passiert ist, frei werden, und Sie die Helligkeit einziehen sehen, die alles durchleuchtet, wie ein Licht, wie überall Licht hinkommt, dann können Sie den Eindruck erhalten, den Eindruck erhalten, dass diese Räume für Sie frei geworden sind. In einem bestimmten Zeitplan, der seine Ordnung hat, in ei-

Heilungssuggestion
auf der
Neuronalebene:
Schrumpfung

Reframing des
Symptoms

Suggestion der
Normalphysiologie

Pacing des
Ordentlichen im Pat.

Heilungssuggestion
auf der Zellebene

Metapher für das
Immunsystem

Heilungssuggestion
auf Sinnebene

Heilungssuggestion
auf Strukturebene:
Lichtmetapher für
Heilung und
Aufräumen

nem bestimmten Zeitplan, der seine Ordnung hat.

Und während Sie mit einem Teil Ihres Denkens diese Ordnung überdenken und bewusst entscheiden, was richtig und was falsch, was aufbewahrt und was weggegeben werden kann, können Sie sich mit einem anderen Teil Ihrer Aufmerksamkeit an einen Fluss begeben und die Wasser betrachten, die ständig vorbeiziehen und niemals wiederkehren. Und mit sich kleine Dinge transportieren, wie Stöckchen oder Blättchen, die darauf schwimmen und getragen werden – und sich aus den Augen verlieren. Aber Sie können sich vorstellen, dass dieser Bach, mit dem immer ungleichen Wasser, der niemals verharrt, ein Hölzchen mit sich bringt, das hängen bleibt, an einer Wurzel hängen bleibt oder an einem vorstehenden Stein. Und Sie sehen, wie dieses Hölzchen zittert und wie dieses Hölzchen sich schüttelt um los zu kommen, aber es sitzt fest. Und es sammelt sich eine Menge von Unrat an diesem Hölzchen. Blätter und Plastik und Papier. Und das Hölzchen schüttelt sich wie von Ekel, um diese Dinge los zu werden, diesen Müll. Und es rauscht. Und dann kommt es zu einem Wirbel, eine kleine Welle, ein Windstoß – und das Hölzchen ist befreit. Der angesammelte Unrat verstreut sich. Es schwimmt ganz munter, mal unter dem Wasser, mal über dem Wasser, mal links, mal rechts – und verschwindet aus Ihrem Blick.

Fließen als Metapher für Leben

Stöckchen als Metapher für Stagnation und Lösung

Heilungssuggestion auf der Strukturebene

Und wenn Sie diesen Fluss entlang gehen, werden Sie den Weg sehen, den dieses Hölzchen geschwommen ist. Und Sie werden sehen, wie der Fluss breiter wird und dass der Fluss aufgestaut wird durch eine große Mauer und wie dort Menschen an diesem Stausee sich vergnügen, wie sie fischen und schwimmen und Kinder spielen. Und dann können sie die Mauer genauer ansehen aus diesen alten Steinen, aus diesen Generationen alten Steinen, die grau und zerklüftet sind. Und wo der Zement und der Mörtel bereits beginnen zu bröckeln. Und wenn Sie genauer hinsehen, dann können Sie sehen, dass die Fugen nicht dicht sind, dass Wasser durch diese Fugen dringt und dass einige Steine schon locker sind. Und wenn Sie eine Weile beobachten, werden Sie sehen, dass es kurz davor ist, dass diese Mauer nachgibt und dass die Steine sich aus der Mauer lösen und das Wasser zu Tal bricht. Sie können sich diese Erleichterung vorstellen, diese Befreiung, wie dieses Wasser sich Raum schafft und es sich alles aus dem Weg

Regression: Fluss als Metapher für Lebenslauf

Staumauer als Metapher für Blockade

Dammbbruch als Metapher für Lösung

Hypnose-Grammatik: Text der Induktion

räumt, was ihm entgegen steht und es sich ein neues Flussbett sucht, vielleicht eines, das vorgezeichnet ist, was schon angelegt ist und nun endlich gefüllt wird. Lange gewartet hat erfüllt zu werden.

Sie können sich die Zeit nehmen, diesen neuen Lauf noch eine Weile zu verfolgen, bevor Sie zu Ihrem eigenen Körper zurück gehen, den Sie spüren, die Empfindungen der Haut und die Empfindungen beim Atmen. Die Empfindungen beim Atmen, beim Einatmen, wo Sie die Freiheit innen spüren, in diesem Raum, den nur Sie betreten können. Und das Loslassen spüren beim Ausatmen von den Dingen, die Sie nicht mehr brauchen. Und dann können Sie zu Ihrer Haut, zu Ihrem Hals, zu der Ruhe Ihres Körpers, zu den kleinen Truppen zurück kehren, die an der Zellansammlung arbeiten, die diese alten, verkommenen Dinge abbauen, weil sie tief drinnen in den Zellen den Befehl schon wissen, dass der Auftrag abgeschlossen und überholt ist und jetzt die Dinge abgeräumt und beseitigt werden können. Und die Flüssigkeiten, die diese Zellen schmelzen. Und die anderen Zellen, die Immunzellen, verhandeln und überzeugen, dass diese kleine Zellansammlung sich auflösen kann. *Wie eine Versammlung von Menschen, die gegen etwas protestiert hat und die Regierung eingelenkt hat.* Und nun können sie sich auflösen. Die Zeit ist gekommen. Nehmen Sie sich so viel Zeit wie Sie wollen, um diese Übung für sich abzuschließen, ohne Eile.”

Reorientierung

Posthypnotische
Suggestion:

Assoziation von
Ausatmen mit Lösen
und von Einatmen
mit Freiheit

Posthypnotische
Suggestion:

Assoziation von
Aufräumen und
Tumorabbau

Reframing

Reorientierung