

Hypnose und Kognition
Band 12, Heft 1, April 1995

Vorbereitungs-, Initiierungs-, Induktions- und Abschlussrituale in Entspannungs-Seminaren

Vladimir A. Gheorghiu

Zusammenfassung: Auf der Grundlage ritualisierter Verhaltensmuster wird eine Reihe konkreter Verfahren dargestellt, die der Aneignung von Entspannungstechniken in Übungsseminaren dienen können. Dabei wird auf die Bedeutung von Ritualen und Symbolen bei der Gestaltung von Entspannungs-Seminaren hingewiesen.

Der Stellenwert von Ritualen und Symbolen bei Entspannungs- bzw. Hypnoseseminaren wird weitgehend unterschätzt. Es besteht ein gewisser Mangel an Transparenz, und sollte man die Rituale überhaupt wahrnehmen, werden sie eher als belanglose Begleiterscheinungen gewertet. Hinzu kommt, daß durch die Fülle der konkreten Übungen und die flexible Handhabung von Anforderungen, die sich aus der Gruppendynamik ergeben, der Eindruck entsteht, als ob es keine Grundmuster gäbe. Dabei verläuft die Übertragung generalisierter Erfahrungen fast immer nach einem mehr oder weniger stabilen Basismuster und nach kleineren, nicht streng formalisierten Sub-Ritualen. Die Ignorierung der Rolle von Ritualen bei der Durchführung "ernsthafter" Suggestionen- und Hypnose-Seminare hat natürlich auch etwas mit einer Grundeinstellung zu tun, galt doch die Erörterung ihrer Funktion lange Zeit fast ausschließlich dem Bereich archaischer und religiöser Praktiken (für Details siehe Hart, 1978).

Seminare, die den Teilnehmern letztlich neue Erlebnisqualitäten vermitteln sollen, besitzen die Züge von Übergangsritualen. Angestrebt wird, daß neben dem Erwerb von Kenntnissen und Praktiken die Kursanten oder zumindest ein Teil von ihnen eine "vertiefte Entspannung" oder einen "hypnotischen Zustand" erleben können. Dies zu induzieren, entspricht in formalem Sinn einer Zeremonie (Spiegel & Spiegel, 1980). Die Vorbereitung und die dann folgende Induktion verläuft ja nach einem gewissen Ritual, das sich besonders dann als effizient erweist, wenn beide (Kursleiter und Proband) die volle Überzeugung des Gelingens mitbringen ("folie à deux", wie die Franzosen treffend sagen). Da diese "Zeremonie" unter Gruppenbedingungen stattfindet, konzentrieren sich alle Beteiligten auf die Interaktion zwischen dem Kursleiter und dem Probanden, der sich für eine Übung zur Verfügung gestellt hat. Dabei können die anderen auch aufgefordert werden, sich gleich mitzubeteiligen. Erfahrungsgemäß sind es dann auch immer mehrere, die dabei eine "Versenkung" erleben. Dieses Rollenspiel verläuft in jedem Fall nach ritualisierten Regeln, die implizit dem Ganzen einen bestimmten Sinn verleihen und richtungszweisend wirken.

Überlegungen über ritualisierte Muster bei der Gestaltung von Übungsseminaren können mit dazu beitragen, daß man sich mit der Frage auseinandersetzt, wie derartige Muster

wirksamer für die Kursteilnehmer eingesetzt werden können. Als Kursleiter tendiert man dazu, die Vorgehensweisen aus der Logik der jeweiligen Verfahren abzuleiten, es wird also eher aus der Logik der Technik demonstriert als aus der Logik der Übungen. Besonders dann, wenn die Verfahren sich als wirksam erweisen, wird unterstellt, daß ihre Grundlagen durch eine Art "eigene Evidenz" auch leicht verständlich und nachvollziehbar sind.

Die Überwindung dieser Mängel könnte z.B. dadurch erreicht werden, daß man sich bei den hier angesprochenen "Übergangsritualen" nach den Prinzipien "Folgen und Führen" ("pacing and leading" s. Bandler & Grinder, 1975) richtet. Diese Prinzipien wurden für verschiedene Therapie-Formen, insbesondere aber für die "Hypnose-Therapie" entwickelt, können aber m. E. auch bei der Vermittlung von Suggestionen- und Entspannungsverfahren eingesetzt werden. Wie bei der Therapie ist es am Anfang wichtig, die Beteiligten erst einmal einzustimmen, ihnen Gelegenheit zu geben mitzugehen, dann erst folgen Rituale, die mehr auf einer Leading-Funktion aufbauen (s. hierzu die weiter unten beschriebenen Verfahren).

Im Folgenden wird eine Reihe von Techniken beschrieben, die ich in dieser oder ähnlicher Form bei Entspannungsseminaren in Anlehnung an Übungen des Autogenen Trainings anwende. (In einem anderen Artikel [Gheorghiu, 1995] werden implizite und explizite Suggestionen- und Imaginations-Verfahren zum Evozieren einer hypnotischen Situation dargestellt.) Die Verfahren entstanden aus langjähriger Erfahrung bei der Vermittlung von Entspannungstechniken. Bei ihrer Beschreibung wird versucht, spezifische Aspekte der ritualisierten Vorgehensweise hervorzuheben: Vorbereitungs-, Initiierungs-, Induktions- und Abschluß-Rituale.

1. Vorbereitungsrituale

Diese dienen der stufenweise Vorbereitung der Kursteilnehmer. Gemeint sind im Einzelnen: 1. Erkundungs- und Einfühlungs-Rituale, 2. Aufwärmeverfahren, 3. Bewußtmachen "williger" und "unwilliger" Reaktionen; Entspannung durch Anspannung.

1.1 Erkundungs- und Einfühlungs-Rituale

Es macht wenig Sinn - das habe ich auch im Laufe der Zeit gelernt -, gleich in die Materie einzusteigen. Das Seminar sollte ohne komplizierte Begrüßungs-Rituale anfangen, sozusagen schon "im Foyer" beginnen. Den Beteiligten soll erst einmal Gelegenheit gegeben werden, aus ihren eigenen Bereichen zu erzählen, zu sagen, was sie sich von diesem Seminar versprechen, ob sie schon Selbst-Erfahrungen gemacht oder bereits mit Probanden/Patienten gearbeitet haben. Der Rahmen des Seminars kann dahingehend erweitert werden, daß die Teilnehmer auch über eigene Entspannungs-Lösungen, Urlaubs-Präferenzen, bevorzugte Entspannungs-Musik usw. sprechen. Diese Informationen können gegebenenfalls während der Übungen aufgegriffen werden. Der Kursleiter wird seinerseits über seine diesbezüglichen Erfahrungen berichten und dafür sorgen, daß Gemeinsamkeiten mit seinen Ergebnissen und mit denen der Teilnehmer hervorgehoben werden.

Er sollte aber nicht allzusehr über seine Erfahrungen sprechen, dafür hat er später noch genügend Gelegenheit, sondern vielmehr über seine Anfänger-Zeit berichten und sich damit der Situation der Teilnehmer nähern, die ja mehr oder weniger Anfänger sind. Da-

nach ist es leicht, auf die wichtigsten Aufgaben und auf relevante Spielregeln des Seminars zu verweisen.

1.2 Aufwärmverfahren

Hierunter sind kleine Übungen subsumiert, die bereits im Vorfeld der eigentlichen Übungen zur Schaffung einer lockeren Atmosphäre beitragen und ferner die Probanden für die ersten Relaxationsschritte vorbereiten.

Hände falten: Die Probanden werden gebeten, die Hände zu falten und möglichst entspannt auf ihren Schoß zu legen. Sie sollen sich dann für eine Weile mit geschlossenen Augen ausruhen. Anschließend werden sie aufgefordert, ihre Aufmerksamkeit auf ihre Hände zu konzentrieren, ohne dabei die Augen zu öffnen. Sie sollen der Reihe nach angeben, welcher ihrer Daumen sich oben befindet. Sie sollen dann mehrfach die Hände auseinander und dann wieder zusammen bringen, jedesmal aber darauf achten, den Daumen, der ursprünglich unten war, oben aufzulegen. Dann erst wieder sollen sie die Hände zusammenfalten, wie es ihrer natürlichen Vorgehensweise entspricht. Bei dieser Gelegenheit erfahren die meisten Kursteilnehmer zum ersten Mal, daß sie dazu tendieren, immer den gleichen Daumen oben aufzulegen, und daß dieser nicht bei allen Personen der gleiche ist.

Arme verschränken: Ähnlich wird dann mit den Armen vorgegangen. Die Übenen sollen ihre Arme verschränken, locker halten und sich dabei gut entspannen. Dann werden sie angehalten, anzugeben, ob der rechte oder der linke Arm oben aufliegt. Auch dieses Mal sollen sie versuchen, die Position dahingehend zu verändern, daß der Arm, der ursprünglich oben auflag, sozusagen die Oberhand verliert und von dem anderen überdeckt wird. Die meisten Probanden verblüfft das, und sie fangen an zu lachen. Auch jetzt werden sie aufgefordert, die vertraute Armverschränkung wieder einzunehmen, um sich wieder "in ihrer Haut" zu fühlen und sich dabei richtig zu entspannen. Dabei kann eine "Wenn-dann"-Suggestion erteilt werden: "Wenn Sie die Arme jetzt richtig locker halten und sich dabei sehr gut entspannen, könnte es sein, daß sich ihre Arme, die sich jetzt schwerer anfühlen, aus der Verschränkung lösen. Sie könnten dann wie von selbst entlang des Körpers in den Schoß fallen." (Bereits in dieser Phase der Übungen läßt sich feststellen, daß einige Probanden dieser Form suggestiver Gerichtetheit folgen.)

Längervergleich der Finger: Die Probanden werden gebeten, Fäuste zu bilden und sie mit dem Handrücken nach oben locker in den Schoß zu legen. Sie sollen (ohne die Fäuste zu öffnen) ihre Aufmerksamkeit auf ihre Ring-, Mittel- und Zeigefinger richten mit der Aufgabe anzugeben, welcher von diesen dreien der längste bzw. der kürzeste ist, bzw. darauf hinweisen, wenn sie glauben, daß zwei der Finger gleich lang sind. Während es eher selten vorkommt, daß die Probanden nicht vergegenwärtigen, daß der längste der Mittelfinger ist, zeigt sich, daß nur die wenigsten über das Längenverhältnis des Ring- bzw. Zeigefingers Bescheid wissen. Es bricht auch dieses Mal ein Gelächter aus, wenn sie nach Öffnung der Fäuste die richtigen Proportionen der Finger zu Kenntnis nehmen.

Anschließend kann man wieder eine kleine Entspannungsübung durchführen. Die Probanden sollen die Hände wieder locker im Schoß halten und dabei eine Schwereübung durchführen. Die "Wenn-dann"-Suggestion wäre hier: "Sollte es ihnen gelingen, die Hände ganz locker zu halten und sie dabei sehr gut zu entspannen, ist es denkbar, daß Sie den Druck der Hände auf ihre Unterlage wahrnehmen. So ist es auch möglich, daß Sie Ihre Hände als schwer empfinden. Es ist, als ob Sie die körperigere Schwere ihrer Hände wahrnehmen wollen."

Diese kurzen "Aufwärmübungen" tragen nicht nur dazu bei, daß die Stimmung sich sofort lockert. Es entwickelt sich relativ schnell eine Eigendynamik der Gruppe. Auch die Skeptiker lassen sich in der Regel anstecken.

Es geht aber hier auch noch um etwas anderes: Durch die "Aufwärmtests" wird ja in bestimmter Hinsicht eine Situation der Ungewisheit geschaffen. Die Probanden werden mit Situationen in bezug auf ihnen angebotene oder erworbene körperliche Gegebenheiten

konfrontiert, die ihnen nicht oder kaum bewußt sind. Sogar Dinge, die sozusagen "auf der Hand liegen", wie z.B. die Fingerlänge oder die Position der Daumen, bleiben oftmals unbeobachtet. Dies gibt dem Kursleiter Gelegenheit, darauf hinzuweisen, daß der Mensch oft auch über seine Spannungen bzw. Entspannungen relativ wenig weiß. Somit macht er den Übergang zur nächsten Reihe von Übungen, die dem Teilnehmer mehr Erfahrung über Spannungs- und Entspannungszustände vermitteln sollen.

1.3 Entspannung durch Anspannung; Bewußtmachen williger und unwilliger Reaktionen

Anders als bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson berücksichtigt man beim Autogenen Training nach Schultz zu wenig die Dialektik der Wechselbeziehung zwischen Spannung und Entspannung. Man spricht fast ausschließlich von Entspannung (siehe auch Hoffman, 1981, S. 23).

Im Folgenden werden einige Verfahren beschrieben, die den Übenen die Möglichkeit geben sollen, das Lösen aus einer Spannungssituation bewußt zu erleben. Darüber hinaus sollen sie ihm aber auch helfen, besser nachzuvollziehen, was mit dem Hinweis auf Absichtslosigkeit oder Unwillentlichkeit gemeint ist. Bei den Vorbereitungen zu den Entspannungssübungen im Sinne von Schultz versucht man, dem Probanden klar zu machen, daß es im wesentlichen darauf ankommt, "die Dinge einfach geschehen zu lassen". Dies stößt beim Üben auf gewisse Schwierigkeiten, besonders, wenn er bemüht ist, die Aufgaben gemäß den erteilten Instruktionen durchzuführen.

Bewegung der Hände zueinander: Die Probanden werden angehalten, beide Hände fest gegen ihre angespannten und leicht gespreizten Oberschenkel zu drücken. Nach ca. 40 bis 60 Sekunden sollen sie die Hände lockern, etwa in Tischhöhe bringen und darauf achten, ob diese sich nicht "wie von selbst" aufeinander zu bewegen. (Bei ausreichendem Druck kommt es normalerweise - im Sinne des Kohnstamm-Effekts - zu einer spontanen Annäherung der Hände.) Die Übung kann dann wiederholt werden. Es reicht schon ein kurzer Druck aus, um den gewünschten Effekt zu evozieren. Beim zweiten Mal sollen die Probanden besonders auf den Unterschied zwischen der Anspannung und der folgenden Entspannung der Hände und Arme achten. Die "Wenn-dann"-Suggestion wäre hier: "Wenn Arme und Hände sehr gut entspannt sind, könnte es sein, daß die spontane Bewegung zueinander noch leichter vonstatten geht." Für gleiche Zielsetzungen können sicherlich auch andere Varianten des Kohnstamm-Effektes verwendet werden.

Veränderung der Bewegungsrichtung: Diesmal sollen die Probanden aufstehen, beide Arme anspannen, nach vorne ausstrecken und mehrmals kleine Kreise beschreiben (sie sollen dabei die Augen geschlossen halten). Nach einem kurzen Anhalten werden sie dann gebeten, die Armmuskulatur zu lockern und mit entspannten Armen erneut Kreisbewegungen durchzuführen.¹ Diesmal sollen sie besonders darauf achten, ob sich während der Beschreibung von Kreisbewegungen ihre locker gehaltenen Arme nicht schwerer anfühlen als bei den Bewegungen mit angespannten Armen. (Somit sollen die Probanden schon von Beginn an die Erfahrung machen, daß eine Muskelentspannung - hier auch mit einer gewissen Müdigkeitserscheinung gekoppelt - das Erleben eines Schweregefühls begünstigt.) Sie sollen sich aber auch merken, in welcher Richtung sie die Kreisbewegung durchgeführt haben. Es folgt unmittelbar eine zweite Phase der Übung. Die Probanden sollen diesmal die Arme etwas nach links oder etwas nach rechts ausstrecken. Ihre Aufgabe besteht darin, die Arme möglichst locker zu halten und dabei Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn durchzuführen. Es wird ihnen erklärt, daß, wenn sie die ganze Zeit die Arme entspannt halten, kleine Kreise beschreiben und die Arme immer schneller und schneller bewegen, es durchaus sein könnte, daß sie irgendwann ohne ihr Zutun zu ihrer ursprünglich eingeschlagenen Richtung zurückfinden.

¹ Üblicherweise bewegen die Probanden, unabhängig davon, ob sie die Arme angespannt oder entspannt halten, die Arme in der gleichen Richtung: Die Mehrheit tendiert dazu, beide Arme von innen nach außen zu bewegen (ca. 60-70 %), der Rest bewegt die

Es zeigt sich in der Tat, daß bei Respektierung der o.g. Bedingungen die meisten Probanden die vorgegebene Uhrzeigerichtung verlassen (Gheorghiu, 1994). Als die Suggestibleren sind möglicherweise die Probanden zu bezeichnen, bei denen das "Kippen" der vorgegebenen Richtung relativ schnell einsetzt. (Es ist denkbar, daß hier wie in vielen Beeinflussungsverfahren suggestive Komponenten mit psychophysiologischen Abläufen interagieren.) Auch durch diese Übungen sollte die Teilnehmer etwas vertrauter gemacht werden mit dem Unterschied zwischen Spannung und Entspannung bzw. zwischen Absichtlichkeit und Unabsichtlichkeit.

Unterbrechung einer Armbewegung: Es läßt sich aber auch ein unwillkürliches Anhalten einer motorischen Reaktion demonstrieren. Die Probanden sollen den rechten Arm nach oben ausstrecken und ein paar Sekunden angespannt halten. Dann sollen sie den Arm entspannen und ganz langsam zurück in die ursprüngliche Position bringen. Während der ganzen Zeit soll die linke Hand auf den Oberarm des Zielarmes leicht aufgelegt werden. Sobald der Arm sich in Schulterhöhe befindet, sollen die Probanden einen kurzen, aber deutlichen Druck ausüben. Das Applizieren des Druckreizes führt bei der Mehrheit der Probanden zu einer kurzen oder sogar länger anhaltenden Unterbrechung der Armbewegung nach unten. Die inhibitive Auswirkung dieses nonverbalen Reizes erweist sich als noch stärker, wenn der Kursleiter seine Hand auf den Oberarm des Probanden auflegt und den Druck persönlich ausübt. (Zum einen verläuft diese Stimulation völlig unerwartet, zum anderen wird ihm möglicherweise dadurch implizit signalisiert, den Arm anzuhalten.)

Tief ein- und ausatmen: Schließlich läßt sich der Unterschied zwischen Spannung und Entspannung am Beispiel des Atmungsablaufes zeigen. Durch wiederholte Ein- und Ausatemungsübungen wird den Probanden bewußt gemacht, daß der Vorgang des Einatmens mit einer Anspannung, der Vorgang des Ausatmens dagegen mit einer Entspannung einhergeht. Mit dieser Atmungsübung steuert der Kursleiter die Aufmerksamkeit wieder zurück auf die natürlichen Vorgänge der An- und Entspannungsprozesse, die ja auch "wie von selbst" verlaufen.

Durch die hier geschilderten Verfahren ergeben sich neue Möglichkeiten, die Probanden in einen allgemeinen Übungskontext einzubinden. Anzumerken ist, daß die Effekte der Verfahren nicht unbedingt zwangsartig einsetzen. Das zeigt sich schon darin, daß sie bei einigen wenigen Probanden ausbleiben oder spät einsetzen und daß man den Aufschiebungsprozess willentlich beeinflussen kann. Anhand der Übung "Bewegung der Hände zueinander" läßt sich z.B. demonstrieren, daß man die Bewegungstendenz durchaus auch anhalten bzw. schon im Start blockieren kann.

Hauptziel der Verfahren, die im Rahmen der Einführungsrituale geschildert wurden, ist es, die Reaktionsbereitschaft, die Interaktion der Gruppenteilnehmer und das Vertrauensverhältnis zwischen Probanden und Kursleiter zu verstärken.

2. Initiierungsrituale

Hiermit sind einzelne körperzentrierte Selbsterfahrungsübungen gemeint, die den Übergang zu der am Ende vorgesehene Spannungstechnik (in Anlehnung an das Autogene Training) gewährleisten sollen. Diese Initiierungsprozedur basiert bereits auf Erfahrungen, die Komponenten dieser Technik beinhalten. Es sind dies 1. Schwereübungen, 2. Wärmeübungen und 3. einführende Entspannungsübungen.

2.1 Schwereübungen

Heben eines Metallstückes: Die Probanden sollen der Reihe nach ein ca. 600 Gramm schweres Metallstück mit Daumen und Ringfinger greifen, beide Finger gegen dieses Metallstück pressen und dann kurz hochhe-

Arme von außen nach innen. Selten neigen Personen dazu, beide Arme im Uhrzeigersinn bzw. gegen den Uhrzeigersinn zu bewegen.

ben. Anschließend sind sie aufgefordert, nach wiederholtem Anspannen und Entspannen des Armes das Stück Metall bei Beibehaltung der erzielten Entspannung nochmals mit den beiden Fingern zu greifen, diesmal aber ohne die Finger dagegen zu pressen und zu versuchen, es wieder hochzuheben. Dabei wird ihnen folgende "Wenn-dann"-Suggestion erteilt: "Sollten ihr Arm und ihre Finger jetzt sehr gut entspannt sein, ist es denkbar, daß sich das Gewicht viel schwerer anfühlt als beim ersten Versuch. Es könnte sogar sein, daß die Entspannung sich so stark auswirkt, daß es ihnen dieses Mal gar nicht oder kaum gelingt, das Metallstück anzuheben." (Dieser Fall tritt gar nicht so selten auf.)

Aufgestützte Arme: Der Proband soll seinen nicht dominanten Arm mit dem Ellbogen auf dem Tisch aufstützen und dabei die Hand locker hängen lassen. Der dominante Arm wird dabei locker auf das Handgelenk des anderen Arms gelegt. Der Proband wird aufgefordert, den aufgestützten Arm graduell zu entspannen. Er soll darauf achten, inwieweit der darübergelegte Arm sozusagen durch sein Eigengewicht den aufgestützten Arm nach unten drückt und ihm somit das Schweregefühl des Armes vermittelt. Wichtig dabei ist, sich ausdrücklich auf den darübergelegten Arm zu konzentrieren.

Generalisierung der Schwereempfindung: Der Übende legt beide Hände auf eine weiche Unterlage auf dem Tisch. Auf die nach oben gerichteten Handflächen werden zwei kleine Behälter gelegt, einer davon enthält ca. 300 bis 400 Gramm Sand, der andere ist leer. Der Proband soll versuchen, das Gefühl der Schwere, das durch den Druck des Sandes auf der einen Hand entsteht, auf die andere Hand zu übertragen. Um diesen Vorgang zu erleichtern, soll er die leere Hand gut entspannen und sich u.U. vorstellen, daß graduell Sand hinzugefügt wird. Reichen diese suggestiven und imaginativen Vehikel nicht aus - was eher selten der Fall ist -, kann der Kursleiter tatsächlich etwas Sand in den Behälter gießen. Meistens stellt sich der Ausgleich der Schwereempfindung schon nach Hinzufügen geringer Sandmengen ein. (Bei wiederholten Versuchen dieser Art erreicht dann praktisch jeder die "Übertragung" der Schwereempfindung auch ohne Sandzufuhr. Dabei lernen die Probanden aber auch, ihre Hand besser zu entspannen: Je gelungener die Entspannung, desto leichter der Schwereausgleich.) Die Übungen können dann nach derselben Prozedur mit der anderen Hand wiederholt werden.

2.2 Wärmeübungen

Auch das Erleben von Wärmeempfindungen läßt sich vorerzieren. Dies ist schon deswegen nützlich, weil sich Wärmeübungen bekanntlich schwieriger als Schwereübungen erweisen. Die hier anfangs beschriebenen Verfahren sollen dem Probanden dazu verhelfen, sich erst einmal auf die eigene Körperempfindung zu konzentrieren.

Hand auf den Bauch halten: Am leichtesten kann die eigene Körperwärme erlebt werden, wenn man die Hand auf den Bauch legt. Dabei soll die Aufmerksamkeit auf das Wahrnehmen der Wärme des Bauches gerichtet sein. Sobald der Proband die Wärme spürt, wird ihm suggeriert, daß möglicherweise diese Empfindung intensiver wird. Sollte das der Fall sein, wird er aufgefordert, seine Aufmerksamkeit jetzt auf die Hand zu konzentrieren, um zu verifizieren, inwieweit sich auch diese langsam wärmer anfühlt. (Dies gelingt nicht sehr vielen Probanden.)

Hand schütteln: Durch wiederholtes Schütteln der Hand läßt sich ebenfalls relativ leicht eine Wärmeempfindung hervorrufen. Dabei soll sich der Proband neben der Wärme auch auf das Gefühl des Prickelns, das durch das Schütteln verursacht wird, konzentrieren. Der nächste Schritt besteht darin, diese Empfindungen auch bei der anderen, ruhig gehaltenen Hand zu beobachten. Man kann ihm sogar suggerieren, daß die Wärme und das Prickeln auch auf der anderen Hand auftreten, wenn er sich nur entsprechend konzentriert. Sinn ist, ihn damit vertraut zu machen, daß das Gefühl der Wärme "sich verbreiten kann" und daß dieser Vorgang durch suggestive und imaginative Prozesse gefördert werden kann.

Hände reiben: Der Übende wird instruiert, die Hände solange kräftig zu reiben, bis er sie als sehr warm empfindet. Dann soll er seine dominante Hand aus einer Entfernung von ca. 40 cm langsam seiner Wange nähern und die Hand anhalten, wenn er glaubt, die Wärmestrahlung dieser "natürlichen Wärmequelle" im Wangenbereich wahrzunehmen. Sollte es zu einem Gefühl der Wärme im angegebenen Areal kommen, handelt es sich dabei um die Auswirkung einer suggestiven Unterschiebung. In der Tat ist die Wange stark vaskulari-

siert, und durch die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf diesen Bereich kann leicht die latent vorhandene Wärmeempfindung aktiviert werden. Durch den heterosuggestiven Einfluß ist aber der Proband geneigt, seine Empfindung als Auswirkung der Wärmeausstrahlung seiner Hand zu attribuieren.

Hand auf Styropor-Platte legen: Bei Personen, die Schwierigkeiten haben, Wärme zu empfinden, kann mittels eines technischen Vehikels nachgeholfen werden. Der Proband legt seine Hand auf eine mit einem dünnen Tuch überdeckte Styropor-Platte mit der Aufgabe, sich dabei vorzustellen, daß er seine Hand auf ein Heizkissen hält. (Die andere Hand hält er ebenfalls auf einer Unterlage auf dem Tisch.) Da Styropor ein schlechter Wärmeleiter ist, registriert der Proband schon nach relativ kurzer Zeit eine Zunahme des Wärmegefühls in seiner Hand. Durch stimulierende suggestive und imaginative Hinweisreize, die auch in einer "Wenn-dann"-Form vermittelt werden können, kann er sogar die Hand als heiß empfinden. Vergleichbar mit dem oben beschriebenen Versuch der Generalisierung des Schweregefühls kann auch hier die Übertragung einer Wärmeempfindung von einer Hand auf die andere geübt werden. Sollte dies mit Hilfe der Styropor-Platte nicht erreichbar sein, können zwei Tischlampen benutzt werden. Mit der einen wird aus geringer Entfernung Wärme auf die Hand ausgestrahlt; die andere wird aus größerer Entfernung langsam der Hand genähert. Der Proband soll sich nur auf die letztgenannte Hand konzentrieren und auf imaginativem und suggestivem Wege versuchen, den Wärmeausgleich zwischen rechts und links zu begünstigen. Selten muß die Lampe bis in die Nähe der Hand gebracht werden.

2.3 Einführende Entspannungsübungen

Diese dienen dem Erwerb von Erfahrungen, die unmittelbar mit der dann folgenden Entspannungstechnik zu tun haben. Ohne befehlend zu sein, nutzt der Kursleiter die Gelegenheit aus, um nach dem "leading-Prinzip" noch ein paar Lösungen mit auf den Weg zu geben.

Entspannung des Oberkörpers: Alle Stühle befinden sich an der Wand und die Probanden - in üblicher Sitzposition - werden aufgefordert, sich sehr gut zu entspannen. Bei dieser Gelegenheit zeigt sich, daß die meisten Übenden mit der allgemeinen Instruktion zur Entspannung wenig anfangen können. Sie behalten gewöhnlich ihre ursprüngliche Körperposition bei, neigen den Kopf weder nach hinten noch nach vorne, lokalem kaum die Gesichtsmuskulatur. Relativ angespannt bleibt auch der Schulterbereich. Ein paar gezielte Hinweise reichen dann aus, um eine angemessene Entspannung zu erzielen.

Entspannung der Beine und Füße: Die Probanden sollen dann die Beine ausstrecken, auf die Fersen stützen und sie dabei sehr gut entspannen. Auch diesmal führt die allgemein gehaltene Entspannungsinstruktion nur zu einer verhältnismäßig geringen Lockerung der Anspannung. Das ist schon daran zu erkennen, daß - mit wenig Ausnahmen - die aufgestützten Füße nicht nach außen kippen. Sogar im Liegen bewegen einige Probanden die Füße nicht seitwärts.

Entspannung der Arme: Hierbei setzt möglicherweise schon ein Lernprozess ein, denn schon die einfache Entspannungsinstruktion zeigt bei einem großen Teil der Übenden Wirkung. Die vom Kursleiter leicht angehobenen Arme fühlen sich schwer an und fallen sozusagen regungslos zurück in den Schoß. Auch zeigen Probanden wenig Neigung, die zufällig nach unten gefallenen Arme wieder zurück zu führen. Es ist ein Leichtes, die noch unzureichende Entspannung bei dem einzelnen Probanden zu erkennen: Er tendiert dazu, die Arme willentlich nach oben zu bewegen, wenn der Kursleiter sie leicht anhebt oder aber neigt im Gegenteil dazu, diese ostentativ nach unten zu drücken.

Abschließend folgt noch einmal eine Atemübung (wie oben beschrieben). Die Probanden sollen dabei aber nicht nur auf die wohlthuende Entspannung bei der *Ausatmung*, sondern auch auf das damit verbundene angenehme *Wärmegefühl* achten. Sie werden das Wärmegefühl beim Ausatmen schon deswegen leicht feststellen können, weil man das Einatmen kühler als das Ausatmen fühlt.

3. Induktions- und Abschlußrituale

Als Induktionsritual zur Einleitung und Vertiefung einer generalisierten Entspannungs-situation können die verschiedensten imaginativen, suggestiven und hypnotischen Methoden herangezogen werden. Es bietet sich aber auch ein Verfahren an, das "zur Erfassung der Entspannbarkeit in Anlehnung an die Grundübungen des Autogenen Trainings" (Gheorghiu, Koch, Hübner & Keller, 1994) konzipiert wurde und das wir in der letzten Zeit mehrfach in unseren Ausbildungsseminaren angewandt haben. Es hat u.a. den Vorteil, daß es eine Schritt-für-Schritt-Involvierung in die anvisierte Entspannungssituation ermöglicht, die dem Einzelnen Spielraum für die Aktivierung eigener Ressourcen bietet.

Das Verfahren besteht aus zwei Teilen: a) aus einem standardisierten Anleitungstext, der den Übungsteilnehmern vorgetragen wird und b) einem Antwortbogen, der unmittelbar nach Durchführung der Entspannung bearbeitet werden soll.

a) Anleitungstext

Die Entspannungsdinduktion besteht im wesentlichen aus den beiden Grundübungen des Autogenen Trainings für Schwere und Wärme in Armen und Beinen unter Verwendung der Formeln nach Schultz. Alle vorgegebenen Formeln wurden jeweils einmal vorgesprochen und sollten dann vom Übungsteilnehmer gedanklich zweimal wiederholt werden. Damit ist das Verfahren sowohl durch ein hetero- als auch autogenes Vorgehen bestimmt. Zusätzlich werden bei einigen Übungen entspannungsvertiefende Vorstellungsbilder angeboten. Diese Vorstellungen ("mentale Vehikel") sollen das jeweilige Entspannungserleben weiter vertiefen.

Insgesamt beinhaltet das Verfahren elf Übungseinheiten. Nach einer allgemeinen Einführung wird die Entspannungsgübung mit der aus dem Autogenen Training bekannten Ruhetönung ("Ich bin ruhig, ganz ruhig") begonnen. Im Anschluß daran wird die Vorstellung eines Sees angeboten, dessen Wasseroberfläche zuerst noch etwas bewegt und unruhig ist, dann aber immer glatter und ruhiger wird. Durch diese Imaginationsübung soll der Zugang zur Entspannung weiter gefördert werden. Es folgen dann Schwere- und Wärmeübungen für Arme und Beine, jeweils unterstützt durch einstimme Suggestionen und unter Anwendung der entsprechenden formelhaften Sätze (z.B. "Meine Arme sind schwer, ganz schwer"). Bei der Schwereübung beider Arme wird zusätzlich noch die Vorstellung vorgegeben, daß beide Arme in eine angenehme weiche Unterlage einsinken, um das Gefühl der angenehmen Schwere noch weiter zu unterstützen. Die Vorstellung, daß angenehm wärmende Sommerstrahlen durch ein Fenster (zur Vermeidung negativer Assoziationen, die u.U. mit direkter Sonneneinstrahlung verbunden sein können) auf beide Arme scheinen, soll der imaginativen Unterstützung der Wärmeübung beider Arme dienen. Das Entspannungserleben wird dann durch Zählen von eins bis zehn, begleitet von entspannungsvertiefenden Suggestionen, auf den gesamten Körper ausgedehnt. Damit sich der Übende selbst von der subjektiv empfundenen Tiefe seiner Entspannung überzeugen kann, wird er anschließend dazu aufgefordert, den Versuch zu machen, die Augen zu öffnen ("Sie sind so tief entspannt, alles an ihnen ist so angenehm schwer, daß sie nicht die Kraft aufbringen, die Augen zu öffnen ...") Bei Bestätigung des Schweregefühls kann dies beim Übungsteilnehmer zu einer Verstärkung der Entspannung führen. Abschließend erfolgt dann die Rückführung und Beendigung der Entspannungsgübung.

b) Antwortbogen

Die Items des Antwortbogens enthalten Aussagen zu den einzelnen Übungen, bei denen jeweils die Intensität der erlebten Empfindung auf einer fünfstufigen Skala anzugeben war (0 = "gar nicht" bis 4 = "sehr stark"). Die Items gliedern sich inhaltlich in vier Bereiche: a) Allgemeines Entspannungserleben (z.B. "seelische, körperliche Entspannung, Ruheempfinden"), b) Realisierbarkeit der einzelnen Entspannungsaufgaben (z.B.

"Schwere in beiden Armen"), c) Realisierung der Vorstellungen sowie ihr Beitrag zu Vertiefung des Entspannungserlebens und d) Auswirkungen von Störungen im Verlauf der Übungen.

Zusätzlich wird der Grad der erlebten Entspannung auf einer Skala von 0 = "normales Alltagsempfinden" bis 10 = "tiefe Versenkung" eingeschätzt. Dieses Item wird als Binnenkriterium in die Skala mit aufgenommen. Da mit dem Verfahren das subjektive Spannungserleben erfasst wird, erscheint es sinnvoll, mit einer einzelnen zusätzlichen Frage das globale Spannungserleben einzuordnen. Aus der Korrelation dieses Items mit dem Gesamtpunktwert der Skala können dann erste Schlüsse auf die Validität der Skala gezogen werden.

Das *Induktions-Ritual* unterscheidet sich erkennbar von dem Einführungs- und Initiierungs-Ritual. Die Induktion verläuft nach einem eigenen Szenario. Bereits Äußerlichkeiten markieren den Unterschied. Die Probanden werden gebeten, sich bequem hinzusetzen oder hinzulegen, es wird für gedämpftes Licht und Ruhe gesorgt. Sobald der Kursleiter anfängt, den Anleitungstext vorzutragen, ändert sich die Art seines Sprechens: Es setzt die berühmte "hypnotische" Stimme ein. Er versucht mit Hilfe der non-verbalen Komponenten seiner Stimme den Einfluß der Entspannungs-Instruktionen zu unterstützen. Er spricht langsamer und ruhiger. Seine Stimme wird je nach verfügbaren Registern tiefer.

Hin und wieder werden verlängerte Pausen eingesetzt, die den Probanden zusätzliche Möglichkeiten bieten, die erteilten Suggestionen und Metaphern einwirken zu lassen. Das *Abschluß-Ritual* kommt oft zu kurz und verläuft etwas zu künstlich. Üblicherweise wird die Rückführung durch ein Rückzählen eingeleitet und durch ein kräftiges Durchatmen, Recken und Strecken beendet. Angesichts der interindividuellen Unterschiede ist es vielleicht günstiger, den Probanden Gelegenheit zu geben, selbst den Moment, in dem sie zurück in den "Bewußtseinsbereich der wachen Aufmerksamkeit" kommen möchten, zu bestimmen. Auch durch graduelle Änderungen der begleitenden Hintergrund-Musik läßt sich der Beginn der Rückführung suggerieren.

Nach einer etwas längeren Pause kann dann ein Hinweis auf die anstehende "Rückreise" erfolgen, mit der Anmerkung, daß jeder, je nach seinen eigenen Gefühlen, seinem eigenen Rhythmus die "Rückfahrt" antreten kann. Es kommt ein Moment, in dem die Gedanken mehr und mehr Kontur gewinnen und den Übenden langsam zum Hier und Jetzt zurückführen. (Das schließt natürlich nicht aus, daß man am Ende durch gezielte Suggestionen den Trägheits- und Benommenheitszustand annulliert.)

Zum Schluß sollte immer noch genügend Zeit für einen Erfahrungsaustausch über das durchgeführte Verfahren sowie für kritische Anmerkungen vorgesehen werden. Anschließend kann der Kursleiter zu einer offenen Diskussion einladen. Ein informeller Abschluss gibt allen noch einmal die Chance, Fragen zu stellen, relevante Informationen einzuholen und ein wenig zu plaudern. Es gibt nichts Schlimmeres, als wenn das Seminar aus Zeit- oder anderen Gründen abrupt aufgelöst wird bzw. das Ausklingen der gemeinsamen Bemühungen nicht entsprechend einem angemessenen Abschlusßritual erfolgt.

Ergänzende Bemerkungen

Auf der Grundlage von Überlegungen zu Basis- und Sub-Rituale bei der Abhaltung von Entspannungs-Seminaren habe ich versucht, Aspekte meiner Erfahrungen aus diesem Bereich zu beschreiben. Die dargestellten Vorgehensweisen und Techniken sind als exemplarisch zu betrachten, es werden oftmals auch andere in unterschiedlicher Anzahl verwandt.

Ergänzend zu den Ausführungen über die erwähnte Ritual-Problematik und ihre Sinngebungs-Funktion kann noch auf Folgendes hingewiesen werden: Ob eine oberflächliche oder eine sog. tiefe Entspannung oder Versenkung erreicht wird, ist immer auch eine Sache der Deutung und Bedeutungszuschreibung, die oftmals auch nur implizit durch das Ritual und seine Symbolik vermittelt wird.

Die Rituale sind oft zu eng und bieten relativ wenig Spielraum für die Berücksichtigung individueller Unterschiede. Hier sollte man vielleicht von Anfang an klar stellen, daß nicht jeder auf Antrieb und mit gleichen Ergebnissen die erwünschte Entspannungsbzw. Hypnotisierbarkeit erreicht, aber daß sich im Laufe der Zeit diese seine Erfahrung ändern kann. Auch die "Begabten" müssen üben, ohne Übung, die oft unterschätzt wird, wird zu wenig erreicht.

Eine Besonderheit der Entspannungs- und Hypnose-Seminare besteht darin, daß die Kursteilnehmer mit einer doppelten, im Grunde widersprüchlichen Aufgabe konfrontiert werden. Zum einen wollen und sollen sie versuchen, einen Zustand der Versenkung zu erleben, zum anderen wollen und sollen sie sich möglichst viele Kenntnisse und Fähigkeiten aneignen, um diese dann in der Praxis anwenden zu können. Einige wollen bis zuletzt alles notieren und wundern sich, daß sie große Schwierigkeiten haben, sich dann in die suggerierte Situation hineinzusetzen. Das Haupt-Instrumentarium bei der Aneignung von Techniken vermitteln die Übungen, die sich traditionsgemäß in einer Dreiergruppe abspielen. Ein Proband stellt sich zur Verfügung als Versuchsperson, ein zweiter übernimmt die Funktion des Trainers und ein dritter spielt die Rolle des Beobachters. Die Rollenverteilung wird dann gewechselt, bis jeder von ihnen alle drei "Hypostasen" durchlaufen hat. Das hierbei entstehende Ritual entspricht den Spielregeln einer "Als-Ob-Situation". Es kommt im Wesentlichen darauf an, inwieweit die Teilnehmer bereit sind, die gegebenen Konventionen nicht als einen "künstlichen Vertrag" zu verstehen, sondern als eine "authentische" Situation zu gestalten und zu verinnerlichen. Vielleicht sollte das Ritual der "Dreier-Bedingungen" auch etwas sorgfältiger vorerzählt werden. Jedenfalls zeigt sich, daß beim Einhalten der gewünschten Spielregeln ein guter Teil der Probanden richtige "Aha-Erlebnisse" hat. Man kann noch so oft versuchen, Entspannungs- und Hypnose-Übungen als etwas Normales hinzustellen, es wird ihnen trotzdem immer etwas Magisches anhaften. Dazu trägt sicherlich auch das Ritual bei. Es macht aber auch keinen Sinn, eine forcierte Ent-Mythisierung zu betreiben, dadurch wird eher das Gegenteil bewirkt. Der Trainer kann höchstens durch sein Verhalten die Dinge relativieren, indem er z. B. sich selbst als Versuchsperson zur Verfügung stellt, eher spielerisch vorgeht. Wichtig ist allerdings, daß er immer wieder darauf verweist, daß die Involvierbarkeit in der suggerierten oder imaginierten Situation ein Hauptattribut der Probanden, also der Akteure ist. Er sorgt nur dafür, daß ihre Ressourcen möglichst umfassend zur Geltung kommen.

In der letzten Zeit ist eine umfangreiche Fachliteratur entstanden, die sich systematisch mit Ritualen und Symbolen beschäftigt. Sie wird uns sicherlich neue Anhaltspunkte für die hier vorgetragenen Zielsetzungen liefern.

Literatur

Bandler, G. & Grindler, J. (1975). *Patterns of the hypnotic techniques of Milton H. Erickson, Vol. II*. Cupertino/CA: Meta Publications.

Gheorghiu, V. A. (1994). Various strategies of influencing motoric processes by suggestion. Vortrag auf dem II. International Symposium on Suggestion and Suggestibility. Rom, 26. - 29. 10. 1994.

Gheorghiu, V. A., Koch, E., Hübner, M. & Keller, K. (1994). Ein Verfahren zur Erfassung der "Entspannbarkeit" in Anlehnung an die Grundübungen des Autogenen Trainings. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie*, 42, 60-76.

Gheorghiu, V. A. (1995). Explizite und implizite Suggestionen- und Imaginationsverfahren zur Evozierung einer hypnotischen Situation. (Manuskript)

Hart, Onno van der (1978). *Rituals in psychotherapy*. New York: Irvington.

Hoffmann, B. (1981). *Handbuch des autogenen Trainings*. München: dtv.

Spiegel, H. & Spiegel, D. (1980). Induction techniques. In G. D. Burrows, L. Dennerstein (Eds.) *Handbook of hypnosis and psychosomatic medicine*. Elsevier: Biomedical Press.

Prof. Dr. Vladimir A. Gheorghiu

Anneröder Weg 56

35394 Gießen

Hinweis

Das Buch zum

Integrierten Entspannungstraining

Peter, B. und Gerl, W.

Entspannung

Das umfassende Training für Körper, Geist und Seele

enthält die Übungen

zur Muskelentspannung, zum Autogenen Training und zu meditativen und imaginativen Verfahren

Dieses Buch erschien in der ersten Auflage 1977 im Mosaik-Verlag in München, in weiteren Auflagen dann 1980 bei Goldmann, 1988 wieder bei Mosaik und 1991 bei Orbis. Es ist nun im Buchhandel vergriffen und kann nur noch

(gegen einen V-Scheck über DM 19.80) bezogen werden über die

M.E.G.-Stiftung (Hypnose und Kognition), Konradstr. 16, 80801 München

Hypnose und Kognition (HyKog)

Zeitschrift für die Grundlagen und klinische Anwendung von Hypnose und kognitiver Psychologie

Thematische Schwerpunkte von *HyKog* sind die klinisch-therapeutische Anwendung von Hypnose und kognitiver Psychologie, Grundlagenforschung im Bereich der Hypnose und der klinisch relevanten Kognitionspsychologie. Zur Veröffentlichung vorgesehen sind theoretische Arbeiten und Überblicksartikel, experimentelle Untersuchungen, Falldarstellungen, Kurzberichte und Besprechungen.

Herausgeber:

Burkhard Peter, Dipl.-Psych., Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose (M.E.G.)
Christoph Kraiker, Dr.phil., Institut für Psychologie der Universität München

Schriftleitung:

Alida Iost-Peter, Dipl.-Psych. c/o M.E.G.-Stiftung, Konradstr. 16, 8000 München 40

Ständige Mitarbeiter: Walter Bongartz, Konstanz; Christoph Eschenröder, Bremen; Peter Fiedler, Heidelberg; Wilhelm Gerl, München; Nicolas Hoffmann, Berlin; Frank Hoppe, Hamburg; Alida Iost-Peter, Grünwald; Michael Kahan, München; Hans-Christiaan Kossak, Bochum; Stephen Lankton, Gulf Breeze, USA; Wolfgang Lenk, Berlin; Norbert Loth, München; Bernauer Newton, Santa Monica, USA; Dirk Revenstorf, Tübingen; Sidney Rosen, New York, USA; Hans-Ulrich Schachtner, München; Gunther Schmidt, Heidelberg; Bernhard Trenkle, Rottweil; Jeffrey Zeig, Phoenix, USA

HyKog erscheint jährlich im April und Oktober, es kostet im Abonnement DM 30.-, als Einzelheft DM 20.-.

Hinweise für Autoren:

1. Alle Beiträge sind mit 1/2-zeiligem Abstand in dreifacher Ausfertigung einzureichen. Erwünscht wäre auch die Abgabe als ASCII- oder Text-file (ws, word etc.) auf Diskette, hier allerdings ohne jegliche Formatierung, d.h. ohne Randausgleich, ohne Fett- oder Kursivdruck etc. Besondere Formatierungsvorschläge oder Hervorhebungen im Text dürfen nur auf dem beiliegenden Manuskript handschriftlich gekennzeichnet sein.

2. Formale Gliederung: Titel, Vor- und Nachname der Autoren, Zusammenfassung (ca 10 Zeilen), Text, Literatur, 3-5 Keywords, Abstract (Zusammenfassung in Englisch), Name und Anschrift der Autoren

3. Abbildungen als reprofähige Druckvorlage in Format DIN A 5 beilegen und Platzierung im Text vermerken; Tabellen ebenfalls als Extrablatt beilegen und Platzierung im Text vermerken.

4. Bei Literaturhinweisen erfolgt grundsätzlich die Nennung des Namens und der Jahreszahl im Text; bei Zitaten muß die Seitenzahl angegeben sein: (Meier, 1989, S. 123) oder (Huber, 1989; Meier, 1989a, 1989b).

5. Das Literaturverzeichnis ist nach APAneu zu gestalten (siehe auch Richtlinien der DGfPs):

Autor. (Jahr). Buchtitel. Verlagsort: Verlag.

Autor. (Jahr). Beitragsartikel. In Herausgebername (Hrsg.), Buchtitel (Seiten). Verlagsort: Verlag.

Autor. (Hrsg.). (Jahr). Handbuchtitel. Verlagsort: Verlag.

Autor. (Jahr). Titel des Artikels. Vollname der Zeitschrift, Band(Heft), Seiten.

zum Beispiel:

Peter, B. & Gerl, W. (1988). Entspannung. München: Mosaik Verlag.

Kraiker, C. (1985). Kognitive Modelle hypnotischer Phänomene. In B. Peter (Hrsg.), Hypnose und Hypnotherapie nach Milton H. Erickson (S. 20-30) München: Pfeiffer.

Kraiker, C. & Peter, B. (Hrsg.). (1988). Psychotherapieführer: Wege Zur seelischen Gesundheit. München: Beck. (2. erweiterte und aktualisierte Auflage)

Peter, B. (1988). Haben wir einen neuen Mesmer nötig: Ein Nachwort. Hypnose und Kognition, 5(2), 87-96.

Mit der Veröffentlichung in *HyKog* gehen alle Rechte, auch die des teilweisen Abdrucks an die M.E.G.-Stiftung, München, Fotokopien für den privaten Gebrauch dürfen nur von Teilen einzelner Beiträge hergestellt werden. Alle gewerlich genutzten oder im Bereich eines gewerblichen Unternehmens hergestellten Kopien verpflichten zur Gebührenzahlung an die Verwertungsgesellschaft *WORT*, Abt. Wissenschaft, Oestrichstr. 49, 8000 München 42; dort ist auch die Zahlungsweise zu erfragen.

(C) Copyright, M.E.G.-Stiftung, München

ISSN 0178-093X