

Agnes Kaiser Rekkas

Vollmond am Strand

Hypnotische Sprache
in 70 Tranceanleitungen

Zweite Auflage, 2017

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Berlin)
Bernhard Trenkle (Rottweil)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Reihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: ©Richard Fischer · www.richardfischer.org

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite Auflage, 2017

ISBN 978-3-8497-0079-9

© 2015, 2017 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0
Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhalt

Eine gute Hypnoseanleitung	9
1 Hypnose in Bestform: Sprich, was du erreichen willst, und das mit wenigen Worten!	13
<i>Sprache, Inhalt, Gestalt und Vollmond</i>	
1.1 Eine schöne Hypnose, bis	13
1.2 Die Hypnoseanleitung – ein Wühltisch?	13
1.3 Fehlerquellen	15
1.4 Ziele einer guten Hypnose	16
1.5 Spielregeln für beste Tiefen- und Langzeitwirkung	17
1.6 Hypnose braucht Muße	18
1.7 Gute Hypnoseanleitungen sind Gemälde	19
1.8 Handfeste Suggestionen, permissiv eingebettet	20
1.9 Klare Worte	22
1.10 Der Zauber der letzten Worte	22
1.11 Die Hypnose mit Namen hat ein Gesicht	24
1.12 Der Therapeut als Spiegel	25
1.13 Hypnose – immer sicher, immer selbstbestimmt	26
1.14 Die Hypnoseinduktion – langatmig und intensiv oder kurz und effektiv	28
1.15 Warum »in Hypnose zählen«? Wozu die Luftballons?	30
1.16 Und wohin bringen einen hypnotherapeutische Fantasiereisen nun?	32
2 Hypnose im Flow: Vertrau deiner Kompetenz und Intuition!	38
2.1 Lernen, Prüfung und Performance	38
2.1.1 Helenas Reise durch den Kopf	38
2.1.2 Wie eine 1	45
2.1.3 Viele Wege führen ... nach Ischia ... ins Ziel	46
2.1.4 Auf der Anhöhe des Wissens	49
2.2 Ichstärke, Entfaltung und Selbstorganisation	53
2.2.1 Kreative Distanz	54

2.2.2	Tanzfläche des Lebens – Handlungsspielraum	55
2.2.3	Die Lichtkuppel – Schutzraum für Selbstverwirklichung	58
2.2.4	An der schönen grünen Isar	61
2.3	Erschöpfungskrise und Burn-out	64
2.3.1	Im Fluidum der Ruhe	64
2.3.2	Die goldfarbene Wolke	68
2.3.3	Celine – Beispiel einer Hypnotherapie in einer Komposition von vier Sätzen	69
2.4	Lebenskrise und Depression	84
2.4.1	Das Wunder von Capri	85
2.4.2	Ein herrlich grauer Novembertag	90
2.4.3	Ressourcen sprudeln wie Champagner	94
2.4.4	<i>Go with the flow</i>	99
2.4.5	Im Pool der Sicherheit	102
2.4.6	Die Gentleman-Hypnosen – antidepressive Hypnoseanleitungen für ihn	106
2.4.7	Die Kleeblatt-Hypnosens – antidepressive Hypnosebegleitung für sie	126
2.5	Sexualität – frei, lustvoll, schön	145
2.5.1	Wenn der Frühling kommt ... (für sie)	145
2.5.2	Im Zentrum der Lust – der Lust auf der Spur (für sie)	148
2.5.3	Wie der Flug der Schwalben – gedankenfrei und froh (für sie)	151
2.5.4	Die venezianische Maske – das Geheimnis lüften (für sie) ..	154
2.5.5	Denn die Liebe ... sie ist ein Spiel ... (für sie und ihn)	159
2.5.6	... dahingleitend ... (für ihn)	161
2.6	Gesund essen	164
2.6.1	Auf dem Gemüsemarkt	164
2.6.2	Beschwingt – mithilfe des Unbewussten	167
2.6.3	Die Glückspraline	170
2.6.4	Das innere Freudenfeuer	172
2.7	Regeneration, Stabilisation und Heilung in tiefer Hypnose	175
2.7.1	Die Hypnosetropfen – stärkende Heilung	176
2.7.2	... fein ... rosa ... feucht ... lebendig ... – Heilung in der Tiefe	177
2.7.3	Ich gehe meinen Weg – in die Gesundheit	180

2.7.4	Schwimmen ins Abendrot – Blutdruckstabilisierung.....	182
2.7.5	Süßes Nichtstun im Park der Heilung – Wellness im Bauch bei Reizdarm.....	186
2.7.6	Erinnerungsspeicher für Immunbelange – stabiles Immunsystem	189
2.8	Träum dich schön! Hypnoseschlaf für gesunde Haut	192
2.8.1	Nofretete	192
2.8.2	Träum dich schön! – Heilschlaf	196
2.8.3	Die Insel der Selbstklarheit	200
2.8.4	Spaziergang in warmen Herbstfarben – Haut heilt in Ruhe	204
2.8.5	Die Energiehaut – geschützt, stark, widerstandsfähig	207
2.9	Krebserkrankung – Hypnose als Unterstützung der Therapie.....	209
	<i>Acht Hypnoseanleitungen zur Förderung der Selbstwirksamkeit in der Psychoonkologie</i>	
2.9.1	Ich lebe mich gesund!	209
2.9.2	Kraftort Portovenere.....	212
2.9.3	Ich bin es wert!	214
2.9.4	Besuch im Eispalast	217
2.9.5	Mit unbeirrbarem Glauben	220
2.9.6	Die ozeanische Trance.....	222
2.9.7	Der Ressourcentank.....	225
2.9.8	Im Teich der Erholung.....	228
2.9.9	Die Zukunft beginnt jetzt – Das geschenkte Leben.....	231
2.10	Im Sand von Naxos – Psychogener Schmerz	233
2.10.1	Die Bratschistin – Fingerbad im Sand von Naxos	233
2.11	Therapieende	237
2.11.1	Ich bin gesund!	237
2.11.2	Flirrendes Dankeschön.....	238
	Zutrauen und Vertrauen	242
	Kinetose? Einfach Hypnose! – Himmelsschaukel am Strand.....	242
	Pause in Türkis und Koralle.....	245
	Literatur.....	247
	Über die Autorin	248

Eine gute Hypnoseanleitung ...

... ist ein kunstvolles Gebilde. Respektvolles Verstehen, klare positive Bestätigung und Aufwertung sind ihre Tragpfeiler, Ideensuche, strategische Umorientierung und einfühlsame ebenso wie anfeuernde Ermutigung ihre therapeutischen Hebelkräfte.

Alles empathisch eingepackt in wohlklingende Worte – jedes eine Suggestion in sich – einer bildhaften Sprache erzielt aber nur die exakt bemessene Balance zwischen Reden und Schweigen die optimale Trancetiefe mit den gewünschten unbewussten Leistungen. Das bedeutet: kein Wort zu wenig, vor allem aber keines zu viel.

Intuitiv kommen dann überraschende Ideen und entwerfen sich neue Konzepte für das Leben.

Dieses Lehrbuch widmet sich der sinnvollen und erfolgreichen Formulierung in der modernen Hypnosesprache. Es zeigt zu Beginn typische Fehler und Missverständnisse bezüglich Form und Inhalt einer Hypnoseanleitung auf. Es folgen die »Spielregeln« der modernen Hypnose für beste Tiefen- und Langzeitwirkung, stets unter der Prämisse: Hypnose – immer sicher, immer selbstbestimmt.

Fasziniert von Menschen und ihren Entwicklungen während einer Hypnotherapie und inspiriert von der Wirkkraft der therapeutischen Hypnose, aber auch auf Nachfrage von Kollegen, liegt eine Sammlung über 70 Hypnoseanleitungen vor. Alle Texte sind im direkten therapeutischen Geschehen spontan entstanden. Das Augenmerk liegt konsequent auf den Ressourcen, d. h. den individuellen Fähigkeiten, Stärken und Talenten, sowie den in der Lebensgeschichte schon gemeisterten Herausforderungen. Damit basieren die Texte auf den aktuellen Vorgaben und individuellen Stärken des anderen sowie auf meiner Erfahrung und eigenen Trancefähigkeit. Auf jede der hier vorliegenden Hypnoseanleitungen gab es hinsichtlich der therapeutischen Wirkung eine positive Resonanz.

Die Tranceanleitungen decken Indikationen von Angst bis Potenz ab, die ich in den letzten Jahren in Behandlung hatte, wobei mir bewusst ist, dass das nur ein gewisser Ausschnitt an Therapiethemen ist.

Natürlich sind bei allen Texten persönliche Daten entfernt, dafür aber Zielsetzung, Angaben zur Technik der Intervention und didaktische Erläuterungen eingefügt. Einige Hypnoseanleitungen enthalten

kleine Passagen, die sich auf den Menschen, dem diese Hypnose galt, beziehen, wie z. B. seine Vorlieben. Sie können für eine andere Person durch jeweils stimmige Details ersetzt werden.

Alle Texte zeichnen sich durch eine überschwängliche Fülle an positiven Rückmeldungen zur Person sowie an vielseitigen Optionen des Erlebens und Verhaltens aus. Die Tranceanleitungen sind somit eindeutig ressourcenfokussiert, positiv, konstruktiv, zielgerichtet. Vielleicht mögen der unerschütterliche Optimismus und felsenfeste Glaube an die persönlichen Fähigkeiten des anderen verwundern, ja sogar befremden. Die Wort- und Bildwahl sowie die kontinuierliche Betonung der schönen Seiten des Lebens, der Durchhaltekraft und anderer Kompetenzen, hat sich in meinen Therapien allerdings als höchst sinnvoll, heilsam und förderlich erwiesen. Hört mir doch der andere nicht im Wachbewusstsein zu, sondern in Trance, und dank der Trancelogik genießt er die Flut an guten Bildern und Gefühlen, wägt ab, vergleicht ... und wählt ... wählt gut ... unbewusst, versteht sich.

Bei stabilen, an sich gesunden Persönlichkeiten mit einer abgegrenzten Problematik können wir von kreativen und hilfreichen unbewussten Potenzialen ausgehen. Sparsame Texte mit vielen Pausen, d. h. Freiraum zum Assoziieren und Entwickeln von Lösungen in eigener Regie, bieten hier die beste Voraussetzung für Entfaltung, Selbstorganisation und Heilung. Liegen vielschichtige Problemsituationen vor, müssen Hypnoseanleitungen klar strukturiert sein und umsichtig führen.

Zu beiden Varianten findet sich hier ein Angebot an Texten, wobei diese in drei Kategorien eingeteilt sind:

Der größte Teil meiner Hypnoseanleitungen kann ohne weitere Bearbeitung direkt verwendet werden, d. h., sie sind mit ruhiger Stimme und sinngemäßer Betonung zu sprechen, immer ausgiebig Zeit und Pausen gewährend, damit sich Bilder, Szenen – und vor allem Gefühle – auf der inneren Bühne entfalten können. Auch eventuelle gewünschte körperliche Vorgänge (Schmerzreduktion) und vegetative Reaktionen brauchen etwas Zeit.

Für ausgewählte Themen (Hautheilung, Unterstützung der Therapie bei Krebserkrankung) gibt es chronologisch angelegte Textfolgen, angefangen vom Vertrautwerden mit dem Befinden in Hypnose, über die eigentliche psychotherapeutische Arbeit in Trance bis zum Therapieabschluss.

Die präsentierten Reihen von Hypnoseanleitungen bei Lebenskrisen und Depressionen (»Die Gentleman-Hypnos« und »Die Kleeblatt-Hypnos«) zeigen die Inhalte und Gestaltung von Hypnosetexten einer in meiner Praxis stattgefundenen, fortlaufenden Hypnotherapie. Auch hier sind alle Wiedererkennungsmerkmale gelöscht. Dadurch sind die Texte mit kleinen personenbezogenen Veränderungen übertragbar.

Einleitung sowie Ausklang der Hypnose sind aus didaktischen Gründen, aber auch der Vollständigkeit halber jeweils im Text belassen. Sie können natürlich individuell angepasst werden.

Die Ideomotorik, meine Lieblingstechnik, fließt nur beiläufig ein, findet sie sich doch in Methodik und Intervention ausführlich in dem Buch *Der Bär fängt wieder Lachse* (Kaiser Rekkas 2013a). Dort erfährt man ja auch, dass bei Tranceanleitungen immer wieder unbewusste Vorgänge, z. B. das Auftauchen von Bildern, Gefühlen, Erinnerungen und Lösungsideen, ideomotorisch bestätigt werden sollten. So ist sicher, dass der andere auch dort gelandet ist, wo man ihn hinführen will und sich damit beschäftigt, was angesagt ist, vor allem, ob das Unbewusste tatsächlich in Sachen Lösung, Klärung und Heilung aktiv ist oder etwa in der Hängematte herumfaulenz.

Einige der Texte in diesem Buch sind in der Du-Form verfasst, was nicht heißt, dass ich meine Klienten/Patienten in der Hypnose plötzlich duze. Es handelt sich in diesen Fällen um Personen, die ich aus anderen Kontexten kenne und daher sowieso schon duze. Hypnose ist invasiv. Aus diesem Grunde sollte in der Intimität der Trance nie plötzlich zum »Du« übergewechselt werden. Das ist übergriffig. Man kann aber die Du-Form wirkungsvoll indirekt verwenden: »Und wie im Traum gehen Sie auf sich zu, geben sich die Hand und sagen: ›Ich bleibe dir treu!«

Logischerweise lässt sich manche Symptomatik/Problematik, insbesondere bei chronifizierten Verläufen, oft nicht durch Hypnoseanleitungen allein therapieren. Neben allen anderen Interventionen, die ich während einer Therapie anbiete (und die auch in meinen Publikationen zu finden sind), haben sich diese in meiner Praxis aber sehr bewährt.

Ich selbst wechsele meistens zwischen Sitzungen mit reinen Tranceanleitungen und Sitzungen mit dynamischen hypnotherapeutischen Interventionen, wie z. B. das »Aussteigen aus der Symptomtrance« (Kaiser Rekkas 2011), ab. Oftmals arbeite ich auch ausschließlich mit

Tranceanleitungen. Das ist sogar überaus beliebt: Nichts tun und bekommen, was man will ... HYPNOSE!

Und der Leser? Er gebe sich den Texten hin! Denn im Lesen und Sprechen der Texte vollzieht sich intuitives Lernen ... Lernen ohne bewusste Leistung ... auf unbewusster Ebene ... von selbst ... leicht ... tranceferisch leicht ...

1 Hypnose in Bestform: Sprich, was du erreichen willst, und das mit wenigen Worten!

Sprache, Inhalt, Gestalt und Vollmond

1.1 Eine schöne Hypnose, bis ...

... mitten in der Trance ... der wohlwollende Therapeut: »Und die Angst fließt ab!« (»Der Schmerz lässt nach.«)

... mitten im Wohlgefühl ... der willige Patient: »Huch! Angst? (Schmerz?) Oh Gott! War doch gerade so schön. Hilfe!! Aaaaangst!!!« (»Auaaaaaa!!!«)

Schon ist sie (er) wieder da, die schreckliche Dame (der Folterknecht), in Bild, Gefühl und Körperbefinden.

In der Trance sind die Türen zum Unbewussten freizügig geöffnet und Worte treten ungehindert ein. Worte werden zu Bildern, Bilder setzen Assoziationen in Gang, Assoziationen bewirken Gefühle, Gefühle lösen Körperreaktionen aus, das Vegetativum reagiert mit Kaskaden von Hormonen.

Um schöne, gute und vor allem wirkungsvolle Trancereisen oder Hypnoseausflüge zu verfassen, müssen uns mögliche Fehler bzw. Fehlerquellen in Inhalt und Gestalt von Hypnoseanleitungen bewusst sein.

1.2 Die Hypnoseanleitung – ein Wühltisch?

Ist im durchlässigen und somit vulnerablen Zustand der Trance die *Konfrontation* mit einem unangenehmen Gefühlszustand (Angst oder Konflikt) oder der medizinischen Diagnose (von Asthma über Neurodermitis bis Reizdarm) angenehm?

Nein! Ist sie therapeutisch sinnvoll? Nein!

Vertiefen *Denksportaufgaben* den heilsamen Zustand der Trance?

Nein! Verstärken sie deren Wirkung? Nein! Stabilisieren sie die schöne Szene, die gerade genossen wird? Nein! Abstrakte Formulierungen, gewundene Sätze katapultieren aus der Trance.

Test: Schließen Sie doch mal die Augen, machen Sie drei ruhige Atemzüge und dümpeln Sie lustvoll in einem herrlichen Thermalwasser. Lassen Sie sich angenehm viel Zeit!

Und nun hören Sie von einem bemühten Therapeuten (ich übertreibe jetzt mal ein bisschen): »Sie haben doch im Physikunterricht die Gravitationsgesetze gelernt, nicht wahr? Und im Wasser ist es auf einmal anders. Weshalb eigentlich? Und gleich werden Sie versuchen sich vorzustellen, wie Sie leicht auf der Wasseroberfläche liegen und mit jedem Ausatmen alle schlechten Gefühle und die Angst kräftig rausblasen. Lassen Sie alles raus!!«

Was passiert? Grrrrrr ...

Neuer Versuch. Noch mal, ab ins Thermalwasser! »Ihr Körper schwebt ... getragen im heilsamen Wasser ... wie auf Wolken ... frei ... leicht ... federleicht ... und Sie mit ihm. Wohl ... fühlen. Wie schön!«

Na?

Sind simple *Affirmationen* – seien sie noch so verführerisch – glaubhaft, auch wenn sie in Trance vernommen werden? »Es wird immer besser und besser«; »Du bist putzmunter und gesund«; »Du hast kein Problem, das ist jetzt einfach weg, über Bord geworfen«; »Sie sind nicht allein!«; »Du bist der Hit!«

Nein! Es regt sich ein kritischer Anteil, der schonungslos entgegen: »Falsch! Stimmt nicht!!!«.

Bewirken *lange Tranceanleitungen* mit viel Text mehr? Setzen sie stärkere Kräfte frei? Machen Sie schneller gesund?

Nein! Eine allzu lange Hypnose erschöpft, zu viel Text erschlägt. Energie schwindet, Ressourcen sinken auf null.

Fördern *ausufernde Vorschläge* wie Endlosreihen von möglichen Orten, Bildern, Szenen ein gutes Gefühl, intensivieren sie unbewusste Leistungen?

Nein! Zu viel und zu fantasievoll macht konfus und lenkt vom inneren Geschehen ab.

Wer fühlt sich gerne, mit Gefühlen im Doppelpack, durch Wühl-tische von Bildern und Szenen gejagt? Treppen rauf und runter, über sieben Brücken, rein in den Heißluftballon, dort kurz entschlossen die überflüssigen Pfunde in Säcke gepackt, wieso nicht gleich auch Scham und Angst, den Stress mit der Nachbarin und ein paar Erlebnisse aus der Vergangenheit ... ja, und nicht zu vergessen: die Allergie!

Und kaum ist man dann zurück auf dem Erdboden, hängen die Pfunde immer noch an einem (rum), und kurz vor der Wohnungstür wird die Nachbarin mit ihrem blöden Grinsen um die Ecke stolpern.

Meistens gibt es kein Feedback zu unseren Hypnosen, weil angenommen wird, alles sei schon richtig so. Sie wirken sicher auch, aber nicht so gut, wie sie könnten.

1.3 Fehlerquellen

Mögliche Fehler in und während der Hypnose:

- Erwähnen von Diagnosen und konkreten Problemen, was auf die Problemebene zurückholt, anstatt auf der Lösungsebene zu verbleiben
- Verwenden falscher Wörter, die kognitive Vorgänge auslösen, z. B. sich etwas vorstellen, ausdenken oder einfallen lassen, probieren, suchen, können, versuchen, machen, müssen, sollen, ausrechnen, ein Bild machen
- Wörter, die schlechte Fantasien auslösen können, wie: Die Kraft wird in Ihnen nun Wurzeln »schlagen«.
- Auffordern, etwas zu tun, was aktive Handlungsimpulse auslöst, die aber nicht aus der Person selbst kommen, wie z. B. »Lass los!« oder »Wirf über Bord!« (Resultat: Trotz, Widerstand)
- Verwenden von statischen Substantiven (anstelle dynamischer Verben)
- Brechen der Trance mit »Denksportaufgaben«, die Denkprozesse in Gang setzen
- Stören der Trance durch komplizierte Redewendungen, Fremdwörter, abstrakte Begriffe
- Sprechen in der falschen Zeitform (Vergangenheit/Zukunft), was nicht dem momentanen Tranceerleben entspricht und den Klienten nicht – wie gewünscht – im (therapeutischen) Geschehen hält.
- Verwirren durch dummliche sogenannte positive Affirmationen, die unmittelbar als falsch empfunden werden. Die Folge kann eine Störung sein, eventuell sogar eine in der Therapiebeziehung.
- Irritieren durch zu lange Sätze, die konfus machen und womöglich den Wunsch auslösen, sich wieder in der Wirklichkeit zu orientieren
- Verschachtelte Sätze, die Verwunderung oder ein Gefühl von Verlorenheit erzeugen, aber keine therapeutische Trance
- Zu lange Hypnosen, die Langeweile, Überdross und besorgte Gedanken an die abgelaufene Parkuhr hervorrufen, womöglich auch Widerstand dagegen, diese Hypnose jemals zu wiederholen

- Überfordern durch eine Fülle an Ideen, was im Trancezustand alles gesehen, erlebt und angestellt werden soll, und somit das Erzeugen des unangenehmen Gefühls, nicht genügen zu können
- Überschütten aus dem Füllhorn der eigenen Fantasien und Vorstellungen, was einer Grenzüberschreitung gleichkommen kann
- Zu wenig Zeit und Pausen für die Vertiefung der Trance in der Stille, für die Entfaltung von Bildern, für unbewusste Leistungen wie das »Traumreisen«.
- Zu wenig Zeit für die wichtige Integrationsphase vor Ausleitung der Trance, in welcher die therapeutische Arbeit abgespeichert wird
- Die komplette Rücknahme der Trance bei Beenden der Hypnose, anstatt die heilsame hypnotische Tiefenentspannung in erkrankten Körpergebieten oder Organen zu belassen.

1.4 Ziele einer guten Hypnose

Die Hypnose soll einerseits ja eine schöne Sache und andererseits therapeutisch wirksam sein. Das erfüllt sich, wenn folgende Phänomene eintreten und entsprechende Gefühle erlebt werden:

- sich sicher und angenommen, verstanden und begleitet fühlen
- von allem Äußeren abschalten
- nachlassen und in ein wohliges Gefühl sinken
- sich spontan besser fühlen
- das Symptom als eindeutig reduziert empfinden
- das Symptom für den Zeitraum der Hypnose vielleicht sogar vergessen (Schmerz, Angst, Brustenge, Juckreiz)
- ungestört und in Ruhe schöne innere Bilder sehen und traumartige Filme verfolgen (das »Traumreisen«)
- sich an etwas Schönes erinnern
- Vertrauen in eigene Fähigkeiten entwickeln und sich kompetenter fühlen
- Zeit haben, auf eine gute Idee zu kommen
- die Antwort auf eine Frage finden
- das Problem auf einmal für lösbar halten
- wie auf einer schönen Welle reiten, ohne Haifisch weit und breit

- sich erleichtert, heiter, zuversichtlich fühlen
- sich stabilisiert und mit neuen Bildern und Ideen erleben
- ausgerüstet sein mit einem sicheren Ort, eventuell einem Tresor für traumatisches Material, dem Ressourcentank für harte Zeiten, der Jalousie für Abgrenzung, dem Heiltempel zum Gesunden
- die Hypnose mit einem schönen Bild und einem starken gesunden Gefühl abschließen
- bepackt mit guten Suggestionen »wie ein Bär« aus der Hypnose kommen
- die Hypnose unter einem treffenden Namen einordnen und jederzeit im persönlichen Hypnosearchiv auffinden (»Die venezianische Maske«, »Nofretete«, »Paradise is now«, »Tanzfläche des Lebens«, »Im Pool der Sicherheit«, »Beschwingt«)
- in den kommenden Nächten gute Träume haben
- und ... sich auf die nächste Hypnose freuen.

Hypnosetexte gestalten sich wie von alleine und erhalten Qualität, wenn das Augenmerk konsequent auf diesen Zielen liegt.

1.5 Spielregeln für beste Tiefen- und Langzeitwirkung

Eine wirksame Hypnoseführung berücksichtigt:

- das Spiel mit der Zeit: viele Pausen, d. h. viel Zeit, damit das Gesagte einwirkt und das suggerierte gute Gefühl intensiv erlebt wird
- das Spiel mit der Zeitform: das Geschehen möglichst im Hier und Jetzt und somit die Person im momentanen Erleben halten
- das Spiel mit der Ruhe: für vegetative Veränderungen und autonome innere Vorgänge (Tranceleistungen)
- das Spiel mit der richtigen Positionierung: die Person soll – außer bei der Traumaaarbeit – nicht davor und auch nicht neben, sondern mitten *im* Geschehen sein. Nicht schlecht: »Vor dir ist ein Strand mit schönem weißen Sand. Deine Freunde sind auch da.« Besser: »Du bist am Strand ... im Kreis deiner Freunde ... deine Füße baden im feinen weißen Sand ... Sandkörner zwischen den Zehen ...«
- das Spiel mit der Freiheit: bestimmte Worte wie »vermutlich«, »mag sein« und »wohl« gewähren einen (scheinbaren) Frei-

raum für das persönliche Gestalten von inneren Bildern, die aber durch unsere Führung immer konsequent in die therapeutische Richtung geleiten. »Sie finden dort ein Kästchen, *vermutlich* aus Lindenholz. Es enthält *wohl* Samen ... *mag sein*, Sie wählen einen Lindensamen ... gehen hinaus ... und finden einen wunderbaren Ort ... stecken den Samen in die Erde ... (*hier weiter ausmalen mit Würzelchen, Keimling usw.*) ... für Ihre prächtige Linde der Zukunft ... eine Linde, sicher verankert und kraftvoll im Lot ... (*etc.*)« – Beispiel für eine Patientin mit chronifiziertem Schwindel, die die Linde als Baum mit passenden Attributen für ihre Heilung nannte.

- das Spiel mit der Trancelogik: innerer Abstand durch Betrachten von einer anderen Warte aus und außer Acht lassen von logischen Widersprüchen
- das Spiel mit der inneren Bühne: trancelogisches Erproben verschiedener Möglichkeiten auf mehreren Ebenen (von z. B. Zeit, Raum, Alter, Kontext) mit mehreren Personen, die einen repräsentieren (Ich-Anteile, Ego-States)
- das Spiel mit der Trancetiefe: immer wieder lange Integrationsphasen ohne Worte, vor allem vor dem offiziellen Ende der Hypnose
- das Spiel der Intensität: Aufzeichnen der Hypnoseanleitungen für die Selbsthypnose, was den Effekt der psychotherapeutischen Sitzung vervielfacht.

1.6 Hypnose braucht Muße

Gib der Hypnose Zeit, gib ihr Raum!

Obwohl die meisten Hypnoseanleitungen im folgenden Kapitel im Schnitt nur zwei Schreibmaschinenseiten lang sind, ergibt der Text mindestens eine halbe Stunde Hypnose. Eine kleine Pause nach jedem Satz lässt Gedanken wandern, Gefühle erspüren, Bilder entwerfen, Ideen entwickeln, Verlorenes wiederfinden, Verborgenes entdecken.

Nach der Hypnose braucht es auch ein paar Minuten Zeit. Weniger für eine Nachbesprechung, welche kurz gehalten wird, um den Effekt nicht zu stören, als vielmehr für die Sammlung und zuverlässige Rücknahme der Trance.

So braucht eine hypnotherapeutische Sitzung meiner Erfahrung nach mehr als die normale Einheit einer psychotherapeutischen Sit-

zung von 50 Minuten. Im ausführlichen Vorgespräch wird der Stoff für die aktuelle Hypnose gesammelt und außerdem die geheimnisvolle Verbindung auf der unbewussten Ebene (für den Zeitraum der Therapie-sitzung) geknüpft, die den Therapeuten sensibel und intuitiv werden lässt. Die nachfolgende Hypnose gewährt »freundliche Weiten«, so hallt jedes Wort nach. Ich selbst setze immer 100 bis 120 Minuten für eine hypnotherapeutische Sitzung an.

1.7 Gute Hypnoseanleitungen sind Gemälde

Gute Hypnoseanleitungen sind präzise, klar, plastisch, farbenfroh, bildhaft und greifen Bekanntes mit Wiedererkennungswert auf.

Rot wie Tomate, grün wie Gurke, gelb wie Banane ... *don't worry!*
Be ...!

Alles in schönem Rahmen und immer mit dem Gefühl im Hier und Jetzt. Wenn wir dabei aussprechen, was wir wünschen und erreichen wollen, entstehen ressourcenfokussierte, lösungszentrierte und wirkungsorientierte Trancereisen, die oft ungeahnte Möglichkeiten erschließen. Nutzen wir Sprache fantasievoll, lenken wir liebenswürdig in neue Bahnen: »Sie dürfen alles denken ... Sie dürfen auch alles Denken Ihrem Unbewussten überlassen ...«

Es ist nicht falsch zu sagen: »Beobachte jetzt aufmerksam deinen Atemrhythmus ...« Die nüchterne Aufforderung, die Atmung zu beobachten, blockiert jedoch eher die Trance, die ich einleiten möchte, denn ich veranlasse, dass der andere von außerhalb seiner selbst kopfgesteuert seine körperlichen Vorgänge kontrolliert.

Gefördert wird die Trance dagegen durch die gefühlsbetonte Anregung, in der etwas – ohne einen Funken von Aktivität – von selbst abläuft und die Person im Erleben ist: »Du schwingst im Rhythmus deiner Atemzüge ... leicht und frei ...«

Das Wichtige, das, was verbleiben soll, gehört an den Schluss. Ein junger Mann unter Chemotherapie, den immer wieder große Ängste befielen, sagte sich zur Selbstermutigung: »Den Ärzten vertrauen, nicht den Ängsten!« Für die Hypnose fanden wir die bessere Reihenfolge: »Nicht den Ängsten, den Ärzten vertrauen!« So findet er auch seinen Satz für die Reise, die er mit seiner Freundin nach der Therapie gemächlich angehen will: »Wir sind nicht Eilende, sondern reisend Heilende.«

1.8 Handfeste Suggestionen, permissiv eingebettet

Der konsequent ressourcenfokussierte und konstruktiv lösungsorientierte Hypnosetext zeichnet sich aus durch:

- klare, einfache Sätze, manchmal auch nur Satzfragmente, die das Wesentliche aussprechen
- möglichst Verben anstelle von Substantiven, da Verben dynamisch sind
- Ersetzen von medizinischen Diagnosen durch Begriffe wie »Symptom«, »Symptomatik«
- Auswechseln der Begriffe »Problem«, »Konflikt« gegen »Thema«, »Aufgabe«, »Herausforderung«
- eine kreativ konstruktive Wortwahl; so heißt es z. B. nicht »suchen«, sondern »finden«
- klare und pfiffige Suggestionen, die unter die Haut gehen, wie die Einschlafformel: »Ich atme ein ... ich atme aus ... ich schlafe ein ... ich schlafe aus ... ich atme ein ... ich atme aus ... ich schlafe ein ... ich schlafe aus ...«
- melodiosen Input – Stimme trägt, Musik federt ab
- »Go with the flow!« – Intuition des Therapeuten, der selbst die Trance nutzt
- Beachten des Umstandes, dass unser Verstehen in Trance immer wörtlich und kindhaft ist.

Und kaum ist sie eingetreten, die Trance, die wundersame, wirkt sie, je stimmiger, desto wirkungsvoller ... je treffender, desto ergiebiger.

Hier ein paar Beispiele aus den Tranceanleitungen in Kapitel 2. Dort ist auch zu finden, wann diese Suggestionen erfolgen, und zwar meist im dritten Drittel der Trance, weil sie dann am tiefsten ist.

- Sie trainieren im Raum der Trance ... Schritt für Schritt ...
- Sie sind an der See ... es tut Ihnen gut ... Sie spüren den Wind in den Haaren ... das Salz auf den Lippen ... und starke innere Kraft ... und auf einmal wissen Sie: »Das Leben ist schön!«
- Ihr Körper kraftvoll ... Ihr Kopf klar ... Ihre Seele heiter!
- Und unbemerkt und leise machen sich Ihre Gedanken auf die Reise ... sie wollen mehr erleben ... Neues erfahren ... sie schwingen sich auf ... jagen ausgelassen den Küstenvögeln nach ... und fliegen vergnügt mit ihnen die Küstenlinie entlang ... weiter Richtung Westen ... um das Abendrot noch lange

zu genießen ... und dabei vollkommene Ruhe zu geben ... weil ihnen das Fliegen so viel mehr gefällt ... die Leichtigkeit ... das Abenteuer ... die Weite ...

- Und so weitet sich der Spielraum Ihres Lebens ... ein tiefer Atemzug ... und beschwingtes Blut fließt durch die Adern ...
- In Achtern kreisen Sie genüsslich im Wasser ... ganz für sich ... und wenn Sie sich von außen, vielleicht von oben, betrachten ... sehen Sie eine wunderschöne junge Frau ... vollkommen entspannt ... im Geglitzer von Mosaiksteinchen ... Celine ... der Heilung hingegeben. Und Sie fühlen deutlich: Es wird alles gut!
- Wie ein Freudenfeuer durchläuft der Strom der Befreiung Ihren Körper ... setzt leuchtende Energie frei ... mobilisiert den Stoffwechsel ... balanciert das hormonelle Geschehen ... regelt die vegetativen Vorgänge ... und das komplexe Zusammenspiel aller inneren Organe ... Unnötige Fettzellen brennen im inneren Feuer ...
- Gesundheit ist deine Perspektive ... Stärke die Devise!
- Draußen Regenwelt ... drinnen Kerzenschein ... Duft ... Musik ... ein Geschehen, das sich einfach ergibt ... ohne Planung ... harmonisch ... ohne Wollen ... wie in Trance ...
- Wie magnetisch angezogen nähern sich die Hände ... ganz von selbst ... Erlebnisse mit guten starken Gefühlen fügen sich zusammen ... verbinden sich ... frischn sich auf ... beleben die Gegenwart ... nehmen Raum ein ... und sie wacht auf ... die trubelig-lebensbejahende Lust ... die Lust als Frau ... Gespielin ... Geliebte ...
- Empfindung von Süße ... von zarter Lust ... gesunder Leidenschaft ... feiner Erotik ... umwerfender Wildheit ...
- Wunderschön die Küste, an der dein Schiff entlanggleitet ... sanfte Hügel ... verwunschene Wege ... wilde Schluchten ... besonnte Hochebenen ... schattige Täler ... samtige Almen ... liebliche Auen ... der Wind genau der richtige ... das Wasser herrlich ... es glitzert im Sonnenlicht ... und du wie in Trance ... Schauer rinnen deinen Körper hinab ... Geruch von Haut in deiner Nase ... Parfum ... Schweiß ... Gefühl von Haut an Haut ... warm, wohlig, vertraut ...
- Sie werden unglaublich stark sein ... und wunderschön spielen! Sie spüren das jetzt in jeder Zelle ... und das stabilisiert ... und

beflügelt Sie! Vor dem Publikum sind Sie vollkommen ausgeglichen ... präsentieren mit Freude, was Sie können ... mit Freude, welch wundervolle Töne Sie Ihrem Instrument entlocken ... zauberhaft schön ... das ganze Repertoire Ihrer Gefühle auf hohem Niveau. Und Selbstvertrauen ist selbstverständlich!

- Mit elastischem Schritt ... und sicherem Tritt ... in selbstsicherem Gang entfernst du dich von dem Startblock ... und gehst, ganz mit dir, die erste Strecke ... mit Kraft und Zuversicht im Rücken ... und Weite in der Brust ... sonnendurchflutet, auch wenn draußen Nebel herrscht, Regen fällt ... oder Schnee in der Luft liegt ...
- ... Ihre Arme weit ausgebreitet: »Ja, komm, du schönes Gefühl!«

1.9 Klare Worte

Manchmal sind klare Worte angesagt, Worte, die wir uns nur in Trance erlauben. Da können wir sie so charmant und unschuldig aussprechen, dass sie wie Musik in den Ohren klingen. Unverblümt erreichen sie den anderen auf eine fast liebenswürdige Art und Weise, räumen in der Tiefe aber kräftig auf.

Gehen Menschen beispielsweise dauerhaft schlecht mit sich um, ist das für sie selber schädigend und erniedrigend, strahlt aber auch auf die Umgebung, auf die Mitmenschen, aus. Man kann großzügig von »Umweltverschmutzung« reden.

In Trance formuliert sich das dann so: »Ohne es zu wollen, vielleicht ohne es zu wissen, ist Ihr Umgang mit sich selbst wie eine ›Umweltverschmutzung‹ ... in Ihrer inneren Welt ... in Ihrer äußeren Welt ... Sie können es besser ... Sie finden neue Möglichkeiten ... (*hier weiter ausführen*) und versprechen sich: ›Schluss mit Schmutz! Ich kann es besser! Ich bin es mir wert!‹ ... Frische Luft weht herein, klärt Ihre innere Landschaft ... (*etc., d. h. weiter ausmalen*). Und Sie fühlen sich gerade so richtig wohl!!«

1.10 Der Zauber der letzten Worte

»Drei, zwei, eins ... fit wie ein Turnschuh kommen Sie ins Hier und Jetzt zurück!« Diese Ausleitung begeistert sicher nicht mal den Läufer von Marathon. Denn, wer will schon ein Turnschuh sein? Ich nicht!

Und, wer kennt nicht das folgende Phänomen? Bild und Gefühl eines intensiven Traums schwingen den ganzen Tag nach und versetzen in besondere Stimmung. So ist es auch mit der Hypnose. Der letzte Satz wirkt nach, das letzte Bild verbleibt.

- ... und Zeit verfliegt ...
- ... du lebst deine Träume ...
- Und du genießt ... locker und luftig ... von Blüte zu Blüte ... Ideen kommen von selbst ... überraschend neu ... duftend ... farbig ... erstaunlich leicht ...
- ... vielleicht schneller als Sie denken ... und einfacher als Sie meinen ...
- Sie hören sich selbst zu ... mit Freude ... welche Töne Sie Ihrem Instrument entlocken ... verzaubernd schön!
- Celine, es wird alles gut! Rom ist schon ganz nah!
- Und du siehst dich von Weitem auf der Traumstraße des Lebens, eine schöne Frau mit elastischem Schritt, die weiß, wer sie ist, und was sie will ... aufgeschlossen ... freudig ... klar ... lebendig ... genussfähig ... voll im Leben stehend, oh, sagen wir besser: ... gehend! Ein Bild, wie ein Gemälde ...
- Auch alle zehn Finger kehren aus den Badeferien zurück ... in bester Verfassung ... prächtiger Laune ... guter Stimmung ... frisch und erholt ... und neugierig auf Abenteuer ... auf den Saiten ihrer Bratsche ...
- ... aufmerksam für all die Farben, das Schöne, Freudige ... und das macht dich froh, gelassen und heiter.
- ... es wird Ihre Träume beflügeln und Ihre Tage erhellen ...
- Sie schwimmen im Pool der Sicherheit der Morgenröte entgegen ... getragen vom klaren Wasser ... beschienen vom ersten Sonnenlicht ... unterhalten vom Quaken der Frösche ... umtanzt von Libellen ...
- ... und du freust dich an dir als Mann!
- Die Hypnose klingt aus ... Sie kehren frisch und munter hierher zurück ... von einer Traumreise zu einer Trauminsel ...
- Sie kommen in Ihre Einmaligkeit ... in Ihre Schönheit als Mensch ... und Ihre Stärke als Mann ...
- ... frische Meeresbrise im Gemüt!
- Sie fühlen sich zufrieden und dankbar für die Zeit, die Sie jetzt durchwandern ...

- Sie schließen die Hypnose ab ... und kommen frisch ... froh ... und munter ... umhüllt von Ihrer Energie-Haut ... wieder hierher zurück.
- Sie gehen mit offenen Augen ... mit nüchternem Verstand ... und freudigem Herzen immer weiter nach vorne ... zu neuen Ufern ... dem eigenen Ufer entgegen ...
- Und Helena winkt dir zu ... sie lacht!
- ... und alles spielt sich von alleine ein ... denn die Liebe ... sie ist ein Spiel ...
- So beruhigt sich der Organismus ... das innere Haus in Eintracht ...
- Nach geraumer Weile wirst du wieder heraustreten ... und alles wird lebendig sein ... intensiv und frisch ... farbig und vital ... das Weiß der Wolken ... das Blau des Himmels ... das Gold der Sonne ... das Smaragdgrün der Landschaft ... und das pulsierende Rot in deinen Adern. Du bist in deiner Stärke ... und betrittst deinen Tag mit Freude ...
- Und irgendwann schließt sich die Hypnose ab ... leicht, wie mit einem leichten Fingerschnipsen ... und Sie sind, was Sie wirklich sind ... beschwingt ...
- Du träumst ... und schlenderst träumend in Richtung Lösung ...
- Du bist im Moment ... und der Moment ist gut ... und in sich selbst perfekt ... du spürst es ... spürst es jetzt ... du gibst ihm Zeit und Raum ... und alle Achtsamkeit ... Er ist es wert! Du bist es wert! Paradise is now!
- Tiefe, samtige Ruhe ... Mucksmäuschenstille überall ... pssst ...

1.11 Die Hypnose mit Namen hat ein Gesicht

Wenn wir für eine bestimmte Person eine Hypnose entwerfen, ist sie etwas ganz Persönliches, ein Unikat, »handmade by your very special psychotherapist«. Sie verdient einen einprägsamen Namen, der sie unvergesslich macht. So gibt es Rückmeldungen, wie:

- »Die ›Kleeblatt-Hypnose‹ beschwingt mich immer.«
- »Seit der ›Gentleman-Hypnose‹ schau ich besser auf mich.«
- »Alle Trancen habe ich regelmäßig, fast täglich gehört. In der dritten Trance ›Insel der Selbstklarheit‹ hatte ich das Gefühl, dass die Wirkung sehr tief ging und mir auch half, selbstsicherer zu sein und selbstbewusster aufzutreten. Es fühlt sich

sehr gut an. Ich habe viel dazugelernt, bewusst und unbewusst. Ganz toll!«

- »Die Worte der ›James-Dean-Hypnose‹ sind tief in mich eingedrungen und mir geht's ziemlich gut. Es ist eine große Freude.«

Die »Hypnose mit Namen« bleibt besser im Gedächtnis. Sie hat ein Etikett, ein Gesicht.

1.12 Der Therapeut als Spiegel

Egal, welche Tiefe und welche Technik, das Gefühl, immer über sich bestimmen zu können, ist Voraussetzung für eine wirklich produktive therapeutische Hypnose. Alle (Un-)Arten von Überrumpelung, Konfusion, Beeinflussung, Belehrung, Bewältigungsvorschlägen, Aufforderungen (»Lass los!«, »Lass raus!«, »Hör auf!!«) und Überzeugungsversuchen, seien sie auch noch so gut gemeint, schwächen, ärgern und machen schlimmstenfalls abhängig.

Das Schönste und letztendlich Befriedigendste, was wir Therapeuten erreichen können, ist die selbst gewählte und selbstbestimmte Veränderung des anderen durch spontan erfolgte und als stimmig empfundene Einsichten und das Nutzen der eigenen Potenziale. Der Therapeut nimmt behutsam alle Qualitäten des anderen auf und spiegelt sie in den Trancetexten positiv aufgeladen zurück. So geschehen Heilung, Entwicklung und Veränderung in der Person durch sie selbst.

Alle hier wiedergegebenen Tranceanleitungen sind solche Spiegelungen.

Sie sind ein Gewebe aus dem momentanen Eindruck, den der andere auf uns ausübt. Seine Art zu reden, seine Geschichte, sein Bild vom Funktionieren der Welt, seine Vorlieben, schönen Erlebnisse, Wünsche, Träume, Ängste und Sehnsüchte sowie seine ganz individuellen Fähigkeiten, Aussagen, Denkvorgänge, inneren Bilder und Gefühle werden sorgfältig aufgenommen, mit Fachwissen gefiltert und mit der intuitiven Erfassung abgeglichen. Die Fantasie beginnt zu wandern, der Text aber wird inhaltlich immer von der therapeutischen Zielsetzung geleitet. Übersetzt in eine neue Sprache, die Ressourcensprache, werden die Inhalte mit neuen Perspektiven und Handlungsspielräumen lösungsorientiert formuliert.