



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

ZU DIESEM BUCH

Psychische Abläufe auf unbewußtem Niveau erleichtern, aktivieren, kultivieren und in gewissem Ausmaß nutzen, ist Thema dieses Buches. Es behandelt die Induktion von klinischer Hypnose anhand von acht wörtlich protokollierten Hypnosesitzungen mit Milton H. Erickson, die im Gespräch mit Ernest Rossi kommentiert und Schritt für Schritt erläutert werden. Die verschiedenen Methoden, vor allem der indirekte Zugang, der am besten geeignet ist, Widerstand zu umgehen, werden herausgearbeitet. Die Verbindung mit psychologischen Theorien wird hergestellt, das Wesen der Hypnose wird diskutiert.

Abgesehen von dem Interesse, das klinische Hypnose bei Psychologen und Psychotherapeuten, Fachleuten und Laien finden dürfte, vermittelt das Buch eine Fülle von Anregungen für Beratung und Psychotherapie allgemein.

Milton H. Erickson, Dr. med., (1901 – 1980), lebte in Phoenix, Arizona; er arbeitete als niedergelassener Psychotherapeut und veröffentlichte die maßgeblichen Bücher zur modernen Hypnosetherapie; er war Gründungspräsident der American Society for Clinical Hypnosis.

Ernest L. Rossi, Dr. phil., lehrte an der Fakultät des C. J. Institute in Los Angeles und ist als niedergelassener Psychotherapeut tätig.

Sheila L. Rossi ist praktizierende Psychologin und Dozentin an der UCLA (University of California, Los Angeles).

Alle Bücher aus der Reihe ›Leben Lernen‹ finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenlernen

Milton H. Erickson
Ernest L. Rossi
Sheila L. Rossi

Hypnose

Induktion
Therapeutische Anwendung
Beispiele

Aus dem Amerikanischen
von Hans-Ulrich Schachtner und Peter J. Randl

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

Die amerikanische Originalausgabe erschien unter dem Titel
»Hypnotic Realities. The Introduction of Clinical Hypnosis and Forms
of Indirect Suggestion« bei Irvington Publishers, Inc., New York.

© 1976 by Ernest L. Rossi, Ph. D.

Für die deutsche Ausgabe

© 1978 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart

Titelbild: Arnold Böcklin, Bildnis Alexander Michelis, 1846

Gedruckt und gebunden von Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-89089-1

Achte Auflage, 2013

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.

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	17
Erstes Kapitel: Die gesprächsweise Induktion / Die frühe Lernhaltung	21
Beobachtung und Ericksons Grundansatz	31
Das Bewußte und Unbewußte in der klinischen Hypnose	34
Die Utilisationstheorie der hypnotischen Suggestion	36
Gemeinplätze – die psychischen Mechanismen	39
Gemeinplätze, die Zeit verwenden	41
Nicht tun, nicht wissen	42
Zweites Kapitel: Indirekte Induktion durch Rekapitulation	46
Die »Ja-Haltung«	77
Psychologische Implikation	79
Therapeutische Bindungen und Doppelbindungen	82
Offene Suggestionen	101
Suggestionen, die alle Möglichkeiten einer Klasse von Reaktionen umfassen	103
Ideomotorisches Signalisieren	106
Drittes Kapitel: Die Händedruck-Induktion	110
Verwirrung im dynamischen Verlauf der Trance-Induktion	133
Der dynamische Verlauf der Händedruck-Induktion	136
Zusammengesetzte Suggestionen	141
Zusammengesetzte Feststellungen	145
Bedingte Suggestion und Assoziationsnetze	147
Multiple Aufgaben und Seriensuggestionen	155
Viertes Kapitel: Gegenseitige Trance-Induktion	158
Die Überraschung	172
Methoden der Verwirrung und Neustrukturierung	176
Therapeutische Trance als Zustand aktiven unbewußten Lernens	179

Fünftes Kapitel: Trancelernen durch Assoziation	181
Die implizierte Direktive	219
Konzentrierende, suggerierende und verstärkende Fragen	223
Die fraktionierte Entwicklung der Trance	227
Bewußte psychische Haltungen außer Kraft setzen:	
Verwirrung, psychischer Fluß und Kreativität	229
Sechstes Kapitel: Das Erleichtern hypnotischen Lernens	239
Verschiebung und Entladung von Widerstand	253
Multiple Kommunikationsebenen: Analogie, Wortspiele, Metapher, Scherze und Umgangssprache	259
Die Mikrodynamik der Suggestion	261
Siebentes Kapitel: Hypnose-Induktion durch indirekt konditioniertes Augen-Schließen	267
Training und Verwendung von Trance	300
Die Dynamik der indirekten und direkten Suggestion	301
Indirekte Trance-Konditionierung	305
Stimmodynamik in Trance	307
Interkontextuale Hinweise und indirekte Suggestionen	310
Das Funktionieren der rechten und linken Hemisphäre in Trance	314
Achstes Kapitel: Unbegrenzte Lernmuster: Eine Auswertung nach zwei Jahren	318
Unbegrenzte Möglichkeiten der Kreativität, des Heilens und Lernens	332
Neuntes Kapitel: Zusammenfassung	333
1. Das Wesen der therapeutischen Trance	333
2. Klinische Ansätze zur hypnotischen Induktion	339
3. Die Formen hypnotischer Suggestion	347
Literaturverzeichnis	354
Sachregister	359

Dieses Buch ist ein unschätzbare Ersatz für all diejenigen, welche nie die Gelegenheit hatten oder haben werden, an einem Workshop von Milton Erickson teilzunehmen. Psychotherapeuten im allgemeinen, aber auch Hypnotherapeuten werden dieses Werk als eine interessante und lehrreiche Lektüre empfinden, denn Milton Erickson ist vor allem ein Psychotherapeut, und sein ›modus operandi‹ geht über klinische Hypnose hinaus. Auch Dozenten und Wissenschaftler werden in diesem Buch genügend Anregendes finden, um für eine geraume Zeit beschäftigt zu sein.

Meine erste Begegnung mit Milton Erickson fand irgendwann im Jahr 1954 oder 1955 statt. Und zwar auf einem Kongreß der Gesellschaft für klinische und experimentelle Hypnose in Chicago. Als ich ihn zum erstenmal sah, befand er sich gerade in einer Unterhaltung mit einer kleinen Gruppe von Kollegen in der Empfangshalle des Hotels. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich Milton nie gesehen, nicht einmal ein Foto von ihm. Und doch, als ich ihn so aus einiger Entfernung betrachtete und sah, wie er sprach, ohne ihn hören zu können, wußte ich, daß dieser Mann Milton Erickson war. Ich habe mir diese Begebenheit oftmals wieder vor Augen geführt. Es ist denkbar, daß ich irgendwo gehört hatte, daß er Kinderlähmung hatte, und die Tatsache, daß er an einem Krückstock lehnte, mag mir einen Hinweis auf seine Identität gegeben haben. Obwohl ich mir nicht sicher bin, glaube ich doch, daß die Hinweise bedeutend subtiler waren. Auf eine bestimmte Art und Weise hatte ich Milton Erickson natürlich schon früher getroffen – durch seine Schriften und Artikel, welche ich sehr eingehend studiert hatte. Durch diese hatte ich begonnen, die Einzigartigkeit dieses Mannes kennenzulernen. Ich glaube, daß manche der Qualitäten, welche ihn zu dieser sehr außergewöhnlichen und einmaligen Person gemacht haben, mir durch seine Schriften bekannt wurden. Auf eine sehr direkte Weise erlebte ich seine Qualitäten, wann immer ich ihn in der Interaktion mit anderen erlebte. In den Jahren, welche auf diese Begegnung folgten, hatte ich dann noch

mehrmals die Gelegenheit, ihn zu treffen – aber für mein Bedürfnis bei weitem zu wenig, seine Demonstrationen zu beobachten, seine Therapie mitzuerleben und ihn über Hypnose, aber auch andere Dinge sprechen zu hören. Wichtiger noch, ich hatte die Möglichkeit mitzuerleben, warum Erickson im Laufe der Zeit immer mehr zu einer Quasi-Legende heranwuchs; einmal wurde ihm sogar der Titel »Mister Hypnose« gegeben. Ich hatte auch Gelegenheit, solch bekannte Bühnenhypnotiseure der Vierziger-, Fünfzigerjahre wie *Ralph Slater*, *Franz Polgar* und andere zu sehen. Viele bezeichneten sich als »Amerikas führender Hypnotiseur«, »der Welt schnellster Hypnotiseur« usw. Sie waren gute Unterhaltungskünstler ohne Zweifel, aber als Hypnotiseure konnten sie Milton Erickson nicht das Wasser reichen. Und doch gibt es kaum einen bescheideneren und unaufdringlicheren Mann als Milton Erickson. Es ist keine große Überraschung, daß viele Fachleute versucht haben, ihm nachzueifern. Niemandem ist das bis heute wirklich gelungen, obwohl einige wenige es schafften, sich ihm ziemlich weit zu nähern. Einige der Gründe werden beim Lesen dieses Buches klar, während andere unklar bleiben. Wenn es den Autoren nicht gelungen ist, alle Gründe im vollen Ausmaß ihrer Bedeutung herauszustellen, so vor allem deshalb, weil es sich dabei um Aspekte handelt, welche man nur sehr schwer auf adäquate Weise durch das geschriebene Wort lehren kann. Vielleicht liegt es auch daran, daß sie nicht zu lehren sind, und ich vermute, daß die Autoren einen gewissen Widerwillen haben, diesen Umstand sich und dem Leser einzugestehen.

Was diese Arbeit deutlich herausstellt, ist: Nicht nur was man zum Patienten oder zur Versuchsperson sagt, sondern wie man es sagt, wann man es sagt und sogar wo man es sagt, sind alles äußerst wichtige Faktoren bei der wirksamen Anwendung der Hypnose, besonders in einem klinischen therapeutischen Setting. Es wird auch klar, daß man die hypnotherapeutische Interaktion in ihrer Gesamtheit und nicht stückweise sehen muß. Man kann sogar noch einen Schritt weitergehen und versuchen, sie innerhalb der Gesamtheit ihrer Anwendung zu sehen. Dies nimmt den Gebrauch der Suggestion und der Hypnose im weitesten Sinne heraus aus dem Bereich einfacher magischer Formeln und stellt sie in den Rahmen der Wissenschaft von den interaktionalen und kommunikativen Beziehungen. Wie dieses Buch deutlich macht, ist Erickson jedoch nicht nur ein Meister verbaler Kommunikation, sondern er ist in gleicher Weise geschickt in nicht-verbaler Kommunikation, und das ist einer der Aspekte, welchem

dieses Buch nicht wirklich gerecht wird und auch gar nicht gerecht werden kann. Das ist zwar bedauerlich, aber unvermeidbar und sicherlich keine Nachlässigkeit von seiten der Autoren. Eine der bemerkenswertesten Demonstrationen seiner Kunst der non-verbalen Kommunikation, welche er im Laufe seiner Karriere gegeben hat, war die in Mexico-City 1959, als er eine Versuchsperson, mit welcher eine verbale Verständigung nicht möglich war, hypnotisierte und verschiedene hypnotische Phänomene demonstriert: er sprach kein Spanisch und die Versuchsperson kein Englisch. Von Anfang bis Ende wurde die Verständigung völlig non-verbal geführt.

Ich persönlich kann die Wirksamkeit seiner non-verbalen Kommunikation bestätigen durch ein Erlebnis, das ich mit Milton Erickson vor etwa 15 oder 16 Jahren hatte. Hier glaube ich sollte ich klar machen, daß ich meines Wissens nie von ihm hypnotisiert worden bin, zumindest nicht formell. Eine Gruppe von uns hatte sich in Philadelphia mit Milton getroffen, um in einem eigenen Seminar ein gewisses Verständnis seines Vorgehens zu gewinnen. Eines Morgens war ich allein mit ihm am Frühstückstisch, ihm halbschräg gegenüber sitzend. Soweit ich mich erinnere, sprach meistens ich. Während ich sprach, teils in meine Gedanken versunken, wurde mir vage, am Rande bewußt, wie Milton eigenartige, sich wiederholende Gesten mit einer Hand machte. Zunächst reagierte ich nicht darauf, dann mit zunehmender Bewußtheit geschahen zwei Dinge kurz hintereinander. Meine rechte Hand machte spontan eine Bewegung, um die Kaffeekanne zu ergreifen, die auf dem Tisch stand. Dabei dämmerte es mir, daß Milton Kaffee wollte. Zu diesem Zeitpunkt – um die Terminologie des Buches zu gebrauchen – trat mein »Bewußtes« in Aktion, und ich führte die Handlung zu Ende, wobei ich mir klar wurde, daß Miltons Gestikulieren tatsächlich eine non-verbale Bitte war, ihm Kaffee in die Tasse zu gießen. Wie ich bald erfuhr, ist das seine bevorzugte Art und Weise, zu lehren oder eine damit im Zusammenhang stehende Frage zu beantworten. Es ist auch seine Art, die Suggestibilität oder Hypnotisierbarkeit einer Versuchsperson zu testen. Außerdem hält er sich damit »in Form«, wie man so sagt. Ich sagte zu Beginn dieses Abschnitts, daß ich nie »formell« von Milton hypnotisiert worden bin. Das stimmt, wenn wir mit »formell« die Anwendung von gewöhnlichen, klassischen und halbklassischen Techniken meinen, die immer wieder in Texten über Hypnose beschrieben worden sind. Aus Gründen, welche leicht klarwerden, wenn man das vorliegende Buch gelesen hat, bin ich sicher, daß die Autoren sagen

würden, daß ich tatsächlich von Milton hypnotisiert worden bin, zumindest bei der von mir geschilderten Gelegenheit.

In effektiver verbaler Kommunikation gibt es natürlich viel mehr als das Äußern von Worten gemäß syntaktischen und anderen Sprachregeln oder die Einführung von geeigneten non-verbalen Elementen zur geeigneten Zeit und am richtigen Ort. In meinen Erfahrungen mit Milton Erickson habe ich herausgefunden, daß seine Kontrolle solch wesentlicher Bestandteile, wie Intonation und Stimm-Modulation, um nur diese zwei Aspekte zu nennen, einen wesentlichen Bestandteil seines Ansatzes bei der Hypnose ausmachen. Man muß ihn hören und beobachten, um das volle »Aroma« seiner Sprechweise mitzubekommen. Zu sagen, daß er sanft, jedoch bestimmt spricht, daß seine Sprechweise langsam, ruhig und weich ist, daß er dabei jedes Wort klar und sorgfältig ausspricht, manchmal jede Silbe betonend, das Ganze in einem bestimmten Tonfall, kann nur einen skizzenhaften Eindruck des Prozesses vermitteln. Es gibt unglücklicherweise für ein Buch keinen Weg, dem Leser diese Arten von Information zu vermitteln, der es ihm erlauben würde, diese Züge nachzumachen. Immerhin kann man auf diesen Umstand hinweisen, so daß der Leser, nachdem er das Buch studiert hat, nicht die falschen Schlüsse ziehen wird, falls er sich weniger erfolgreich als Erickson findet, trotz seiner Bemühungen, alles genau zu befolgen.

Ein anderes Element, welches, glaube ich, Miltons Wirksamkeit betrifft und welches meiner Meinung nach nicht genügend in diesem Werk herausgebracht wird, ist die ruhige, vertrauensvolle Art und – seltsam genug im Hinblick auf seinen scheinbar so permissiven Ansatz – auch die Autorität, die er ausstrahlt. In seiner Stimme und seinen Handlungen wird die Überzeugung ausgedrückt, daß alles so ist oder sein wird, wie er sagt. Vielleicht hat ein Teil dieser ausgestrahlten Überzeugung seine Wurzel in einem anderen Merkmal von Ericksons Interaktion mit seinen Versuchspersonen und Patienten. Während man ihn betrachtet, wird man sich Miltons Fähigkeit bewußt, der Versuchsperson und den Patienten mitzuteilen, daß er an manchen ihrer Erlebnisse teilnimmt. Das wird besonders offenbar, wenn er halluzinatorische Phänomene hervorruft. Wenn man Zeuge ist, wie Erickson seiner Versuchsperson etwas über einen Skifahrer »dort draußen« erzählt, auf einem entfernten, schneebedeckten Hügel, den er in manchen Einzelheiten beschreibt, oder wenn er über ein Kaninchen spricht, das »genau da unten zu ihren Füßen sitzt . . . und welche Farbe hat es?«, dann hat man oft das eigenartige Gefühl, daß

er tatsächlich selbst den Skifahrer, den Hügel, den Schnee und das Kaninchen sieht. Wie könnte es da sein, daß die Versuchsperson sie nicht sieht? Ob Milton tatsächlich die subjektiven Erfahrungen seines Patienten teilt oder nicht, er vermittelt jedenfalls den Eindruck, verbal und non-verbal, daß er es tut. Meiner Meinung nach ist dies eine äußerst wichtige Hilfe im Hervorbringen der gewünschten Antworten. Als Warnung für den Leser, der sich vielleicht mehr von dem Buch verspricht, als vernünftig wäre, sollte gesagt werden, daß es vermutlich wichtige Elemente gibt, die Milton Erickson einsetzt, um Hypnose herbeizuführen und zu nutzen, denen nicht so viel Aufmerksamkeit geschenkt wurde, wie ihnen zustehen würde. Dies ist nicht verurteilend gemeint, was auch kaum für ein Vorwort angebracht wäre. Der Aspekt der Induktion und Nutzung der Hypnose, worauf sich die Autoren wahlweise konzentrieren wollten, ist genügend komplex und im Mittelpunkt stehend, um gewisse Auslassungen zu rechtfertigen, besonders was Dinge angeht, mit denen man schreibend äußerst schwierig zurechtkommt.

Tatsächlich tragen die drei Hauptkommunikationsmittel, akustische, visuelle und geschriebene – wie jeder Erzieher weiß –, auf einzigartige und nicht austauschbare Weise zum Erziehungsprozeß bei. Was ich gerade gesagt habe, spiegelt diese Tatsache wider. Was geschriebene Kommunikation betrifft: das vorliegende Buch leistet ausgezeichnete Arbeit im Erläutern der Kompliziertheit von Ericksons Ansätzen für klinische Hypnose. Es erreicht tatsächlich auf bewundernswerte Art das, was am besten durch das geschriebene Wort erreicht werden kann.

All dies führt mich zu einem letzten Punkt, den ich für all jene Leser betonen möchte, die danach streben wollen, ein zweiter Milton Erickson zu werden. Das Buch wird Sie einige von Miltons Geheimnissen lehren, welche eigentlich niemals Geheimnisse waren. Es ist einfach so, daß das, was er tat und auch noch tut, für ihn so offensichtlich und natürlich war, daß er annahm, jeder wüßte, was vor sich ging. Ob die Kenntnis der Geheimnisse genügt, ist zweifelhaft. Milton wurde nicht »Mister Hypnose« über Nacht. Viele Ereignisse und Erfahrungen gingen seinen fünfzig und mehr Jahren an Erfahrung mit Hypnose voraus. Viele andere Ereignisse haben diese fünfzig Jahre gefüllt. Welche Ereignisse haben nun auch tatsächlich dazu beigetragen, aus ihm den Mann, den Hypnotiseur und den Kliniker zu machen, der er ist? Niemand kann das wirklich sagen, nicht einmal Milton selbst. Einige können aufgeführt werden, einige von diesen wie-

derum können vielleicht nachvollzogen werden, einige können es nicht, und es gibt einige, die man wohl kaum nachvollziehen möchte. Eine ausgedehnte Erfahrung mit der Hypnose, insbesondere im natürlichen Rahmen, ausgedehnte und lange Erfahrung im Lehren, Anwenden, Demonstrieren und Experimentieren mit Hypnose – all dies muß man als Teilaspekte sehen, welche ohne Zweifel eine wesentliche Rolle bei Milton Ericksons spektakulärem Erfolg spielten.

Diese sind nachvollziehbar. Potentiell nachvollziehbar, aber kaum die Art von Erfahrung, der sich jemand bereitwillig unterziehen würde, wäre die Erfahrung, so wie Milton zweimal von Kinderlähmung getroffen zu werden. Sicher nicht nachvollziehbar ist es, atonal und farbenblind geboren zu werden. Erickson schreibt viel von seiner erhöhten Sensibilität für kinästhetische Hinweise, Körperdynamik und veränderte Weisen sensorisch-perzeptionellen Funktionierens seinem lebenslangen Kampf mit seinen angeborenen und erworbenen Gebrechen zu. In seinem Studium und seiner Anstrengung, diese Probleme zu mildern, erwarb er ein persönliches Bewußtsein von veränderten Funktionsmustern, welche in sein Werk als Therapeut geleitet wurden. Zusätzlich brachte Erickson zu seinem Lebenswerk eine bemerkenswerte Phantasie und Kreativität mit, einen hohen Grad an Sensibilität und Intuition, eine scharfe Beobachtungsgabe, ein gewaltiges Erinnerungsvermögen für Fakten und Ereignisse und eine besondere Fähigkeit, seine Erfahrungen von Augenblick zu Augenblick zu organisieren. Wenige von diesen Dingen können auf Wunsch nachvollzogen werden. Wenn es auch nicht wahrscheinlich ist, daß man jemals ein zweiter Milton Erickson wird, so kann man doch wenigstens etwas über sein Vorgehen lernen und es so vollständig wie möglich ausnutzen, innerhalb seiner eigenen Begrenzungen und im Verhältnis zu seinen eigenen persönlichen Vorzügen. Wenn dieses Buch nichts anderes tut, als dem Leser zu helfen, gerade dies zu erreichen, dann hat es seinen Zweck erreicht.

Wenn man sich diesem Buch nähert, sollte man im Auge behalten, daß es das Werk von Pragmatikern ist und daß es speziell von therapeutischer oder klinischer, und nicht von theoretischer oder experimenteller Hypnose spricht.

Der Leser sollte von Anfang an wissen, daß er in diesem Buch keine ausgearbeitete oder gut definierte Theorie und auch keine solide wissenschaftliche Dokumentation von vielen angeführten Fakten finden wird. Es ist ziemlich offensichtlich, daß die Autoren eine bestimmte theoretische Position in bezug auf die Natur der Hypnose,

von hypnotischen Phänomenen, von Suggestion und von suggeriertem Verhalten einnehmen. Man kann mit ihnen übereinstimmen oder sie ablehnen. Eine Reihe alternativer Erklärungen wird dem Leser in den Sinn kommen, während er den Autoren darin folgt, wie sie versuchen zu erklären, was passiert, wenn Erickson eine bestimmte Intervention oder einen bestimmten Schritt unternimmt. Wie dem auch sei, um das meiste aus diesem Werk herauszuholen, muß man im Auge behalten, daß sein Schwerpunkt nicht darauf gerichtet ist, eine wissenschaftliche Theorie zu entwickeln, als vielmehr zu erläutern, wie Erickson manche der Resultate, die er erzielt, erreicht; Resultate, welche – und hier würden die meisten übereinstimmen – Verhaltensweisen einschließen, die man als »suggeriert« oder »hypnotisch« bezeichnen kann. Von einem praktischen und pragmatischen Standpunkt aus gesehen ist es relativ unbedeutend, welche dieser herausgestellten Verhaltensweisen »echt«, »Rollenspielen«, »ein Produkt kognitiver Restrukturierung« ist, und welche eine bestimmte Art »dissoziativen Prozesses« einschließen oder die Konsequenz eines »Shaping-Prozesses« sind und so weiter. Irgendwann wird der »wirkliche« Wissenschaftler wissen wollen: Was ist was? Das haben die Autoren sehr wohl erkannt und weisen oft auf Bereiche für weitere Untersuchungen hin oder schlagen Experimente vor, die gemacht werden könnten. Aber für den beschäftigten Kliniker und dem seit langem leidenden Patienten sind es die Resultate – und zwar schnelle –, die zählen, Wirksamkeit ist, was zählt. Aus diesem Grunde werden effektive Hypnotherapeuten, was die drei Autoren sind, sich nicht auf hypnotische Prozeduren beschränken. Im Gegenteil, wie man aus diesem Buch und mehr noch aus anderen Schriften von Erickson und Rossi ersehen kann, effektive Hypnotherapie verfährt laufend die Verwendung von hypnotischen und nichthypnotischen Verhaltensprozessen. Um nur ein kleines Beispiel herauszugreifen: Die Verwendung der »Doppelbindung«, sei sie verstanden wie bei *Bateson* oder in dem besonderen Sinn, wie die Autoren sie verwenden, ist weder eine hypnotische Technik oder ein Ansatz per se, noch bedeutet sie einen hypnotischen oder Suggestionprozess, sondern kann als spezifisches Instrument verwendet werden, um Hypnose zu induzieren und/oder als Instrument, um weitere Verhaltensweisen bei einer hypnotisierten Person hervorzurufen. Obwohl Theorie weder die Stärke noch der Mittelpunkt dieses Buches ist, gibt es eine ganz bestimmte theoretische Position, welche durch Ericksons Vorgehensweise widergespiegelt wird oder ihn zumindest testet. Es ist üblich, hypnotisches Verhalten zu

sehen als ein Verhalten, das durch »Suggestionen« hervorgerufen wird, während die Versuchsperson in einem Zustand von »Hypnose« ist. Jedoch sogar vor *Bernheim* und noch früher war es weithin anerkannt, daß Suggestionen, die zu der Art von Verhalten führen, die von hypnotisierten Personen gezeigt werden, auch beim Fehlen jeglicher Induzierung einer Hypnose wirksam verwendet werden können. Das heißt: sie können wirksam werden mit Personen, welche angeblich nicht hypnotisiert sind. Eine Interpretation dieser Beobachtung, welcher sich eine kleine Zahl moderner Forscher angeschlossen hat, ist, daß Hypnose nicht nur unnötig ist für das Hervorrufen von hypnotischem Verhalten, sondern überhaupt ein unnötiges Konzept ist. Diese Interpretation führt auch zu der Position, daß es Hypnose als einen besonderen Zustand nicht gibt. Es gibt jedoch eine Alternative zu dieser Position, und sie wird von den Autoren vertreten, nämlich daß jede gutgläubige Reaktion auf Suggestionen assoziiert wird mit einem hypnotischen oder Trancezustand. Von diesem Standpunkt aus gesehen, gibt es nicht länger eine Unterscheidung zwischen »Wachzustand«- und »hypnotischen« Suggestionen oder – falls man so will – zwischen extra- und intrahypnotischen Suggestionen. Auf eine Suggestion in adäquater Weise zu reagieren heißt hypnotisiert zu sein. Mit anderen Worten, man kann nicht, gemäß den Autoren, auf eine Suggestion angemessen reagieren, ohne zuerst oder zur gleichen Zeit einen hypnotischen Trancezustand zu entwickeln. Diese besondere Weise, die Situation zu betrachten, geschieht auf zwei Weisen: Für die Autoren ist eine Reaktion nur dann eine angemessene Reaktion auf eine Suggestion, wenn sie durch einen anderen Teil der »Seele« als unser sogenanntes bewußtes Verhalten vermittelt wurde. Demzufolge unterscheiden sie zwischen Verhalten, das von dem »Bewußten« oder »Unbewußten« einer Person ausgeführt wird. Normalerweise dominiert das Bewußte das Unbewußte. Die traditionellen Induktionen von Hypnose sind nichts anderes als mehr oder weniger eine Befreiung des Unbewußten von der Dominanz des Bewußten, und das ist es auch, was die Autoren sehen, wann immer eine Person adäquat auf eine Suggestion reagiert. Für sie heißt das: Um völlig auf der unbewußten Ebene zu funktionieren, muß die Versuchsperson auch in Trance oder in einem hypnotischen Zustand sein. Jeder Wechsel von einem »bewußten« zu einem »unbewußten« Funktionieren ist ein Übergang von einem »Nicht-Trance«- zu einem »Trance«-Zustand (vom »Wach«- zu einem »hypnotischen« Zustand). Obwohl dies wahrscheinlich den meisten Lesern ziemlich klar sein dürfte, ist

es vielleicht doch gut, nochmals festzustellen, daß das Konzept der Autoren vom »Unbewußten« sicherlich nicht das von *Freud* vertretene ist. *Morton Princes* Prinzip vom »Unterbewußten« kommt ihm vielleicht am nächsten. Wie dem auch sei, das »Unbewußte« ist eine intelligente, komplexe Ebene geistigen Funktionierens, welche, wie es scheint, gewisse »Ich-Funktionen« des Bewußtseins behält, während es gewisse andere mit dem »Ich« (Ego) zusammenhängende Funktionen aufgibt bzw. nicht davon berührt wird. Eine Konsequenz der obigen Betrachtungsweise von Suggestion und Hypnose ist, daß der Begriff der Hypnose als Zustand von »Übersuggestibilität« bedeutungslos wird. Suggestibel zu sein heißt hypnotisiert zu sein. Dies alles sind nur verschiedene Arten, über die gleiche Sache zu sprechen. Davon ausgehend, kann man nun weiter sagen, daß es ebenso bedeutungslos ist, davon zu sprechen, ob die »Wach«- oder »non-hypnotische« Suggestibilität einer Person eine Voraussage über ihre Hypnotisierbarkeit zuläßt. Und schließlich gilt es zu bemerken, daß eine formale Induktion von Hypnose, wenn sie erfolgreich ist und in diesem Rahmen betrachtet wird, nichts anderes ist als eine zwingende Technik, welche einen schrittweisen Wechsel in der unbewußten Beteiligung erbringt. Der wirkliche Schwerpunkt bei der Betrachtungsweise, welche die Autoren von hypnotischem und suggeriertem Verhalten haben, kann im zentralen Thema dieses Buches gefunden werden: wie man unbewußte Ebenen menschlichen Funktionierens erleichtern, aktivieren, kultivieren und in gewissem Ausmaß auch ausnutzen kann. Davon handelt dieses Buch.

Ich habe nun sehr ausführlich über Milton Erickson gesprochen und das verständlicherweise, denn dies ist ein Buch über seine Vorgehensweise in der therapeutischen Verwendung der Hypnose. Und doch, dieses Buch ist ein gemeinsamer Versuch, und wenn nicht ein anderer Autor, nämlich E. Rossi, gewesen wäre, wäre es wohl nie entstanden. Rossi hat bedeutend mehr getan, als nur das aufzuschreiben und zu berichten, was Erickson tut und sagt. Er brachte enorm viel Zeit und Mühe auf, um Erickson dazu zu bringen zu erläutern, was für ihn zwar so klar, für andere aber immer so obskur war. Nachdem er das getan hatte, machte Rossi aber weiter und entwirrte, sichtete, analysierte, übersetzte, organisierte und integrierte schließlich etwas, das ihm anfänglich wie eine verwirrende Anhäufung von Daten erschienen sein muß. Das war keine einfache Aufgabe, was ich aufgrund meiner eigenen vergeblichen Bemühungen, etwas Ähnliches (wenn auch in kleinerem Maßstab) zu tun, bestätigen kann. Mehr noch, so

glaube ich, ist es Rossi gelungen, uns eine einzigartige Gelegenheit zu verschaffen, mit Ericksons Augen zu sehen, was er tut. Ernest Rossis besonderer Beitrag hört aber damit durchaus noch nicht auf, sondern kann weiter gesehen werden in seiner Zusammenstellung von interessanten, nützlichen und anregenden Übungen, Fragen, Kommentaren und Anregungen für weitere Forschungen. Und schließlich glaube ich, daß Studenten von Erickson in diesem Buch Antworten auf Fragen finden werden, von denen sie wünschen, sie hätten sie ihm selbst stellen können, aber es niemals taten oder konnten, und sogar mehr noch Antworten, die sie suchten, aber niemals bekamen.

André M. Weitzenhoffer
Oklahoma City

Dieses Buch ist die Aufzeichnung einer einzigartigen Demonstration von Milton H. Erickson über die Kunst der Induktion klinischer Hypnose und die indirekten Formen der hypnotischen Suggestion. Es ist die Aufzeichnung eines Prozesses von Training und Entdeckung. Ursprünglich war der Hauptautor, Erickson, damit beschäftigt, die Nebenaufgaben, die Rossis, in klinischer Hypnose zu trainieren. Als das Training fortschritt, wurde es mehr und mehr zu einer Analyse der grundlegenden Aspekte von Ericksons Werk. Da die Rossis Anfänger auf diesem Gebiet waren, mußte ihnen Erickson die elementaren Prinzipien der klinischen Hypnose in einer Art und Weise vorstellen und demonstrieren, welche dieses Buch als Einführungstext in die Praxis der Hypnose geeignet machen. Da Erickson jedoch ein so kreativer Innovator ist, wird das Material von großem Interesse für alle Psychotherapeuten sein, egal auf welchem Ausbildungsniveau oder welcher Spezialisierung.

Es wird auf den folgenden Seiten deutlich werden, daß die klinische Hypnose und die therapeutische Trance (diese Ausdrücke werden synonym gebraucht) sorgfältig geplante Erweiterungen von alltäglichen Prozessen des normalen Lebens sind.

Ohne uns dessen ganz bewußt zu werden, erleben wir alle die »gewöhnliche Alltagstrance«, wenn immer wir in einem Moment innerer Träumerei oder in Gedanken versunken sind. Während solcher Perioden verrichten wir unsere tägliche Routine nahezu automatisch; der größte Teil unserer Aufmerksamkeit ist eigentlich nach innen gerichtet, während wir uns irgendwie tiefer erleben und möglicherweise eine neue Perspektive haben oder gar ein Problem lösen. Und ähnlich können wir in der klinischen Verwendung der Trance aufnahmebereiter für unser inneres Erleben und unsere unverwirklichten Möglichkeiten werden, und zwar auf äußerst überraschende Art und Weise. Mit Hilfe der Suggestionen eines Therapeuten können diese Möglichkeiten erforscht und weiterentwickelt werden.

Der Hypnotherapeut teilt viele Ansichten mit anderen gutausge-

bildeten Psychotherapeuten: ein Verständnis für die Dynamik unbewußter Prozesse im Verhalten; die Anerkennung der Bedeutsamkeit von emotionalem und erlebnishaftem Lernen und auch von intellektuellem Wissen; eine hohe Wertschätzung für die einzigartige Lebenserfahrung jedes Menschen, und so weiter. Hypnotherapeuten sind in der Praxis jedoch anders, indem sie sich mehr darauf spezialisieren, bewußt diese Prozesse, welche in einer Person ablaufen, zu nutzen, um ihnen zu helfen, ihre eigenen therapeutischen Ziele auf ihre eigene individuelle Weise zu erreichen.

Auf diesen Seiten demonstriert Erickson eine Vielzahl von Vorgehensweisen, durch welche Psychotherapeuten aller Richtungen psychologisches Wachstum mit oder ohne die formelle Induktion der Trance anregen können. Er glaubt daran, daß die Trance selbst für jeden Menschen ein anderes Erlebnis ist. Zu Recht kann die klinische Trance als ein »Freiraum« betrachtet werden, in welchem Individualität gedeihen kann. Aufgrund dieser Betrachtungsweise beginnt man Ericksons Werk als einen aktiven Ansatz zum grundlegenden Bemühen aller Psychotherapie zu verstehen: dem einzelnen zu helfen, aus gelernten Beschränkungen herauszuwachsen, so daß innere Potentiale realisiert werden können, um die therapeutischen Ziele zu erreichen.

Der Aufbau dieses Buches

Jedes Kapitel beginnt mit einer genauen Aufzeichnung von Ericksons Induktion der klinischen Hypnose und seiner Arbeit mit einer Versuchsperson, zusammen mit Kommentaren, die seine Vorgehensweise erläutern. Sein non-verbales Verhalten (Gesten, Pantomime) ist in Klammern beschrieben. In diesen Aufzeichnungen kommen einige Wiederholungen vor bezüglich der verwendeten Vorgehensweisen, der gestellten Fragen und der besprochenen Themen. Dies ergab sich natürlicherweise, da sich die Rossis bei Erickson in hypnotherapeutischer Ausbildung befanden. Die Rossis mußten immer wieder dieselben Fragen stellen, um sicher sein zu können, daß sie verstanden hatten, was Erickson ihnen zu vermitteln versuchte. Die Wiederholung ähnlicher Themen in verschiedenen Zusammenhängen ermöglicht es dem Leser, die herausragenden Merkmale von Ericksons Werk zu entdecken und zu sehen, wie man diese in der Unvorhersehbarkeit der täglichen Praxis verwendet. Der Induktionsteil jeder Sitzung ist eine besonders

sorgfältige Abschrift von Ericksons genauen Worten in Kursivdruck. Wenn er einen Moment lang pausierte, sind seine Worte durch eine neue Zeile oder einen besonderen Raum zwischen den Worten oder Sätzen abgehoben. Pausierte er für mehr als 20 oder 30 Sekunden, wurde das durch das Wort »Pause« in Klammern angezeigt. Da dieses Material aufgenommen wurde, als Erickson bereits 72 Jahre alt war, sowie auf einem ganz einfachen Kassettenrecorder, gab es manche Stellen, an denen einige Worte verloren gingen. Darauf wurde sorgfältig mit Klammern (. . .) hingewiesen. Der Induktionsteil bietet also dem Leser das empirische Rohmaterial von Ericksons Werk, unverfälscht von den vorgefaßten Meinungen Dritter. Erickson las alles sorgfältig durch und billigte die Abschriften seiner Arbeit. Auf diese Weise könnte der Induktionsteil als eine objektive Aufzeichnung dienen, die andere Forscher in zukünftigen Studien von Ericksons Ansatz analysieren können.

Der Kommentarteil, in normalem Druck, ist eine Diskussion zwischen Erickson (E) und Ernest Rossi (R), in dem Erickson seine Arbeit mit den Versuchspersonen (VP) erklärt. Der Inhalt dieser Kommentare wurde in gleichen Teilen von Erickson und Rossi bestimmt; Erickson bestimmte das Material, welches er für relevantes Lehrmaterial hielt, und Rossi ging von den Fragen aus, welche er für notwendig hielt, um das Material zu verstehen. Diese Diskussionen waren sehr komplex und gingen oft über das momentane Thema hinaus. Aus praktischen Gründen, im Zusammenhang mit der Veröffentlichung, wurden manche dieser Diskussionen gekürzt oder neu formuliert, um ihre Bedeutung klarzumachen. Obwohl manche dieser Kommentare auf diese Weise ein bißchen durch die Brille von Rossis Verständnis und seinen Bedürfnissen verzerrt wurden, wurden auch sie von Erickson genau gelesen und manchmal modifiziert, um hier und da einen Punkt hervorzuheben oder das Thema zu erläutern. Jedes Kapitel endet mit einer Anzahl von Abschnitten von Ernest Rossi, um die relevanten Themen von Ericksons gerade dargestellter Arbeit zu klären und herauszuarbeiten. Manchmal versucht Rossi, Ericksons klinischen Ansatz zu analysieren, um einige der grundsätzlichen Variablen freizulegen, welche in zukünftiger experimenteller Arbeit getestet und isoliert werden könnten.

Diese Abschnitte sollen verstanden werden als eine Bemühung, eine Brücke zu bauen zwischen der klinischen Kunst der Hypnotherapie von Erickson und den systematischen Anstrengungen der psychologischen Wissenschaft, menschliches Verhalten zu verstehen.

Beim Studium dieses Buches wird der Leser am besten zunächst die Induktionsabschnitte lesen, die die »reinsten« Zeugnisse von Ericksons Arbeit sind. Die Leser können dann ihre eigenen Schlußfolgerungen ziehen und ihre eigenen Fragen über die Arbeit stellen, bevor sie zu den Kommentarabschnitten des Buches weitergehen. Man kann dann den Grad der Angemessenheit der Erklärungen der Induktion für sich selbst bestimmen.

Der Leser könnte dann seine eigene Analyse der relevanten Variablen schreiben und sie vielleicht testen und somit etwas zum allgemeinen Verständnis beitragen.

Am Ende jedes Kapitels oder Abschnitts, in dem neues Material eingeführt worden ist, wird eine Reihe von Übungen angeboten, die als Wegweiser dienen sollen, um Hypnotherapeuten zu helfen, ihre eigenen Fähigkeiten in der klinischen Kunst der Beobachtung, der hypnotischen Induktion und der Formulierung von indirekten Suggestionen zu entwickeln. Viele dieser Übungen werden auch für Psychotherapeuten überhaupt von Wert sein, mit oder ohne die formale Induktion der klinischen Hypnose. Dieses Buch kann also als eine Leitlinie dienen, um praktizierende Psychotherapeuten anzuregen, ihre eigene Ausbildung und ihr Training zu verbessern. Es bietet auch Forschern eine klinische Quelle von Hypothesen über hypnotische Phänomene und Hypnotherapie, welche in einer besser kontrollierten, experimentellen Weise getestet werden können.

Erstes Kapitel

Eine gesprächsweise Induktion Die frühe Lernhaltung

Dr. S, eine Psychologin und Mutter, stellte sich zur Verfügung, um bei einer einzigartigen Demonstration mitzuwirken, bei der es darum ging zu ermitteln, ob es möglich sei, sie, die eine ausgebildete Psychotherapeutin war, zur Hypnotherapeutin auszubilden, indem sie durch persönliche Hypnoseerfahrung lernte. Dr. S hatte keine Erfahrung mit Hypnose, abgesehen von einer Demonstration, bei der sie eine kurze Induktion erlebte. Dies genügte, um ihr Interesse für dieses Gebiet zu wecken, und sie war damit einverstanden, daß Tonbandaufzeichnungen gemacht wurden als Gegenleistung für das kostenlose Training, das sie erhalten würde.

Erickson leitet den Prozeß in dieser ersten Sitzung mit dem ein, was wir die »Frühe Lernhaltung« für Induktion nennen können. Er verlangt nur, daß S sich auf eine Stelle konzentriert, während er mit ihr spricht. Sein Ansatz ist beiläufig, sanft, warm und freundlich. Erickson spricht nur über den Kindergarten und das Lernen, über Bilder und Behaglichkeit, die Fähigkeiten des Unbewußten und einige Änderungen des Lidschlagreflexes. Dies ist ein Beispiel einer Gesprächsinduktion, die so harmlos und indirekt ist, daß es oft schwierig ist zu erkennen, daß eine Trance induziert wird. Der ungeduldige Anfänger wartet vergeblich, daß er mit der *Hypnose* beginnt. Wo sind die geheimnisvollen Manipulationen, die vom Geist und Körper der Versuchsperson Besitz ergreifen werden? Wo ist die Raserei, die Erschöpfung, der Stupor und die bizarren Gesten, die alte medizinische Lithographien als Besessenheit und Trance dargestellt haben?

Die moderne Hypnotherapie ist völlig verschieden von der volkstümlichen Auffassung der Hypnose als einem geheimnisvollen Drama. Therapeuten sind keine Schausteller. Sie sind jedoch höchst erfahrene Beobachter, die sogar geringfügige Veränderungen im Verhalten erkennen können, die wichtige Hinweise liefern bezüglich der Interessen und Fähigkeiten des Patienten. Diese Hinweise werden dann verwendet, um dem Patienten zu helfen, ihn in diese interessanten Zustände veränderten Bewußtseins zu führen, die im allgemeinen

»Trance« genannt werden. Die Therapie geht dann weiter, »indem die Lernerfahrungen, die die Person schon hat, aufgegriffen und auf andere Art und Weise angewendet werden«. Erickson hütet sich davor, dem Patienten etwas Neues zu suggerieren oder hinzuzufügen; viel eher wird er die Fähigkeit des Patienten fördern, das, was er schon hat, auf kreative Weise zu verwenden und weiterzuentwickeln.

In dieser ersten Sitzung führt Erickson eine Anzahl von Themen ein, die in den späteren Sitzungen in immer mehr sich erweiternden Zusammenhängen wiederholt werden: den Patienten nach innen zu fokussieren, die unbewußten (autonomen) Prozesse von den Beschränkungen der bewußten Einstellungen eines Patienten befreien, einige Prinzipien und Formen der indirekten Suggestion und die Ethik der Trance und Hypnotherapie. Der angehende Student der Hypnotherapie will oft alles auf einmal lernen. Dieser Ansatz kann nicht wirklich gelingen. Ein Verständnis des Stoffes entwickelt sich auf natürliche Weise mit der Zeit, wenn Erickson die Grundlagen immer wieder in aufeinanderfolgenden Sitzungen behandelt. Häufig wird die Bedeutung des Stoffes der Sitzungen erst später ganz verstanden. Deshalb werden ernsthafte Studenten finden, daß sie jede Sitzung mehrmals durcharbeiten müssen, bevor sie sie gut verstanden haben.

BEOBSACHTUNG

E: Schauen Sie auf die entferntere obere Ecke dieses Bildes.

Beobachten Sie (R) jetzt ihr Gesicht.

Die entferntere obere Ecke dieses Bildes.

Nun werde ich zu Ihnen sprechen. (Pause)

E: Oft schaut der Therapeut nicht einmal auf das Gesicht des Patienten, doch sagen der Gesichtsausdruck, der Muskeltonus überall im Körper und die Atmung, wieviel von der Aufmerksamkeit des Patienten auf das gegenwärtige Problem gerichtet ist. Es hat keinen Sinn zu versuchen, mit einem Patienten zu arbeiten, der nervöse Bewegungen macht.

R: Je ruhiger der Patient ist, desto mehr richtet er seine Energie auf das, was gesagt wird.

E: Ja! Und man bemerkt auch, ob der Patient von der Therapie abgelenkt werden kann. Kann der Patient von einem Bus draußen oder einer Sirene gestört werden? Je weniger sie von solchen äußeren Ablenkungen gestört werden, desto mehr ist ihre Energie auf die The-

rapie konzentriert. Man kann diese Dinge nur erkennen, indem man den Patienten sorgfältig beobachtet.

FRÜHE LERNHALTUNG

Als Sie zuerst in den Kindergarten, in die Grundschule gingen, schien das Erlernen von Buchstaben und Zahlen eine große unüberwindliche Aufgabe zu sein.

E: Hier also greift man nur das auf, was die Person schon gelernt hat, und verwendet es auf andere Weise. Aber man schafft nichts Neues.

R: Sie verwenden eine Lernhaltung, die schon im Patienten existiert. Es ist eine Lernhaltung, die Sie durch diese besondere Induktion hervorrufen.

E: Ja.

GEMEINPLÄTZE ALS GRUNDFORM DER HYPNOTISCHEN SUGGESTION

*Den Buchstaben A zu erkennen
ein Q von einem O zu unterscheiden war sehr, sehr schwierig.
Und dann waren auch Geschriebenes und Gedrucktes so verschieden.
Aber Sie lernten, sich irgendwie ein geistiges Bild zu machen.
Sie wußten es damals nicht, aber es war ein bleibendes geistiges Bild.*

R: Sie gebrauchen hier eine Reihe von Binsenwahrheiten und Gemeinplätzen als Suggestionen. Wenn Sie von diesen frühen Erlebnissen sprechen, tragen Ihre Worte dazu bei, frühe Erinnerungen hervorzurufen, und können so eine tatsächliche Regression in einigen Versuchspersonen fördern.

E: Ja. Suggestionen werden immer in einer Form gegeben, die der Patient leicht akzeptieren kann. Suggestionen sind Feststellungen, denen der Patient unmöglich widersprechen kann.

INNERE BILDER

Und später auf der Volksschule entwickelten Sie andere geistige Bilder von Wörtern, oder Bilder von Sätzen.

Sie entwickelten mehr und mehr geistige Bilder, ohne zu wissen, daß Sie geistige Bilder entwickelten.

Und Sie können sich an all diese Bilder erinnern. (Pause)

E: Der durchschnittliche Hypnotherapeut sagt »Schauen Sie auf diese Stelle«, und versucht die Aufmerksamkeit des Patienten auf diese Stelle zu konzentrieren. Aber es ist leichter, sich mit den Bildern zu befassen, die die Person im Kopf hat. Es gibt eine große Vielfalt von Bildern, die sie im Kopf hat, und sie kann leicht von einem zum anderen gleiten, ohne die Situation zu verlassen.

R: Also sind die inneren Bilder viel wirkungsvoller, um die Aufmerksamkeit zu fesseln.

E: Irgendein äußeres Ding hat keinen wirklichen Wert für sie, aber die Bilder, die sie in sich haben, sind von Wert. Außerdem spreche ich ja nur über das, was in der Vergangenheit geschehen ist. Es ist ihre Vergangenheit, und ich zwingen ihnen nichts auf. Sie lernten ja wirklich das Alphabet, ihre Zahlen. Sie lernten viele, viele Bilder. Sie können zufrieden sein und jedes Bild wählen, das sie wollen.

R: Weit davon entfernt, Widerstand zu erwecken, sind Sie in Wirklichkeit auf ihrer Seite, im Einklang mit ihnen. Sie sympathisieren mit ihren Lernschwierigkeiten, also schließen Sie sich den Schwierigkeiten des Patienten an.

E: Das stimmt. Und man weiß aus seiner eigenen Erfahrung, daß es schwer war.

R: Mit all den frühen Fertigkeiten, die Sie ansprechen, erwecken Sie auch ihre Motivation für die momentane Hypnosearbeit.

BEZIEHUNGEN VON BEWUSSTEM UND UNBEWUSSTEM

Jetzt können Sie gehen, wohin Sie wollen, und sich in jede Situation versetzen.

Sie können Wasser fühlen,

Sie wollen vielleicht darin schwimmen. (Pause)

Sie können alles tun, was Sie wollen.

E: Dies hört sich an, als ob sie viel Freiheit hätte, aber beachten Sie, daß ich die Suggestion gab, ihr Bewußtsein in eine andere Situation »zu versetzen«. Es kann jeder Ort sein, den man will. Er wird wahrscheinlich mit Wasser assoziiert sein, und Sie können tun, was Sie wol-

len, aber Ihr Bewußtsein muß nicht auf den Therapieraum konzentriert sein.

UNBEWUSSTES FUNKTIONIEREN:

ES DEM BEWUSSTSEIN ERLAUBEN, SICH ZURÜCKZUZIEHEN

*Sie brauchen nicht einmal meiner Stimme zuzuhören,
weil Ihr Unbewußtes es hören wird.*

Ihr Unbewußtes kann alles, was es will, versuchen.

Aber Ihr Bewußtes wird nichts Wichtiges tun.

E: Der Patient schenkt mir mit seinem Bewußtsein keine Aufmerksamkeit, aber das Unbewußte wird das, was ich sage, aufnehmen.

R: Also geht Ihre Methode direkt zum Unbewußten ohne Einmischung und Verzerrung durch das Bewußte.

E: Manchmal werden die Patienten später sagen: »Ich wünschte, Sie hätten mich länger im Wasser oder im Garten bleiben lassen.«

R: Also ist in einem »inneren Garten« zu sein Ihr Weg, die bewußte Aufmerksamkeit zu fesseln.

Sie haben veranlaßt, daß sie ihre bewußte Aufmerksamkeit auf ein inneres Bild konzentrieren, genau wie das Beobachten einer Stelle ihre Aufmerksamkeit auf ein äußeres Bild konzentriert. Aber in ein inneres Bild versunken zu sein ist viel effektiver, um die Aufmerksamkeit zu konzentrieren.

E: Viel effektiver!

R: Und während sie so versunken sind, wird ihr Bewußtsein abgelenkt, und Sie können Suggestionen direkt an ihr Unbewußtes richten.

E: Sie sind weit mehr an den bewußten Dingen interessiert. Sie schenken dem, was ich sage, mit dem Bewußten keine Aufmerksamkeit. Sie passen unbewußt auf, auf diese Weise gibt es keine Einmischung vom Bewußten.

R: Das ist der wichtige Gebrauch der Bilder: sie binden die bewußte Aufmerksamkeit einer Person, während Sie andere (z. B. therapeutische) Suggestionen direkt an ihr Unbewußtes richten.

E: Und es ist sehr wichtig für einen Menschen zu wissen, daß sein Unbewußtes klüger ist als er selbst. Es gibt einen größeren Reichtum an gespeichertem Material im Unbewußten. Wir wissen, daß das Unbewußte Dinge tun kann, und es ist wichtig, dem Patienten zu versichern, daß es das tun kann. Sie müssen bereit sein, ihr Unbewußtes

etwas tun zu lassen und nicht sosehr von ihrem Bewußtsein abhängig zu sein. *Also bauen Sie Ihre Technik um Instruktionen herum auf, die ihrem Bewußtsein erlauben, sich von der Aufgabe zurückzuziehen und alles dem Unbewußten zu überlassen.*

R: Sie wollen nicht, daß sie bewußte Kontrolle haben, sondern ihrem Unbewußten erlauben, wie von selbst zu funktionieren.

E: Und dann können die Ergebnisse dieses unbewußten Funktionierens bewußt werden. Aber zuerst müssen sie über ihr bewußtes Verständnis dessen, was möglich ist, hinauskommen.

AUGENLIDFLATTERN: DAS BEGRENZEN INNERER REAKTIONEN

Sie werden bemerken, daß Ihr Bewußtes irgendwie beteiligt ist, da es Ihre Augenlider flattern läßt.

E: Hier begrenze ich das Flattern auf die Augenlider, bevor sie verallgemeinern kann und glaubt, ihr ganzes System würde flattern oder unsicher sein.

R: Dieses leichte, schnelle, vibratorische Flattern der Augenlider während der Anfangsphase einer Induktion wird häufig für ein Zeichen beginnender Trance gehalten.

EINEN VERÄNDERTEN ZUSTAND BEWEISEN

Aber Sie änderten Ihre Atmungsgeschwindigkeit.

Sie haben Ihren Puls geändert.

Sie haben Ihren Blutdruck geändert.

Und ohne es zu wissen, zeigen Sie die Unbeweglichkeit, die eine Versuchsperson zeigen kann.

E: Sie wissen es nicht, aber wenn Sie ihnen sagen, daß sie ihre Funktionsweise geändert haben, können sie sich dessen bewußt werden. Ihre Funktionsweise ist schon verändert, also können sie ihr nicht Widerstand leisten oder sie verleugnen. Sie haben ihren inneren Beweis.

R: Sie haben den Beweis eines veränderten Zustands. Sie informieren den Patienten lieber über diese Dinge, um den hypnotischen Zustand zu beweisen, als eine Herausforderung einzusetzen.

E: Das stimmt. Ich benutze nicht gern das Fehlen des Schluckre-

flexes als Herausforderung, weil sie dazu neigen, diesen zu testen. Ich benutze lieber Dinge, die sie nicht testen können.

R: Da die Patienten dazu neigen, während der Trance weniger zu schlucken, haben es einige Therapeuten als Test der Trancetiefe verwendet. Sie fordern die Patienten heraus, indem sie ihnen sagen, daß sie nicht schlucken können. Während der Anfangsphasen des Trance-trainings könnte eine solche Herausforderung jedoch tatsächlich manche Patienten aufwecken.

DAS BAGATELLISIEREN VON ABLENKUNGEN

*Es gibt nichts wirklich Wichtiges
außer der Aktivität Ihres Unbewußten,*

E: Das bagatellisiert den Verkehrslärm oder alle anderen äußeren Ablenkungen ohne zu unterstreichen, daß es äußere Ablenkungen gibt. Die Patienten können dann dieses Bagatellisieren auf jegliche irrelevanten Reize, die eindringen könnten, anwenden.

R: Sie projizieren nicht Ihre Ablenkungen auf den Patienten und Sie suggerieren nicht einmal, daß es Ablenkungen gibt. Aber wenn es Ablenkungen gibt, hilft dieser Satz dem Patienten, sie zu bagatellisieren.

IMPLIKATION UND ILLUSORISCHE FREIHEIT IN DER DYNAMIK DER SUGGESTION

und das kann sein, was immer Ihr Unbewußtes wünscht.

E: Das ist ein Beispiel für das, was Kubie »illusorische Freiheit« nennt. Die Person hat das starke subjektive Gefühl von Wahlfreiheit, aber in Wirklichkeit binde ich meine Versuchsperson durch subtile Direktiven und Implikationen an die gegenwärtige Aufgabe. Zum Beispiel sagte ich oben: »Sie können gehen, wohin Sie wollen«, aber dann definierte ich doch den Ort: Wasser.

R: Also besteht die Kunst Suggestionen zu geben darin, sorgfältig zu lenken, aber der Person eine gewisse Illusion von Freiheit innerhalb des Rahmens, den Sie konstruiert haben, zu lassen.

E: Als ich zuvor sagte, »Ihr Unbewußtes kann alles versuchen, was es will«, klingt es, als ob ich Freiheit geben würde, aber in Wirklichkeit impliziert dieses Wort »versuchen« das Gegenteil. Das Wort »ver-

suchen« impliziert eine Blockade. Man verwendet das Wort »versuchen« für seinen Zweck; wenn man eine Blockade implizieren will.

R: Tatsächlich blockierte oder hemmte der Gebrauch des Wortes »versuchen« zu diesem Zeitpunkt das Unbewußte, bis es weitere Direktiven von Ihnen erhielt.

E: Wenn ich dann sage, »Ihr Bewußtes wird nichts Bedeutendes tun«, impliziert es, daß Ihr Unbewußtes etwas Bedeutendes tun wird.

R: Und das Unbewußte kann nicht tun, was es will, weil Sie es schon festgelegt haben. Zusammengefaßt impliziert das, daß das Unbewußte etwas Bedeutendes tun wird und es wird das sein, was Sie suggerieren.

NICHTS WISSEN, NICHTS TUN

*Jetzt herrscht körperliches Wohlbefinden,
aber Sie brauchen nicht einmal auf Ihre Entspannung
und Ihr Wohlbefinden zu achten.*

E: Beachten Sie, wie ich betone »Sie brauchen nicht einmal«. Die Patienten kommen nur schleppend vorwärts, deshalb betont man all das, was sie nicht brauchen, damit die Energie auf die gegenwärtige Aufgabe konzentriert werden kann.

R: Dies unterstreicht Ihre frühere Bemerkung: »Sie brauchen nicht einmal meiner Stimme zuzuhören.« Es fördert die Tranceinduktion, wenn der Patient nichts zu wissen oder zu tun braucht.

IMPLIKATION

*Ich kann Ihrem Unbewußten sagen,
daß Sie eine ausgezeichnete Versuchsperson sind,
und wann immer Sie müssen oder wollen,
wird Ihr Unbewußtes Ihnen erlauben es zu gebrauchen.*

E: »Ich kann Ihrem Unbewußten sagen« impliziert, daß ich Ihr Bewußtsein nicht überzeugen muß.

R: Mit anderen Worten, jeder Satz hat Implikationen und es sind die Implikationen, mit denen die wichtige Botschaft vermittelt wird.

E: Ja!