



Leseprobe aus Migge, Hypnose und Hypnotherapie, ISBN 978-3-407-36642-9

© 2018 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36642-9>

## Vorwort

*»Was, von Menschen nicht gewußt  
Oder nicht bedacht,  
Durch das Labyrinth der Brust  
Wandelt in der Nacht.«*

(Johann Wolfgang von Goethe: An den Mond, letzte Strophe)

Hypnose weckt Vorurteile, Erwartungen, Ängste und Hoffnungen. Dabei handelt es sich um eine wissenschaftlich anerkannte Methode in der Psychotherapie und in der Medizin, die auch im Coaching sehr wirkungsvoll eingesetzt werden kann. Hypnose wird jedoch auch zur Unterhaltung von Zuschauern in Shows und ihr Hintergrundwissen in Werbe-, Führungs-, Manipulations-, Lobby- und Verkaufsanliegen eingesetzt. In diesem Buch geht es jedoch ausschließlich um die verantwortungsvolle Anwendung im Coaching und in der Psychotherapie.

Sie werden sehr konkret erfahren, wie und warum Hypnose wirkt. Sie erhalten genaue Wortbeispiele und Praxistipps, um Hypnosen sicher einzuleiten, durchzuführen und auszuleiten, um nachhaltige Veränderungsprozesse zu begleiten.

Die ersten praktischen Schritte der Methode Hypnose sind von zukünftigen Anwendern schnell in Seminaren erlernbar: Innerhalb von einer Woche können ein oder zwei Vorgehensweisen trainiert werden, die in der Therapie oder im Coaching standardmäßig in über 70 bis 80 Prozent der Anliegen genutzt werden und tatsächlich nachhaltig positive Veränderungen bewirken können. Dabei bekommen die Seminarteilnehmer sozusagen einen »Hammer« in die Hand und lernen, wie man jedes Anliegen eines Klienten als einen »Nagel« ansieht. Das funktioniert häufig auf beeindruckende Weise, doch in diesem Buch möchte ich Ihnen nahelegen, sich vielfältiger mit der Hypnose zu befassen und nicht überall die gleichen »Nägel« zu sehen.

Die Kombination mit Hypnose erhöht die Wirkstärke von kognitiver und psychodynamischer Psychotherapie. Zu diesem Schluss gelangen Steven Jay Lynn und Irving Kirsch in ihrem Buch »Essentials of Clinical Hypnosis« (Lynn/Kirsch 2006, S. 3): Die Heilkraft der Psychotherapie wird durch Elemente der Hypnose oder Hypnotherapie nahezu verdoppelt und hält außerdem wesentlich länger an. Dies folgern Lynn und Kirsch aus der Metaanalyse zahlreicher Studien (zum Beispiel Kirsch/Montgomery/Sapirstein 1995). Dieser verstärkende Effekt der Hypnose lässt sich möglicherweise auf das Format Coaching übertragen, das ähnliche kognitive oder psychodynamische Veränderungsmethoden nutzt.

Wer also nur redet und rational klug mit seinen Klienten nachdenkt, erzielt in der Zusammenarbeit vermutlich nur halb so viel Wohlbefinden, Ichstärkung, Kraftzuwachs und Linderung bei seinen Klienten, wie diejenigen, die zusätzlich mit Hypnose arbeiten.

Doch Vorsicht: Hypnose allein bringt oft nicht den gewünschten Effekt. Wer also *nur* Hypnose lernt, wird hierdurch weder coachen noch (kurze oder längere) Psychotherapie betreiben können! Davor warne ich sogar ausdrücklich. Hypnose ist – so wie sie in diesem Buch vermittelt wird – eine wunderbare methodische Ergänzung für einen kompetenten Profi und führt dazu, dass Sie Klienten und Patienten deutlich wirksamer begleiten können.

Die Meinungen, Ideen und konkreten Tipps verschiedener Fachleute und Praktiker aus den USA und dem deutschsprachigen Raum werden in diesem Buch ausgewogen vorgestellt: Es kommen viele Hypnoseforscher zu Wort und ebenso berühmte Praktiker, die in der Welt der Universitäten nicht anerkannt wurden. Entscheidend ist, was diese Spezialisten uns für eine aufgeklärte und faktenbezogene Hypnosepraxis vermitteln können.

Hypnose entfaltet ihre Wirkung nicht durch antrainierte Technik, sondern durch eine Haltung in der Begegnung, durch Resonanz. Haltung braucht aber ein Fundament aus Wissen, Weltbild, kritischer Reflexion und Verstehen. Daher werden Sie neben der Praxis zudem wichtige Hintergrundinformationen erwerben, um nicht auf die üblichen Halbwahrheiten hereinzufallen, die unentwegt verbreitet werden.

Mit diesem Buch sollen Sie eine Begleitung oder Ergänzung zu einer fundierten Hypnoseausbildung erhalten und gleichzeitig eine gute Anregung, Hypnose mit kritischem Blick aus verschiedenen Perspektiven verstehen zu können, denn Sie erfahren die Hintergründe und die Praxis ganz unterschiedlicher Hypnosestile.

Berücksichtigen Sie bitte, dass Hypnose in einem selbsterfahrungsorientierten Rahmen in einer Gruppe unter Aufsicht praktisch erlernt und geübt werden muss. Dabei ist es wichtig, die einzelnen Techniken, komplexen Methoden und Strategien auch am eigenen Leib als Klient zu erleben, damit man einerseits viel über sich selbst erfahren kann und andererseits eine erlebte Vorstellung davon entwickelt, wie es unseren zukünftigen Klienten oder Patienten geht, wenn wir sie später mit diesen Methoden begleiten. Ein Buch kann das nicht leisten!

Die Welt der Hypnose ist sehr faszinierend. Wer hier einsteigt, wird bald merken, dass man nie »fertig« ist und sich unentwegt neue Türen öffnen, die neugierig machen und uns staunen lassen. Mit diesem Buch wird also Ihre Reise in die Gedankenwelt der Hypnose bestenfalls beginnen. Sie sollten außerdem weitere Bücher zum Thema lesen, um andere Aspekte oder Perspektiven kennenzulernen. Die Praxis selbst werden Sie nur durch die Anwendung in Ihrem Arbeitsfeld erlernen können.

Vorwort

Bei den Online-Materialien zu diesem Buch finden Sie zudem Imaginationsübungen, Arbeitsblätter und Praxisanwendungen zu speziellen Coaching- und Therapieanliegen. Zusätzlich können Sie zirka zwei Stunden Audioaufnahmen hören.

Auch ich habe die Hypnose natürlich nicht erfunden, sondern über viele Jahre (irgendwie immer wieder neu) erlernt. Ich danke daher den Fachleuten, die mich hierbei an die Hand genommen haben. Stellvertretend für die vielen nenne ich Ortwin Meiss, Paul Janouch, Gunther Schmidt, Calvin Banyan, Norbert Preetz und Roy Hunter. Ich danke auch den Dozenten der Milton-Erickson-Gesellschaft (MEG) und der Masterclass der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Entspannungsmethoden, Hypnose, Autogenes Training und Therapie e. V. (DGäEHAT), von denen ich in vielen Seminaren lernen durfte.

Meine Frau Christine hat alle Inhalte des Buches mit mir diskutiert, immer wieder Fragen gestellt, Hinweise gegeben, das gesamte Manuskript aufmerksam gelesen und viele wichtige sachliche und sprachliche Verbesserungsanregungen eingebracht. Für fünf Monate stand in der Familie wieder das Schreiben im Mittelpunkt und wir alle mussten auf einiges dafür verzichten.

Ich bedanke mich bei meiner Lektorin Ingeborg Sachsenmeier für die fachliche Begleitung von der Idee bis zum fertigen Buch. Mit ihr und dem gesamten Team vom Beltz Verlag war es auch diesmal wieder angenehm und entspannt, zusammen ein Buch auf den Weg zu bringen!

So, liebe Leserin und lieber Leser: Nun wünsche ich viel Freude und anregende Gedanken beim Lesen, Stöbern, Lernen!

Porta Westfalica, März 2018

Dr. Björn Migge

---

# Überblick und Einstimmung

01

---

Kann man Hypnose definieren?	16
Hypnose als kooperativer Prozess	26
Wann sollte Hypnose eingesetzt werden?	31
Hypnose ist Selbsthypnose	38
Was ist Hypnose?	41
Hypnosetexte und Standardimaginationen	46

## Kann man Hypnose definieren?

*»Dieser menschliche Kontakt, auf dem die Hypnose beruht, führt zu der psychischen Resonanz (nach Bertold Stokvis), einer affektiven Beeinflussung des Denkens, Fühlens und Wollens.« (Stokvis/Langen 1965, S. 4)*

Vielleicht gehören Sie zu den Leserinnen und Lesern, die zunächst einen allgemeinen Überblick oder eine Art Einstimmung wünschen, bevor es in die spannende Tiefe der Hypnose geht? Dieses Bedürfnis soll dieser erste Buchteil erfüllen, der Sie mit Definitionen und ersten Informationen ausstattet. Außerdem möchte ich Sie neugierig machen auf den weiteren Verlauf unserer Reise in die Hypnosewelt. Doch schon jetzt verrate ich Ihnen, dass Hypnose nichts Magisches ist, sondern ein natürliches Geschehen, das sich in der Begegnung entfaltet. Was dort zwischen zwei Menschen »schwingt«, nennt Stokvis bereits 1955, in der Erstauflage des »Lehrbuchs der Hypnose«, treffend ein Resonanzphänomen (von lat. resonare: mitschwingen, widerhallen).

Bevor wir tiefer in die Praxis und Hintergründe der Hypnose einsteigen, lassen Sie mich kurz beschreiben, was Hypnose nach Ansicht der modernen Psychologie eigentlich ist. Bitte sehen Sie diese Beschreibungen nur als einen ersten Versuch an, den Gegenstand für eine Diskussion vorläufig zu erfassen. Es gibt viele andere Beschreibungen, die Sie in diesem Buch kennenlernen werden.

Da Hypnose ein sehr komplexes Phänomen mit vielen Seiten ist, konnte selbst von Fachleuten keine überzeugende Definition der Hypnose formuliert werden, die in wenigen Worten das Wesen der Hypnose erfasst.

Viele Definitionsversuche beißen sich nämlich in den Schwanz, da sie mit unklaren Begriffen arbeiten oder mit Tautologien (Doppelaussagen, die etwas wiederholen, wie »schwarzer Rappe«): Würden wir behaupten, Hypnose sei die Arbeit mit dem Unbewussten, würde das die Frage aufwerfen, was das Unbewusste ist und ob es das überhaupt gibt (s. S. 106). Würden wir behaupten, Hypnose sei das Erzeugen von Trance, um kreative, unbewusste Ressourcen freizulegen, müssten wir einen weiteren unklaren Begriff zuvor klären: Was ist Trance und gibt es sie überhaupt (s. S. 20; 132)? In vielen Laienbüchern zur Hypnose gibt es solche einfachen Definitionen, die zunächst griffig erscheinen. Bei genauerer Betrachtung sind es aber fast immer nur Worthülsen, die viele Fragen aufwerfen. Daher beschreiben wir aus

## Kann man Hypnose definieren?

mehreren Richtungen, was in Hypnose passiert, wie sie funktioniert oder wie sie ausgeführt wird, anstatt sie nur knapp zu definieren.

In dieser Einstimmung orientieren wir uns zunächst an der Abteilung 30 der amerikanischen Psychologengemeinschaft APA, die zugibt, dass es sich um starke Vereinfachungen handelt, die lediglich dazu dienen sollen, die Kommunikation um das Phänomen zu erleichtern.

### Die Definition der APA von 2005



Sie lautet übersetzt etwa: »Hypnose enthält typischerweise eine Einführung, in welcher den Subjekten [Klienten, Patienten, Versuchspersonen] erklärt wird, dass sie Vorschläge für bildliche Vorstellungen erhalten werden. Die hypnotische Einleitung (auch Induktion genannt) selbst ist eine verlängerte erste Suggestion mit der Einladung, die eigene Imagination zu nutzen. Sie kann auch weitere Erklärungen zur Einführung enthalten. Die hypnotische Prozedur wird angewandt, um die Reaktionsfähigkeit auf Suggestionen zu stärken und zu überprüfen. In der Durchführung der Hypnose wird eine Person (Subjekt) von einer anderen (Hypnotiseur) geführt, um auf Suggestionen reagieren zu können, die Veränderungen bewirken sollten: in der subjektiven Erfahrung, der Wahrnehmung, der Sinnesreizverarbeitung, der Emotionen, Gedanken oder des Verhaltens.«

Die APA modifiziert von Zeit zu Zeit ihre Definitionen. In einer neueren Fassung von 2015 wird beispielsweise weit mehr Abstand von den Begrifflichkeiten Induktion und Suggestion genommen, um zu zeigen, dass diese zu falschen Vorstellungen einladen können und kein zentraler Bestandteil der Hypnose sein müssen. Die APA und andere wissenschaftliche Organisationen erwähnen in der Regel folgende Begriffe, wenn sie Hypnose beschreibend zu definieren versuchen.

### Grundbegriffe zur Hypnose



(unter anderem nach: Division 30, American Psychological Association, APA)

**Hypnose** ist ein (natürlicher und normaler?) Zustand des Bewusstseins, der mit

- einer Aufmerksamkeitsfokussierung einhergeht sowie
- einer Reduzierung äußerer (oder alltäglicher) Wahrnehmung.

In diesem Zustand ist die Fähigkeit erhöht, auf Suggestionen (auf Vorschläge und Angebote) zu reagieren – ob direkt oder indirekt. Für die Selbsthypnose gilt dies entsprechend.

**Induktion** ist eine Prozedur, die eine Hypnose einleitet, herbeiführt oder allgemein der Beginn des Hypnoserituals nach der Vorbesprechung. In der Regel geschieht eine Induktion durch Suggestionen (Vorschläge und Anregungen, die direktiv oder indirekt erfolgen können).

**Hypnotisierbarkeit** ist die individuelle Fähigkeit, vorgeschlagene oder angebotene (suggerierte) Veränderungen

- der Physiologie (der Körperfunktionen), der Sinneswahrnehmungen,
- der Emotionen,
- der Gedanken, Interpretationen und Wertungen,
- von inneren Vorstellungen (Imaginationen) oder
- des Verhaltens

während einer Hypnose zu erleben oder nach der formalen Hypnoseprozedur weiterhin zu erleben, wenn dies vorgeschlagen wurde (posthypnotische Anregung).

In ähnlicher Bedeutung wird der Begriff der Suggestibilität gebraucht, der die individuelle Empfänglichkeit für Suggestionen kennzeichnet.

**Hypnotherapie** ist der Einsatz der Hypnose in der Behandlung medizinischer oder psychologischer Störungen oder Fragestellungen. Manche sagen auch: Hypnotherapie ist der Begriff für ein eigenständiges Verfahren, während Hypnose eine Methode ist, die innerhalb eines Verfahrens (wie der kognitiven Verhaltenstherapie) eingesetzt wird, sofern dies förderlich ist.

Bereits im zweiten Teil des Buches – wenn es um die »Geschichte der Hypnose« geht (ab S. 49) – werden Sie weitere Umschreibungen oder Definitionen der Hypnose kennenlernen, die auch heute noch genutzt werden und für die Arbeit mit Klienten teilweise sehr nützlich sind. Es gibt einzelne Hypnoseschulen oder -strömungen, die weitere Differenzierungen vornehmen. Denn es gibt nicht »die Hypnose«, sondern sehr, sehr viele unterschiedliche Stile und Zugangswege, die teilweise sogar auf recht unterschiedlichen Grundannahmen basieren oder recht verschieden in der Praxis sind. Daher widersprechen sich die Vorschläge für die Definition oder Beschreibung der gesamten Methode oder einzelner Worte, wie etwa für eine mögliche Unterscheidung der Begriffe Hypnotherapie und Hypnosetherapie.



### **Hypnotherapie oder Hypnosetherapie**

Manche Autoren schreiben, Hypnosetherapie sei synonym mit dem Begriff der Hypnotherapie zu verwenden (etwa wie in der Definition der APA). Andere unterteilen die Begriffe und behaupten, dass Hypnosetherapie ein eher klassischer Ansatz sei, in dem mit direkten Suggestionen gearbeitet werde, während Hypnotherapie der moderne Ansatz sei, der kooperativ vorgehe. Wieder andere schreiben, Hypnotherapie sei ausschließlich jener kooperative, indirekte Ansatz, der auf Milton Erickson zurückgehe. Andere verstehen darunter ein eigenständiges komplexes Therapieverfahren (wie die Verhaltenstherapie).

## Kann man Hypnose definieren?

Wenn Hypnose für medizinische und zahnmedizinische Belange eingesetzt wird, sprechen wir oft von klinischer Hypnose. Wenn es um den Einsatz in der Psychotherapie geht, sprechen wir meist von Hypnotherapie, manchmal aber auch von klinischer Hypnose. Der Begriff Hypnosetherapie kann für beide Bereiche genutzt werden, in denen Hypnose in der Therapiepraxis angewandt wird: Medizin oder Psychotherapie. Wenn Hypnose im Rahmen der modernen klinischen Forschung oder in der Neuro- und Kognitionswissenschaft untersucht wird, sprechen wir von experimenteller oder akademischer Hypnoseforschung. Wenn Hypnose im Coaching angewandt wird, finden wir häufig die Bezeichnung Hypno-Coaching. Verschiedene therapeutische Verfahren nutzen gelegentlich eigene Begriffe oder Umschreibungen für die Methode wie beispielsweise »imaginative Methoden in der Verhaltenstherapie«. Begründer eigener Hypnosemethoden nutzen wiederum andere Wortschöpfungen, in die entweder die Begriffe Hypnose oder Imagination eingeflochten sind.

### Eine alte Definition der Hypnose nach Max Kauffmann



Hypnose ist

- die Ausschaltung des Ober- oder Wachbewusstseins,
- der Kontakt des Hypnotiseurs mit dem Innen-Ich des Hypnotisierten,
- die eigene Tätigkeit des Innenichs des Hypnotisierten.

(nach Dr. med. phil. Jur. Max Kauffmann, 1920, S. 74)

Hypnose als Oberbegriff kennzeichnet einerseits eine Methode (ein Coach wendet Hypnose an), andererseits umschreibt das Wort einen Bewusstseinszustand und körperlich-geistigen Umstimmungsprozess, wofür von vielen der Begriff der Trance genutzt wird (ein Klient ist in Hypnose oder Trance; von lat. transire, hinübergehen) oder teilweise auch Hypnoid (im Bewusstseinszustand der Hypnose zu sein). Hypnose ist ebenso ein Begriff für beobachtbare Phänomene (in Hypnose stieg der Arm des Klienten ohne bewusstes Zutun an) sowie für einen verändernden Gesamtprozess (die Hypnose gab ihm wertvolle Impulse, sein Leben zu hinterfragen). Die Methode Hypnose wird oft in Form eines Rituals angewandt (als Prozessablauf, der auf etwas Bestimmtes einstimmen soll). Moderne Definitionen der Hypnose sind meistens komplex. Jeder Hypnoseanwender scheint eine andere zu hegen. Die folgende Erklärung von Günter R. Clausen enthält bereits wesentliche mögliche Therapietaktiken und Prozessschritte und ist in ihrer Kürze sehr umfassend. Die Definition ist nicht nur theoretisch umschreibend, sondern enthält bereits praktische Tätigkeiten oder Prozeduren, die in der Hypnose durchgeführt werden.



### Prozedurale Beschreibung der Hypnose von Günter R. Clausen

»Meine bevorzugten Begriffe zur Kurzbeschreibung der Hypnose sind: Induktion des Hypnoids mit Stabilisierungsphase (Organismische Umschaltung), Ressourcenphase in der Altersregression (innere Helfer), Lösungsphase in der Altersprogression (Probehandeln in der Zukunft) und sichere Rücknahme des veränderten Bewusstseinszustands [...] Zu den Basismethoden der Hypnosetherapie gehören für mich die direkten und indirekten Suggestionen mit posthypnotischen Aufträgen, die Regression mit dem imaginativen Zurückschreiten, die Progression mit dem imaginativen Voranschreiten und den lösungsorientierten Zukunftsperspektiven, die Assoziation mit dem Zusammenfügen von getrennten psychischen Inhalten und die Dissoziation mit dem Trennen von psychischen Inhalten.«  
(Dr. med. Günter R. Clausen, Deutsche Gesellschaft für ärztliche Entspannungsmethoden, Hypnose, Autogenes Training und Therapie e. V. [DGäEHAT], Zitat aus dem Vortrag: »Hypnose im Wandel der Zeiten«, 1999 auf Langeoog, Psychotherapietagung [Zitat aus dem Lehrskript der Masterclass Ärztliche Hypnose 2017])

Der Begriff der Trance oder des Hypnoids soll darauf hinweisen, dass eine Person in einem Bewusstseinszustand ist, der sich vom alltäglichen Bewusstsein ebenso wie vom Schlafzustand unterscheidet. Bei dieser Idee handelt es sich um eine dritte »eigene« Funktionsweise des Bewusstseins. Im wachen Bewusstseinszustand verlassen wir uns auf analytische, teilende, differenzierende und mentale Funktionen des Geistes. In einer Trance oder im Hypnoid kann es dagegen ein Sowohlals-Auch geben, ein Zusammenfließen, ein Ja und Nein zugleich, ein gleichzeitiges Hier und Dort oder Jetzt und Dann. Das ähnelt dem Traumzustand im Schlaf oder mehr noch dem Zustand kurz vor dem Einschlafen oder nach dem Erwachen.



### Was ist Trance und was passiert in ihr?

Im wachen Alltagsmodus unseres Bewusstseins ziehen wir Kriterien heran, um Unterscheidungen der Wahrnehmung vorzunehmen:

- in Sequenzen der Zeit
- zwischen Realität und Fantasie
- zwischen Bejahungen und Negationen
- zu kausalen Zuschreibungen

Sigmund Freud hatte diese Art der mentalen Funktion sekundär-prozesshaft genannt. In Trance hingegen folgt das Gehirn dagegen eher einer anderen Logik: Sie betont die Gemeinsamkeiten von Objekten. Zeit und Negation verlieren ihre Bedeutung. Logische Widersprüche werden, ähnlich wie im Traum, akzeptiert. Freud nannte diese Arbeitsweise unseres Gehirns primär-prozesshaft.