

Phänomen Hypnose !

Die Vielfalt der Trance-Induktionen

Anne M. Lang

Milton Erickson Institut Bonn MEG

AML Institut Systeme DGFSF



Hypnose- ein „Geschenk“ der Natur

Trancephänomene- natürliche Phänomene

Bremen 19te ISH –Konferenz 201 -

Anne M. Lang Phänomen Hypnose Die Vielfalt der Induktionen



- Den natürlichen Umgang damit lernen
- Den verantwortlichen Umgang damit lernen
- Den kontextspezifischen Umgang damit lernen z.B. in Selbsthypnose, Medizin und Psychotherapie
- Die Phänomene zu utilisieren lernen
- Die individuelle kooperative in die Behandlung integrierte Anwendung

In diesem Kurz- Course soll ihre Lust, diese Flexibilität der Behandlerin zu entwickeln geweckt werden.

Was zu beachten ist:

- Die Umschaltung mit Unwillkürlichkeit/Innerorientierung/Regression eines Patienten stellt **eine ethische Situation** her.
- Sie suggerieren eine **Behandlungs- Beziehung** z.B., wenn sie mit Berühren einhergeht
- Das Herausarbeiten von Trance-Phänomenen erzeugt entsprechende regressive bzw. intim-persönliche Situationen, die ins **Therapie/Behandlungssetting (Erwartung, Zuschreibung von Verantwortung)** gehören.

Die Arbeit mit Hypnose, Umschaltung und Trancephänomenen erfordert ein Behandlungssetting mit einem **approbierten Behandler/in, der sich mit diesem Behandlungs-Setting und seiner Verantwortung und seinen Zuschreibungen auseinandergesetzt hat**. Sonst landen wir in der Bühnenhypnose, die das missachtet.

Warum Trance-Induktionen? – Warum mit Trancephänomenen?



- **Induktion mit Trancephänomenen:**
 - Umschaltung nach innen mit vegetativen, hirnhysiologischen Korrelaten und der Herausarbeitung von Trancephänomenen (motorischen, mentalen, vegetativen...)
- **Ratifizierung** der Trance:
 - Beleg der Umschaltung (Zunahme von Unwillkürlichkeit, Umfokussierung)
- **Bestätigung:**
 - Der Patient bestätigt sich die neue Situation
- **Abstimmung:**
 - Rückmeldung an den Behandler, nonverbale Zeichen hinsichtlich der Vertiefung, Tempo, Individualität, Besonderheit
- **Vertiefung** der Trance:
 - *Jedes verifizierte Trancephänomen verstärkt reziprok die Trance*
- **Trancephänomene und ihre Intervention:** ein Angebot damit verbinden
 - z.B. je mehr die Hand sich hebt- desto mehr gehen Sie in das Gefühl
- **Dramaturgisches** Rahmungs- Angebot- „Schalter umgelegt“
 - Patienten, die Hypnose als Mittel der Veränderung nutzen wollen, erhalten hier ein unterscheidendes Angebot

Die „Zutaten“ von Trance-Induktionen

Bremen 19te ISH –Konferenz 2012 - Anne M. Lang Phänomen Hypnose Die Vielfalt der Induktionen



- **Beziehung** (Vertrauen/Fachvertrauen - Notwendigkeit - Abklärung der Erwartung an die Hypnose)
 - **Kontextsuggestion** (Notfall- Psychotherapie)
 - **Aufmerksamkeits- Fokussierung/- Fixierung (indirekt:** Finde den Punkt..., diese Musik zu hören....., zu fühlen, wie..
oder direkt: Augen, Schau da hin...Berührungen, spür da hin..., Hören hör da hin....
 - **Suggestion der Phänomene** (Beobachtung und Verstärkung: wie es geschieht)
 - **Erwünschte Unwillkürlichkeit** und Kontrollreduktion: wie von selbst; ohne, dass Du was machen musst
 - **Stellen zum Ansetzen und Vertiefen von Trance-Phänomenen z.B.** verändern sich in der Umschaltung
 - **Motorisch:** Katalepsie: **Handleviation**, Regungslosigkeit: **Ruhe**.....
 - **Vegetativ:** Herz-Kreislaufveränderungen: **Runterfahren**,
 - **Körperlich:** Haut: **Haut fühlt sich anders** an als ob..., Muskel: **wo entspannt**..
 - **Mental:** Erinnerung: schon lange nicht mehr daran gedacht....**so intensiv**., Vorstellungsvermögen- Assoziieren, Amnesie, Ausblenden/Dissoziieren: mit Abstand ruhig und beobachtend, Bilder und Metaphern: so intensiv, direkt... Immer wieder präsent, posthypnotische Phänomene: **ob ich dran denke oder nicht**....
 - **Kinästhetisch:** Empfinden: „Analgesie“, Inneres Erleben
 - **Sinneswahrnehmungen:** anders Segen, Hören, Fühlen
 - **Aufmerksamkeit:** Innenorientierung, Zeitverzerrung, Ich-Erleben
1. **Jedes Trancephänomen vertieft die Trance**
 2. **Jedes Trancephänomen herauszuarbeiten, vertieft die Trance**
 3. **Jedes Trancephänomen kann suggestiv modelliert werden zum Vertiefen**

Die „Zugänge“ für Trance- Induktionen



Bremen 19te ISH –Konferenz 2012 - Anne M. Lang Phänomen Hypnose Die Vielfalt der Induktionen

Kontakt

- Augenkontakt z.B. weiche öffnende, defokussierende- fokussierende Blick (Stirn)
- Berührung Kontexttrancen (Behandlung: medizinisch/zahnmedizinisch- psychotherapeutisch)

Sprache und Kommunikation

- Über Suggestion in direkter/ indirekter Kommunikation **z.B. Konversationstrance, Handlevitation über Anleitung**
- Über Worte- Suggestionen **z.B. 3 Worte- Induktion: Worte spannen die Situation auf.**
- Nonverbale Suggestionen **z.B. Handlevitation über Hand in die Luft stellen/ stellen lassen – Ernest Rossi-Induktion**

Vorstellungen, Bilder z.B. Bodenanker

- Bilder, Geschichten
- Vorstellungen: Vogelperspektive einnehmen- in die Person hineingehen **z.B. Dissoziation-Assoziation-Arbeit**

Gegenstände:

- Stift, Zigarette **z.b. Stift-Induktion**
- Armband-Uhr **z.B. Nutzen normaler Phänomene. Davon Fasziniert sein, wie wir ausblenden/einblenden**

Körper:

- Atmung **Z.B. normale Körperreaktionen mit Aufmerksamkeit betonen**
- Körper Bewegung **z.B. Tanzen, z.B. die Kohnstamm-Induktion, Magenentspannung, Entspannung**

Sinneswahrnehmungen- VAGOK

- Hören: Laute- Töne, Geräusche als Dissoziationsunterscheidung, die Trancestimme, Metronom, Musik
- Sehen: Glitzerndes Fixieren, Wahrnehmungsphänomene z.B. beim Fixieren die Corona,
- Kinästhetisch z.B. Änderung des Hautwiderstandes, Anderes Empfinden der Hände

Rhythmen, Reihenfolgen und Sonstiges

- Zählen, Buchstaben des Alphabets, Zeiger einer Uhr, Metronom, Wiederholungen, versch. mehrebigige Varianten
- Fraktionierungen und Vertiefungen **z.B. Fraktionierte Trance**
- Mit den Trancephänomen arbeiten **z.B. spüren, wie die Umschaltung wirkt, den „hidden observer“ dissoziieren**

Viele Kombinations-Möglichkeiten z.B. Lehmann-Huber-Induktion

Die Varianten von Trance-Induktionen

Varianten der Handlevitation

- Über Kommunikation in die Levitation
- Berührungen in die Luft stellen, in die Luft „werfen“
- Induktion, Hände in die Luft stellen, hochhalten, Beide wie Waagschalen oder gegenüber

Varianten der Zähl-Induktionen

- Von Hundert runterzählen
- Farbig und in Zweierschritten
- Mit Bild versehen

Nutzung der Trance und ihrer Trancephänomene (Veränderte Wahrnehmung)

- Merken Sie... wie schon
- Wenn Sie darauf achten..... Wann merken Sie
- ... Sagen Sie erst „Ja“, wenn Sie merken, wie

als Situationsstrategie

- Analgesie- Taubheit- Schmerzunempfindlichkeit
- Zeitverzerrung- Behandlungszeitverkürzung, Zeit nach dem Ereignis,
- Bildhaftes Denken – Psychotherapie, Entwicklung- Wachstum- Erweiterung- Differenzierung, Verankerung, Dissoziation, Assoziation

Überraschung/ Konfusion d.h. Gewohnheiten durchbrechen entsprechend dem Kontext z.B. in der Medizin/ Psychotherapie

Bühne- Dramaturgie- Psychotherapie

- Das Ritual: Vorgespräch und „Umschaltung in Trance“.
- Zurückorientierung und innerlich weiter wirken lassen
- **Hypnotherapie - Die Psychotherapie der Selbstbestimmung: Und was machen wir da? Wozu Hypnose?**

Demo- Gruppen- Trance (bis 20 TN Kreis d.h. für die Anleiterin übersichtlich)

Trance-Induktion: Stift und Zähl-Induktion kombiniert

Bei der Gruppen-Induktion führt die **Stift-Induktion** dazu, dass man

- Von allen einen Eindruck erhält
- Das Fallen der Stifte sich unter einander verstärken
- Die Gruppe sich somit selbst verstärkt

Was zu beachten ist:

Im ericksonschen Sinne alle Möglichkeiten ansprechen:

(Stift fällt, Stift klebt, Stift ist nicht mehr spürbar, man hört den Stift des Nachbarn und weiß nicht, ob es nicht vielleicht der eigene ist, usw.....)

Egal: Alles sind Zeichen der Trancehand d.h. einer nicht mehr willentlich beeinflussten Hand, die Zeichen für Umschaltung sind.

Einbeziehen der möglichen unterschiedlichen Reaktionen hinsichtlich der fallenden Stifte und ihrer Geräusche)

Demo: Einzel-Person (im großen Forum)

Induktion und Trancephänomene nicht vorgegeben

Beides entwickeln lassen im Zweier- Psychotherapie-System

Vorerfahrungen und Individuelles nutzen

- wie gehen Sie normalerweise in Trance?
- haben Sie Lust das so hier auch zu machen?
- auf neue Erfahrungen? oder?

Hypnotherapeutisches Vorgespräch:

Pacen- leaden- seeden: Abklären – Erkunden: **Wozu Hypnose? Vorstellungen über Hypnose? Wie ist Hypnose für Sie zu nutzen? Dialog? Oder vertiefte Innere Arbeit? Fraktionierung? Zur Abstimmung und Vertiefung?**

Die Hypno-systemische Situation- „das System der Hypnosebehandlung“ berücksichtigen, bestehend u.a. aus:

Der Behandlerin, ihr erlerntes Therapiemodell, dem Patienten und seinen bw/ubw Teilen, den relevanten Anderen, dem Problem, dem Vorgespräch, dem Kontext, dem Prozess der Zusammenarbeit usw.

Trance-Induktionen:

- Fixierung/Fokussierung der Aufmerksamkeit, Sinneswahrnehmungen, Suggestionen
- Ansprechen und Herausarbeiten der Trancephänomene, Arbeit mit den Trancephänomenen, **(Trancephänomene- Umschaltungsphänomene: z.B. die Handlevitation)**

Trance-Intervention in der Psychotherapie:

- Nutzung der Trancephänomene: Je nach Vorgespräch.....
- Arbeit in Trance: In jedem Falle..... Selbsthypnotischer Einsatz.....
- Verankerung: Posthypnotische Situation und Selbsthypnose vorbereiten