

Chris Mulzer, kikidan media

Hypnose Schnellinduktion: 15 Schritte Anleitung zur Tieftrance

INDUKTION EINER ECHTEN
SOMNAMBULISTISCHEN TRANCE
UND UTILISIERUNG MIT
HYPNOTISCHER ANÄSTHESIE



ABSTRACT

Dieser Artikel macht Dich mit den vollständigen Ablauf einer hypnotischen Sitzung vertraut. Als Induktionsmethode habe ich die Augenschlussmethode nach Dave Elman gewählt, als Utilisierung eine hypnotische Anästhesie. Die Darstellung erfolgt zweiseitig in einer möglichen wörtlichen Rede in der rechten Spalte und den entsprechenden Kommentaren in der linken Spalte. Vorgeschaltet findest Du dem Verständnis förderliche Vorbemerkungen. Diese Zusammenfassung dient als erläuternde Unterlage für einen zweitägigen Workshop zum gleichen Thema. Eine Videodokumentation ist bei www.kikidan.com im Shop zu kaufen.

Aus dem Englischen übersetzt,
zusammengefasst und kommentiert
von Chris Mulzer.

INHALT

Abstract	2
Herzlichen Dank	4
Einige Bemerkungen vorab	5
Die fünf Signale der Trance (nach Dave Elman)	7
Mögliche Bestandteile Einer Hypnosesitzung	8
1. Preframe	9
2. Augenschluss	9
3. Testen auf Augenschluss	10
4. Preframe für körperliche Entspannung	10
5. Einleiten der Körperlichen Entspannung	10
6. Vertiefen der körperlichen Entspannung durch Fraktionieren	11
7. Testen der vollständigen körperlichen Entspannung	12
8. Preframe für Geistige Entspannung (prähypnotische Suggestion)	12
9. Einleiten der Geistigen Entspannung	13
10. echter Somnambulismus bei Aphasie	13
11. Preframe für die hypnotische Anästhesie	14
12. Einleiten der hypnotischen Anästhesie	14
13. Testen der hypnotischen Anästhesie	14
14. Posthypnotische Suggestionen zur Heilung und Integration	15
15. Aufwecken aus der Trance	15

HERZLICHEN DANK

Dieser Artikel, obwohl er kurz ist, wäre ohne die Mitwirkung und Mithilfe von vielen Menschen in dieser Genauigkeit nicht möglich gewesen.

Ich möchte mich zuerst bei den 36 Teilnehmern des Master Practitioner Workshops in Wien im Februar 2010 bedanken. Mit ihnen zusammen haben wir in tagelanger Arbeit wichtige Teile der Elman Induktion übersetzt, die Wortfeldbedeutungen der originalen englischen Teile ausgelotet und auf die bestmögliche Wirksamkeit hin getestet.

Die 22 Teilnehmer des Workshops BrainMachines haben verschiedene Variationen der Induktion getestet und gleichzeitig viele hypnotische Zustände erfahren. Dort fiel auch die Entscheidung, eine hypnotische Anästhesie als Utilisation zu verwenden. Danke für die viele Geduld.

Und abschließend bedanke ich mich bei den Teilnehmern am Übungswochenende im Dezember 2010 und den vielen freiwilligen Helfern in der Zeit davor, die sich zur Optimierung und zum Testen der entgeltigen Version zur Verfügung stellten. Hoffentlich haben sie genauso viel gelernt, wie ich selbst.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Chris Mulzer', written in a cursive style.

EINIGE BEMERKUNGEN VORAB

In meiner täglichen Praxis als Trainer und Berater begegne ich häufig Menschen, die mit etwas Ahnung von hypnotischen Prozessen ihrer Tätigkeit sehr viel wirksamer nachgehen könnten. Ob es die Hebamme ist, die durch Suggestionen zu einer schmerzloseren Geburt beitragen kann, oder ob der Zahnarzt bei seinen Patienten weniger bis gar kein Anästhetikum für seine Arbeiten bräuchte – bestimmt kennst auch Du viele Fälle, wo schon die grundlegende Kenntnis hypnotischer Prozesse sehr hilfreich wäre. So bin ich darauf gekommen, eine leicht fassliche Anleitung zu schreiben, die wichtige Suggestionen im Kontext erklärt und Dich Schritt für Schritt durch den Prozess einer hypnotischen Induktion führt.

Ich mache diese kleine Anleitung öffentlich, weil JEDER, der es sich zutraut, sie anwenden soll – und sei es nur zur Autosuggestion, die bei Dir selbst genau so gut hilft, wie die Fremdsuggestion bei Anderen. Meine eigentliche Zielgruppe ist die der Mediziner im weitesten Sinne. Ich möchte sie zu etwas mehr Sensibilität über die Wirksamkeit Ihrer täglichen Praxissprache anregen. Vielleicht unterbleiben dann in Zukunft nett gemeinte Bemerkungen wie: „Na, was machen Ihre Rückenschmerzen?“ (Was suggeriert, daß es solche gibt und den Patienten sofort veranlasst, nach Rückenschmerzen zu suchen...)

Ich habe mir erlaubt, im Sprachgebrauch für den „zu Hypnotisierenden“ das Wort „Patient“ einzusetzen und erlaube mir überdies, Dich mit Du anzureden. Ich glaube, das verstärkt die Lesbarkeit und ist unkompliziert. Gerne kannst Du anstatt des Wortes „Patient“ jedes andere, für Dich passende Wort einsetzen.

Es gibt zu dieser Arbeit die viel ausführlichere Dokumentation eines zweitägigen Workshops auf Video. Dort findest Du Hintergrundinformationen sowie eine Demonstration der gesamten Induktion. Du kannst diese Dokumentation auf der Webseite bei www.kikidan.com im Shop bestellen.

Wenn Du in der medizinischen Welt tätig bist, empfiehlt es sich im Übrigen, bei der ersten Anwendung der hier vorgestellten hypnotischen

Anästhesie „in vivo“, beim Patienten mit etwa der Hälfte der Menge an Anästhetikum UND der nachfolgenden Suggestionenfolge zu arbeiten. Wenn Du damit gute Ergebnisse erzielst, kannst Du beim nächsten Patienten die Menge an Anästhetikum auf ein Viertel reduzieren usw. Das Motto lautet: „...rede Deinen Patienten in die Anästhesie – mit so wenig Chemie als möglich.“

Dave Elman definiert Hypnose als einen Bewusstseinszustand bei welchem der Hypnotiseur mit geeigneten Suggestionen die Urteilsfähigkeit des Patienten umgeht und selektives Denken an seine Stelle setzt. Als Urteilsfähigkeit des Geistes befindet er jenen Teil des Denkvorganges, der Glaubenssätze etabliert, Meinungen bildet und Urteile fällt. Dieser Teil unterscheidet zwischen heiß und kalt, gut und böse, wahr und unwahr, hell und dunkel. Er gestaltet unsere „reale Welt“. Wenn es Dir (nach Elman) gelingt, die Kritikfähigkeit Deines Patienten so zu umgehen, daß er nicht mehr zwischen heiß und kalt, gut und böse, wahr und unwahr, hell und dunkel unterscheidet, kannst Du Dir die Macht des selektives Denken mit vielen Vorteilen zu Nutze machen.

Selektives Denken ist das, was Du unbedingt und von ganzem Herzen glaubst. Wenn Du beispielsweise glaubst, daß Du keinen Schmerz fühlen wirst, und dies unbedingt glaubst, wirst Du keinen Schmerz fühlen. Beim leisesten Zweifel jedoch wird dieses selektive Denken verschwinden, die Urteilsfähigkeit wird nicht länger umgangen, Du wirst den Schmerz wieder normal fühlen. Selektives Denken verschwindet nicht nur bei Zweifel, sondern auch bei Angst. Wir suchen deshalb in der hypnotischen Induktion nach Wegen, ein Klima der Vertrautheit und Sicherheit zu erzeugen. Mit den richtigen Suggestionen kannst Du in entspannter Atmosphäre einfach selektives Denken induzieren.

Ein Weg dahin besteht in der Suggestion der *aktiven* und *assoziierten* Vorstellung des Betreibens einer Tätigkeit. *Aktiv* und *assoziiert* sind Begriffe aus dem Modell des NLP. *Aktiv* bedeutet, daß in der Vorstellung des Patienten ein bewegter Film läuft, *assoziiert* bedeutet, daß der Patient die Tätigkeit wie durch seine eigenen Augen wieder erlebt. Unser Gehirn ist nicht in der Lage, zwei Tätigkeiten assoziiert auszuführen, wenn (und das ist der kritische Punkt) Du vorher eine geeignete Suggestion (Preframe) gegeben hast.

In dieser Arbeit habe ich die hypnotische Induktion und die Utilisation mit Anästhesie in fünfzehn Unterschritte gegliedert, die ich jeweils, wo notwendig, in einer Randkolumne kommentiere. Rechts davon findest Du die mögliche wörtliche Rede. Ich habe sie nach Möglichkeit in Satzschritten umbrochen, die dem Atemmuster des Patienten folgen. Deine Suggestionen sind nämlich viel wirksamer, wenn Du sie auf den Atemrhythmus des Patienten legst und eine kleine Pause jeweils am Scheitelpunkt des Ein- und Ausatmens machst. Die drei Punkte jeweils am Anfang der Kolumne deuten dies an.

Jeder einzelne Schritt ist in der ausführlichsten und trotzdem einfachsten Form wiedergegeben. Mit zunehmender Erfahrung wirst Du feststellen, daß es viele und kürzere Wege gibt, das selbe Ziel zu erreichen. Es führen genauso viele Wege nach Rom, wie es Möglichkeiten gibt, die Ziele der einzelnen Schritte zu erreichen. Selbst ein so erfahrener Hypnotiseur wie Dave Elman benutzte viele unterschiedliche, an den Kontext angepasste Suggestionkombinationen, um sein Ziel zu erreichen. Vielleicht erinnerst Du Dich an eine der Gundannahmen im Modell von NLP: Wenn das, was Du tust, nicht funktioniert, dann tue etwas anderes.

DIE FÜNF SIGNALE DER TRANCE (NACH DAVE ELMAN)

1. Warme Hand
(kalte Hand ... kann sich nicht für Hypnose erwärmen,
heiße, feuchte Hand ... wird wahrscheinlich Widerstand leisten)
2. Flattern der Augenlider
3. Vermehrter Tränenfluss
4. Das Augenweiss wird durch vermehrte Durchblutung rot.
5. Die Augen verdrehen sich nach oben (bei vielen Menschen).

MÖGLICHE BESTANDTEILE EINER HYPNOSESITZUNG

1. PREFRAME
2. AUGENSCHLUSS
3. TESTEN AUF AUGENSCHLUSS
4. PREFRAME FÜR KÖRPERLICHE ENTSPANNUNG
5. EINLEITEN DER KÖRPERLICHEN ENTSPANNUNG
6. VERTIEFEN DER KÖRPERLICHEN ENTSPANNUNG DURCH FRAKTIONIEREN
7. TESTEN DER VOLLSTÄNDIGEN KÖRPERLICHEN ENTSPANNUNG
8. PREFRAME FÜR GEISTIGE ENTSPANNUNG
9. EINLEITEN DER GEISTIGEN ENTSPANNUNG
10. ECHTER SOMNAMBULISMUS BEI APHASIE
11. PREFRAME FÜR DIE HYPNOTISCHE ANÄSTHESIE
12. EINLEITEN DER HYPNOTISCHEN ANÄSTHESIE
13. TESTEN DER HYPNOTISCHEN ANÄSTHESIE
14. POSTHYPNOTISCHE SUGGESTIONEN ZUR HEILUNG UND INTEGRATION
15. AUFWECKEN AUS DER TRANCE

KOMMENTAR

Vieles, was für den Erfolg einer Hypnosesitzung verantwortlich ist, hängt von Deinem Umgang mit dem Patienten ab.

Angst und Zweifel sind natürliche Reaktionen, in anderem Kontext vielleicht nützlich, nicht jedoch hier.

*Einige hilfreiche Regeln:
Vergiss das Wort Hypnose im Umgang mit dem Patienten.
Angst erzeugende Worte wie: scharf, Schmerz, Stich, Nadel, ... haben während der Hypnosesitzung nichts in Deinem Wortschatz zu suchen.*

Erzeuge ein Klima der Entspannung und des Vertrauens.

Du kannst mit dem Zeigefinger oder mit der Hand den Augen vorgeben, WIE weit sie geöffnet sein sollen.

MÖGLICHE WÖRTLICHE REDE DES HYPNOTISEURS

1. PREFRAME

Ich habe festgestellt,
... dass wir Menschen im Leben
... oft sehr angespannt sind

... Anspannung und Stress jedoch lassen uns
... die unangenehmen Dinge viel deutlicher fühlen.
... Wenn ich Dir hier und jetzt eine ganz einfache Methode
... beibringen könnte, Dich schnell und tief zu entspannen,
... würde dir das doch gefallen

... nicht wahr?

2. AUGENSCHLUSS

Öffne Deine Augen jetzt
... etwas weiter als sonst.

Atme ein,
... halte den Atem kurz an
... und während Du ausatmest,
... kannst Du die Muskeln
... an beiden Seiten Deiner Augenlider
... so weit entspannen

*Hier kannst Du wahrscheinlich bereits die ersten Trancesignale wahrnehmen:
Lidflattern,
Augäpfel nach oben*

... daß die Lider
... ganz von selbst nach unten sinken.
Entspanne Deine Muskeln so weit
... daß die Lider einfach geschlossen bleiben.

3. TESTEN AUF AUGENSCHLUSS

Wenn der Patient die Augen öffnet, kannst Du durch erneute Suggestionen so lange die Augenlider entspannen, bis sie geschlossen bleiben.

Erst dann gehst Du zu Schritt 4 über.

Und wenn Du ganz sicher bist
... dass Deine Augenmuskeln aufgehört haben
... zu arbeiten,
... Deine Lider geschlossen bleiben
... kannst Du ganz einfach herausfinden
... *wie* sehr Deine Augenmuskeln entspannt sind
... wenn Du versuchst, Deine Augenlider zu öffnen.
Denn je mehr Du versuchen wirst.
... sie zu öffnen,
... desto mehr wirst du feststellen
... dass sie geschlossen bleiben.
Genau, versuch es, probiere es.
So *entspannt* sind Deine Augenlider
... daß sie einfach geschlossen bleiben.

4. PREFRAME FÜR KÖRPERLICHE ENTSPANNUNG

Ist es nicht angenehm
... so einfach zu entspannen?

5. EINLEITEN DER KÖRPERLICHEN ENTSPANNUNG

Und so
... wie sich Deine Augenlider entspannt haben,
... genauso kann
... dieses Gefühl der Entspannung
... vom Scheitel
... durch Deinen ganzen Körper hindurch
... *nach unten*
... bis in die Spitze Deiner Zehen sinken.
Ja genau,
... tiefer und immer tiefer.

6. VERTIEFEN DER KÖRPERLICHEN ENTSPANNUNG DURCH FRAKTIONIEREN

Gleich - wenn ich es sage -
 ... wirst Du Deine Augen öffnen
 ... und wenn Du sie dann
 ... zum zweiten Mal schließt,
 ... wirst Du Dich zehnmal so tief entspannen.

*Halte Deine Hand
 vor die Augen des Patienten
 und bewege sie
 nach oben
 und wieder nach unten.*

Öffne *jetzt* Deine Augen
 ... und schließe sie wieder
 ... ja genau
 ... entspanne Dich vollständig,

... lass Dich von einer weichen
 ... wohligen warmen Decke
 ... vollständiger Entspannung
 ... einhüllen.

Und wenn wir gleich
 ... den ganzen Vorgang
 ... zum dritten Mal wiederholen
 ... kannst Du
 ... den Zustand Deiner Entspannung
 ... ganz einfach nochmals verdoppeln

*Deine Hand
 vor den Augen
 bewegst Du erneut
 nach oben
 und wieder nach unten.*

... öffne Deine Augen *jetzt*
 ... und schließe sie wieder
 ... spüre, wie Du jetzt vollständig
 ... und *tief* entspannt bist
 ... ja
 ... tiefer und sogar immer *noch* tiefer
 ... kannst Du Dich sinken lassen

7. TESTEN DER VOLLSTÄNDIGEN KÖRPERLICHEN ENTSPANNUNG

... und als Beweis
 ... wie entspannt Du jetzt bist
 ... werde ich gleich Deine Hand nehmen
 ... und hochheben
 ... und wenn ich sie loslasse
 ... wird sie schwer wie ein nasser Sack
 ... nach unten fallen.

TIMING:
erst ankündigen ...

*dann die Hand nehmen ...
 und fallen lassen ...*

*Ist die Entspannung vollständig,
 reicht EIN Heben
 und Fallenlassen.*

*Nur wenn der Patient „mithilft“,
 gibst Du weitere Suggestionen zur
 körperlichen Entspannung.
 (wiederhole Schritt 6)*

... spür, wie entspannt Du bist.

8. PREFRAME FÜR GEISTIGE ENTSPANNUNG (PRÄHYPNOTISCHE SUGGESTION)

Jetzt, wo Dein Körper
 ... so vollständig und tief entspannt ist
 ... möchte ich Dir zeigen
 ... wie Du genauso einfach und schnell
 ... auch Deinen Geist entspannen kannst.

Ich werde Dich gleich - wenn ich es sage -
 ... bitten, zu zählen zu beginnen
 ... gleich - wenn ich es sage -
 ... von Hundert an rückwärts

Jedes Mal, wenn Du eine Zahl sagst
 ... wird sich Deine Entspannung verdoppeln.
 Bis Du nach achtundneunzig hinunter gezählt hast
 ... wird Dein Geist so entspannt sein
 ... daß da einfach keine Zahlen mehr sind.

Beginne mit der Idee, daß es *geschieht*

... *mach*, daß es geschieht

... und beobachte, *wie* es geschieht.

... der Patient beginnt zu zählen:
(Suggestion - Idee...)

Patient: „Einhundert ...“

(Suggestion - mach dass...)

Patient: „Neunundneunzig ...“

(Suggestion - beobachte...)

... Achtundneunzig ...

9. EINLEITEN DER GEISTIGEN ENTSPANNUNG

Zähle *jetzt* laut abwärts
... und *stell Dir vor*, wie die Zahlen verschwinden

... verdopple Deine Entspannung
... *mach*, daß es geschieht
... lass sie verschwinden, löse sie auf, radiere sie aus

... verdopple Deine Entspannung erneut
... *beobachte*, wie die Zahlen verschwinden
... beobachte, wie die Zahlen verschwinden.

JETZT sind sie verschwunden.
Sind sie ALLE weg ... ?

10. ECHTER SOMNAMBULISMUS BEI APHASIE

... *Du* musst die Zahlen verschwinden lassen
... ich kann es nicht für Dich tun

... deshalb werde ich in einem Moment
... Deinen Arm heben
... und wieder fallen lassen
... und wenn ich das tue
... dann wird augenblicklich
... der Rest der Zahlen aus Dir herausfallen
... verschwinden,
... sich auflösen.

JETZT
nimmst Du seine Hand, hebst sie
und lässt sie wieder fallen.

Achte darauf,
daß sie in seinen Schoß fällt.

Teste auf
ECHTEN Somnambulismus
mit dieser Frage (rechts)

Wiederhole so oft, bis die Zahlen
wirklich verschwunden sind.

Verlange, daß sie *alle* verschwinden
... beobachte, wie sie verschwinden

... sind sie JETZT verschwunden ...?

Es empfiehlt sich, vor der eigentlichen Anästhesie eine allgemeine Suggestion zur Entspannung einzustreuen. Sie macht vieles während der Behandlung leichter.

11. PREFRAME FÜR DIE HYPNOTISCHE ANÄSTHESIE

... jetzt bist Du im besten Zustand für die Behandlung
 ... so tief entspannt magst Du wahrnehmen
 ... was um Dich herum geschieht
 ... und es ist Dir einfach egal,
 ... Du hast jetzt Urlaub von Dir
 ... lass uns also beginnen

... in wenigen Augenblicken
 ... werde ich
 ... über Deinen Arm streichen
 ... und Du kannst selbst wahrnehmen
 ... wie schnell Dein Arm
 ... vollständig taub wird
 ... während Du in Deinem angenehm
 ... entspannten Zustand bleibst

12. EINLEITEN DER HYPNOTISCHEN ANÄSTHESIE

*Bei JETZT:
 streiche mit Deiner Hand
 öfters über den Arm
 des Patienten.*

... < jetzt >
 ... spürst Du
 ... wie Dein Arm allmählich taub wird
 ... mehr und mehr

... jetzt ist Dein Arm vollständig taub

13. TESTEN DER HYPNOTISCHEN ANÄSTHESIE

*Nimm eine Watteklammer
 oder etwas Spitzes
 und teste den Grad der Anästhesie.
 Wenn Sie für Deine Zwecke
 ausreichend ist,
 kannst Du jetzt mit der
 Behandlung beginnen...
 Wenn nicht, wiederhole
 Schritt 12
 oder nutze einen Bruchteil des
 Anästhetikums und beginne mit
 der Behandlung.*

... kannst Du die Stelle spüren?
 ... an der ich Dich berühre?

... Behandlung
 ... Behandlung
 ... Behandlung
 ... Behandlung

*In der echten
somnambulistischen Trance ist
der Patient hoch suggestibel,
auch für indirekte Suggestionen.*

*Deshalb empfiehlt es sich,
JEDE Trance und jede Behandlung
mit einer positiven,
auf einen schnellen
Heilungsverlauf abzielenden
Suggestion zu beenden.*

14. POSTHYPNOTISCHE SUGGESTIONEN ZUR HEILUNG UND INTEGRATION

... wenn Du gleich wieder hierher zurückkehrst
... wird die Taubheit in Deinem Körper
... vollständig verschwunden sein
... Du wirst Dich wundervoll fühlen
... ausgeruht, wie nach einem langem Schlaf,
... werden deine fünf Sinne besser arbeiten,
... als vorher.

... Du wirst schärfer sehen
... besser hören
... mehr schmecken, riechen und fühlen.

... Dein Körper wird auf das
... was wir in den vergangenen Minuten gemacht haben
... mit überraschend schneller Heilung reagieren.
... denn Dein Körper weiss von selbst
... was er tun muss
... damit er perfekt funktionieren kann

15. AUFWECKEN AUS DER TRANCE

... wenn du auf der bewussten
... und unbewussten Ebene
... weisst, daß all das eintreten wird
... dann und *erst* dann
... kannst Du Deine Augen öffnen
... und mit bester Laune und ausgeruht
... hierher zurück kommen.
... öffne jetzt Deine Augen
... wie geht es Dir?

