

Bernhard Trenkle

# Die Löwen-Geschichte

Hypnotisch-metaphorische  
Kommunikation und  
Selbsthypnosetraining

Achte, überarbeitete und erweiterte Auflage,  
2024

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

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

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

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich

Umschlagmotiv: © Tony Baggett – stock.adobe.com

Redaktion: Uli Wetz

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Achte, überarbeitete und erweiterte Auflage, 2024

ISBN 978-3-8497-0517-6 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8470-6 (ePUB)

© 1994, 2024 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren

und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>

Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 · 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 · Fax +49 6221 6438-22

[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Danksagung</b> .....	<b>11</b>
<b>1 Die Löwen-Geschichte im Original</b> .....	<b>13</b>
<b>2 Selbsthypnosetraining</b> .....	<b>14</b>
2.1 Selbsthypnosetraining als erste Tranceinduktion .....	14
2.2 Abklärung der Vorannahmen oder »Werde ich in der Hypnose zum Zombie?« .....	15
a) Kontrollverlust – »Stimmt es, dass ich dann keine Kontrolle mehr über mich habe? Würde ich auch ein Verbrechen begehen?« .....	16
b) »Gibt es Probleme mit der Reorientierung? Was ist, wenn ich nicht mehr zurückkomme?« .....	17
c) Wirkliche Hypnose heißt völlige Amnesie – »Wenn ich hypnotisiert bin, weiß ich hinterher nichts mehr« .....	18
d) Religiöse Vorbehalte – »Ich habe gelernt, dass Hypnose ein Werkzeug des Teufels ist« .....	19
Auch der Wegweiser geht nicht immer den Weg, den er weist .....	19
Klärung der Vorannahmen als Ressource .....	21
2.3 Vorbereitende und einstimmende Maßnahmen .....	21
Einstimmen auf einen hypnotischen Zustand .....	21
Sitzposition und Entspannungshaltung .....	22
Skizzieren der Selbsthypnose als Einstimmung auf die erste Tranceerfahrung .....	22
Die Selbsthypnosemethode demonstrieren .....	25
2.4 Nachbesprechung des Selbsthypnosetrainings .....	26
Feedback der Klienten .....	27
Die Web- oder Inkorporationstechnik .....	28
2.5 Posthypnotische Suggestionen .....	29
2.6 Intellektuelle Einwände .....	30
<b>3 Die Löwen-Geschichte – Langform</b> .....	<b>31</b>
<b>4 Der Löwe – Analyse einer hypnotischen Geschichte</b> .....	<b>39</b>
4.1 Vorüberlegungen: Von Technikern und Kunsthandwerkern ....	39

4.2	Analyse der Löwen-Geschichte .....	42
	<i>Das Pacen der äußeren Realität</i> .....	42
	<i>Bewusst-unbewusst-Dissoziationen</i> .....	43
	<i>Konfusionstechnik</i> .....	45
	<i>Die Überladungstechnik</i> .....	46
	<i>Lieber ein Freitag am Dienstag. Ein Beispiel für Konfusion     und Überladung</i> .....	47
	<i>Die Verschachtelung der Geschichte</i> .....	48
	<i>Strukturierte Amnesie: Amnesie International versus     Gerhard Polt</i> .....	49
	<i>Von Leipzig über BBC und Afghanistan zurück nach Leipzig</i> .....	52
4.3	Die Löwen-Geschichte – Detailanalyse .....	53
	<i>Pacen des bewussten Denkens</i> .....	54
	<i>Indirekte Fokussierung von Aufmerksamkeit</i> .....	55
	<i>Fokussierung der Aufmerksamkeit über Assoziationen     zu eigenen Erinnerungen</i> .....	56
	<i>Negative Halluzination</i> .....	57
	<i>Wortwörtlichkeit und genaues Formulieren</i> .....	57
	<i>Das Konzept »Seeding«</i> .....	59
	<i>Wiederholung von Suggestionen in Richtung hohe     Fokussierung der Aufmerksamkeit</i> .....	60
	<i>Eingestreuete Suggestion</i> .....	61
	<i>Fraktionierung und Vertiefung</i> .....	63
	<i>Ratifikation für Klienten</i> .....	65
	<i>Ratifikation für den Therapeuten</i> .....	66
	<i>Zur Technik der »Ja-Haltung«</i> .....	68
4.4	Exkurs: Kontextabhängigkeit mächtiger Techniken .....	71
4.5	Die Löwen-Geschichte – weitere Detailanalysen .....	72
	<i>Pacen und Akzeptieren eventueller Ängste, keine Kontrolle     zu haben</i> .....	72
	<i>Das Zurückschrecken vor dem eigenen Spiegelbild</i> .....	73
	<i>Metaphorische Darstellung typischer Problemlösestrategien</i> .....	73
	<i>Ansprechen der Hilflosigkeit gegenüber einem/dem Problem</i> .....	74
	<i>Ein weiteres Angebot für teilweise Reorientierung</i> .....	74
	<i>Angebot, ein Problem oder Trauma zu bearbeiten</i> .....	75
	<i>Altersregression – jedoch ressourcenorientiert</i> .....	75
	<i>Abgrenzung zwischen »Ansprechen des Problems«     und »Orientierung auf Ressourcen«</i> .....	77
4.6	Exkurs: Allgemeines zur hier verwendeten Ressourcenorientierung: Wo hat das kleine »b« den Bauch und wo den Strich, und was meint Ingrid Steeger dazu? .....	78
	<i>Es gibt keine Fehler</i> .....	82

4.7	Die Löwen-Geschichte – weitere Detailanalysen .....	83
	<i>Positive Halluzination</i> .....	83
	<i>Kombination mit Körperarbeit wie Feldenkrais</i> .....	83
	<i>Elemente kognitiver Therapie</i> .....	84
	<i>In jeder »Beziehung« bei seiner »Haltung« bleiben</i> .....	85
	<i>Der Stein</i> .....	86
	<i>Desensibilisierung und Vorbereitung von Desensibilisierung</i> .....	87
	<i>Von der Erfahrung lernen – Vermeiden, Fehler zu wiederholen</i> .....	89
	<i>Die Sinne nach außen orientieren</i> .....	90
	<i>Tiefenentspannung</i> .....	90
	<i>Zeitverzerrung und Amnesie</i> .....	92
	<i>Zukunfts- und Lösungsorientierung</i> .....	92
	<i>Der Vollständigkeit halber ...</i> .....	94
	<i>Amnesie und Überleiten in die Rahmengeschichte</i> .....	95
	<i>Reorientierung</i> .....	96
<b>5</b>	<b>Wirkungsebenen und -mechanismen therapeutischer Geschichten</b> .....	<b>98</b>
5.1	Geschichten, die Suchprozesse auslösen .....	98
	<i>Der »Rorschach-Test« im Bahnhof von Biel</i> .....	98
	<i>Fall: »Wer zuletzt kommt, den belohnt das Leben«</i> .....	100
5.2	Geschichten, die unterschwellig wirken .....	106
	<i>Till Eulenspiegel im Mittelgebirge</i> .....	107
	<i>Restriktionen im bewussten Denken: Das Eiskonfektproblem in Programmkinos</i> .....	108
	<i>Ich hatte eine Lösung, sie passt nur leider nicht zum Problem</i> .....	109
	<i>Fallbeispiel: Unterschwellige Wirkung von Geschichten und Umgehen von Restriktionen im bewussten Denken</i> .....	113
<b>6</b>	<b>Das Leben außerhalb des Therapieraums: Zahlungskräftige Mütter und der Charme des Chefs</b> .....	<b>116</b>
<b>7</b>	<b>Die Langform der Löwen-Geschichte oder: Die Weisheit des Pferdeknechtes</b> .....	<b>121</b>
7.1	Einfügen individueller Elemente oder: Das Pferd, das hat vier Beiner .....	121
7.2	Löwerman's Friend: Individuelle Einschübe in die Löwen-Geschichte .....	123
	<i>Einleitung zu speziellen Varianten: Klar statt präzise</i> .....	130
	<i>Selbsthypnosetraining in der Paartherapie oder: Hinter meinem Horizont, da geht es weiter</i> .....	131

Ziel .....	132
Selbsthypnosetraining in der Zahnarztpraxis .....	134
Selbsthypnosetraining bei Kritikempfindlichkeit: Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt .....	140
Selbsthypnosetraining für Stotterer .....	141
Selbsthypnosetraining bei Einschlaf- und Selbstwertproblemen .....	147
7.3 Anmerkung: Selbsthypnose im Ablauf einer Therapie .....	150
7.4 Die Löwen-Geschichte 1.0, 2.0 und 3.0 .....	151
Löwe 2.0 .....	152
Die Löwen-Geschichte 3.0 .....	154
Löwe 3.1: Die Salzwüste-im-Iran-Version .....	154
7.5 Die chinesische Truhe in der Löwen-Geschichte .....	155
Löwen-Geschichte mit Truhentechnik bei kindlichem Einschlafproblem .....	155
7.6 Nicht beim Autofahren hören – und nicht am Montag im Unterricht vorlesen! .....	158
Lehrhypnose vs. Leerhypnose .....	158
Dann ist es nicht wie in der Disco .....	159
<b>Schlussbemerkungen .....</b>	<b>160</b>
Betrifft: Operationsbesteck für Camping und Freizeit oder: Wie finde ich einen geeigneten Hypnosetherapeuten? .....	
Fachgesellschaften für Hypnose .....	
160 163	
<b>Einige Literaturhinweise zum Weiterlesen und Weiterstudieren .....</b>	<b>165</b>
<b>Verwendete Literatur .....</b>	<b>172</b>
<b>Auflösung .....</b>	<b>175</b>
<b>Über den Autor .....</b>	<b>176</b>

## Vorwort

Dieses Buch handelt von der recht langen Geschichte einer eigentlich sehr kurzen Geschichte. Die kurze Geschichte ist alt, die lange Geschichte dagegen noch jung.

Als ich Anfang der 1980er-Jahre nach einer Geschichte suchte, die die Botschaft des Sichein- und Loslassens beinhaltet, fand ich die Geschichte vom Löwen, der vor seinem eigenen Spiegelbild zurückschreckt. Mir schien sie sehr geeignet, um – eingebaut ins Selbsthypnosetraining – Klienten die erste Tranceerfahrung zu erleichtern und zu vertiefen.

Die Originalgeschichte stammt aus dem afghanisch-persischen Raum. Das Motiv des Löwen, der vor seinem eigenen Antlitz zurückschreckt, soll es laut einem geschichtskundigen Seminarteilnehmer schon bei den alten Griechen gegeben haben.

In den letzten 40 Jahren habe ich diese Geschichte Hunderten von Klienten und Ausbildungsteilnehmern des Fortbildungsgangs »Klinische Hypnose M. E. G.« erzählt. Dabei entstanden vielfältige Versionen und Modifikationen. Die alte, kurze Geschichte wurde je jünger, desto länger.

Das Buch beginnt mit der alten, kurzen Geschichte vom Löwen. Dann folgt die Darstellung des Selbsthypnosetrainings, wie ich es mit den meisten meiner Klienten durchführe. Anschließend das Transkript einer sehr langen Version der Löwen-Geschichte, die ich einer fortgeschrittenen Ausbildungsgruppe für klinische Hypnose im Rahmen einer Gruppenhypnose vorgetragen habe. In der Analyse dieser hypnotischen Geschichte werden dann viele Techniken und Verfahren moderner Hypnotherapie im Überblick dargestellt. Dies kann als Einblick in das Kommunikationsinventar eines Hypnosetherapeuten in der Nachfolge des Pioniers moderner Hypnose, Milton Erickson, dienen. Es eignet sich jedoch vielleicht noch mehr als Repetitorium für ausgebildete Hypnosetherapeuten, die noch mal verschiedene Trancephänomene und hypnotische Techniken im Überblick reflektieren wollen.

Zwei wesentliche Wirkungsebenen therapeutischer Geschichten werden dann mittels Fallgeschichten dargestellt. Zum einen geht es dabei um Geschichten, die Suchprozesse auslösen. Zum anderen können Geschichten auch unterschwellig wirken.

Eingestreut erfolgen einige Reflexionen zur Ressourcenorientierung moderner Psychotherapie, die von Milton Erickson maßgeblich geprägt wurde. Ein weiterer Exkurs befasst sich mit Leben außerhalb des Therapieraumes und der oft übersehenen Tatsache, dass Klienten während einer Therapie auch noch anderen Einflussfaktoren unterliegen. Diese Geschehnisse können manchmal mächtigere Interventionen sein als das, was wir Therapeuten einbringen.

Unter dem merkwürdigen Titel »Löwerman's Friend« beginnt dann der Teil des Buches, in dem es darum geht, eine Standardgeschichte so zu modifizieren, dass sie sowohl für spezielle therapeutische Ziele als auch für die individuelle Persönlichkeit des jeweiligen Klienten passgenau wird. Dabei werden einige allgemeine Prinzipien und Techniken dargestellt, wobei ein Pferd mit vier Beiner (nicht Beinen) eine gewisse Rolle spielt.

Bevor ich dann einige weiterführende Literaturhinweise gebe, komme ich noch auf die Entwicklung eines chirurgischen Bestecks für Camping und Freizeit zu sprechen.

Ganz zu Beginn jedoch steht das Inhaltsverzeichnis mit weiteren geheimnisvollen Überschriften.

Fritz Simon hat vor Jahren das Buch *Meine Psychose, mein Fahrrad und ich* geschrieben, von dem Helm Stierlin schrieb, dass man es beinahe auf dem Rad lesen könne. Ich möchte dem gegenüber davor warnen, dieses Hypnosebuch auf dem Fahrrad zu lesen. Sie könnten dabei zu sehr auffallen. Meine Absicht allerdings war es, ein Buch zu schreiben, das sowohl nachttischgeeignet als auch nachttischgeeignet ist.

Bernhard Trenkle  
Rottweil, im Januar 2024



## Danksagung

Vor einigen Jahren sah ich im Fernsehen einen kleinen Ausschnitt der Bambi-Verleihung. Vielleicht war es auch die Goldene Kamera. Ich erinnere mich nicht mehr genau. Jedenfalls stand die Preisverleihung für die besten Nachwuchsschauspielerinnen an. Fünf nominierte Kandidatinnen saßen gespannt im Publikum. Drei sprangen schließlich jubelnd hoch und holten sich ihren Preis ab. Die eine der Preisträgerinnen schnappte sich ganz zum Schluss noch einmal das Mikrofon und bedankte sich bundesweit bei ihren Eltern, die ihr den Schauspielunterricht ermöglicht hatten und ohne die sie jetzt nicht hier stehen würde. Danach wurde Ephraim Kishon für den *Blaumilchkanal* geehrt. Auch er wollte am Schluss noch etwas sagen. Er nahm sich das Mikrofon und sagte ohne irgendein Lächeln kurz und knapp: »Ich möchte mich bei dem jungen Klavierlehrer meiner Großmutter bedanken, ohne den ich jetzt nicht hier stehen würde.« Weder Moderator noch irgendjemand im Publikum lachte. Erst einige Sekunden später – als schon die nächste Ansage im Gange war – erkannte ich die Pointe und hatte Probleme, mein Lachen atemtechnisch im beherrschbaren Rahmen zu halten.

Gerne würde ich mich genauso originell bei einigen Kolleginnen, Freunden und Familienangehörigen bedanken, die mir bei diesem Buch geholfen haben. Jetzt fallen mir jedoch nur Worte ein, die so nüchtern und abgeklärt sind wie die Mimik von Kishon beim Präsentieren seiner Danksagung. Bei mir ist es umgekehrt. Auch wenn die Worte nüchtern klingen, ist meine Mimik beim Gedanken an die vielfältige Unterstützung durch freundliche und lächelnde Züge gekennzeichnet.

Bedanken möchte ich mich bei meiner früheren Praktikantin, Dagmar Ertle. Sie hat nach Ende des Praktikums in Heimarbeit sowohl die Löwen-Geschichte als auch die Aufzeichnung der Analyse transkribiert und damit erst einmal den Grundstein für dieses Buch gelegt. Maria Angster aus Budapest hat die Audiobänder von einigen meiner Workshops mit nach Budapest genommen und von den Fallgeschichten Transkripte angefertigt. Einige Teile daraus habe ich dann überarbeitet ins Buch übernommen. Bedanken muss ich mich auch bei wirklich zahllosen Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern, die

mit ihren Fragen und Kommentaren die Komplexität der Löwen-Geschichte mitgestaltet haben. Einige Kollegen und Praktikanten haben dann verschiedene Varianten des beinahe fertigen Buches begutachtet und Korrektur gelesen. Dazu gehören: Dirk Lehnen, Brigitte Kohlhaupt, Roswitha Russ, Anette Fahle, Jochen Künzel und Didi Schauer.

Burkhard Peter, Alida Iost-Peter, Gyuala Biro und Katalin Varga – die beiden Letzteren aus Budapest – standen mir bei einigen fachlichen Fragen zur Seite. Karl Ludwig Holtz, seine Tochter Anne Holtz, Alida Iost-Peter und meine Tochter Alexandra haben durch vielerlei Anregungen und schonendes Hinweisen auf Grundregeln der deutschen Grammatik zu einem besseren Buch beigetragen. Meiner Frau Brigitte und meinen unterdessen erwachsenen Kindern danke ich für die Unterstützung und die Geduld beim Warten, wenn ich zum Beispiel im Urlaub plötzlich mal wieder eine Idee hatte, die dann schriftlich festgehalten werden musste.

Falls ich jemanden vergessen habe, bitte ich um Mitteilung und Verzeihung oder: Seit ich diese Alzheimer-Erkrankung habe, lerne ich immer so viele neue Leute kennen. Außerdem bin ich nicht mehr so nachtragend.

Jedenfalls immer noch dankbar lächelnd, wenn auch momentan etwas müde, schließe ich mit dieser Danksagung inmitten der Vorbereitungen der Kinderhypnose-Tagung das Schreiben an diesem Buch ab und denke an den Spruch: Früher war ich noch unermüdlich im Forschen. Heute bin ich manchmal unerforschlich ermüdet.

*Bernhard Trenkle*

## 1 Die Löwen-Geschichte im Original

Es war einmal ein Löwe, der in einer Wüste lebte, die ständig vom Wind durchweht war. Deshalb war das Wasser in den Wasserlöchern, aus denen er normalerweise trank, niemals ruhig und glatt; der Wind kräuselte die Oberfläche, und nichts spiegelte sich im Wasser.

Eines Tages wanderte der Löwe in einen Wald, wo er jagte und spielte, bis er sich ziemlich müde und durstig fühlte. Auf der Suche nach Wasser kam er zu einem Teich mit dem kühlestem (verlockendsten und angenehmsten) Wasser, das man sich überhaupt vorstellen kann. Löwen können – wie andere wilde Tiere auch – Wasser riechen, und der Geruch dieses Wassers war für ihn wie Ambrosia. Der Löwe näherte sich dem Teich und streckte seinen Schädel übers Wasser, um zu trinken. Plötzlich sah er jedoch sein eigenes Spiegelbild und dachte, es sei ein anderer Löwe. »Oje«, sagte er zu sich, »das Wasser gehört wohl einem anderen Löwen, ich sollte vorsichtig sein.« Er zog sich zurück, aber der Durst trieb ihn wieder zum Wasser; und abermals sah er den Kopf eines furchterregenden Löwen, der ihn von der Wasseroberfläche her anstarrte. Dieses Mal hoffte unser Löwe, er könne den »anderen Löwen« verjagen und riss sein Maul auf, um furchterregend zu brüllen. Aber als er gerade seine Zähne fletschte, riss natürlich auch der andere Löwe sein Maul auf, und der gefährliche Anblick erschreckte unseren Löwen. Und immer wieder zog sich der Löwe zurück und näherte sich dem Teich. Und immer wieder machte er dieselbe Erfahrung. Nachdem einige Zeit vergangen war, wurde er aber so durstig und verzweifelt, dass er zu sich selber sagte: »Löwe hin, Löwe her, ich werde jetzt von diesem Wasser trinken.« Und wahrlich, sobald er sein Gesicht in das Wasser tauchte, war der »andere Löwe« auch schon verschwunden (Shah 1978).

## 2 Selbsthypnosetraining

### 2.1 Selbsthypnosetraining als erste Tranceinduktion

Die folgende Vorgehensweise des Selbsthypnosetrainings entwickelte ich erstmals im Rahmen einer Therapie mit einem Klienten, der in seiner Kindheit häufig misshandelt worden war. Er konnte sich von daher verständlicherweise nicht sehr weit auf die Hypnose und auf Entspannung einlassen und unterbrach die Induktion immer wieder mit Unbehagen.

Über das Selbsthypnosetraining gelang es ihm dann, mehr loszulassen, zu entspannen und zu spüren, dass er trotzdem jederzeit die Kontrolle behalten kann.

Interessanterweise sehen anscheinend einige Klientinnen und Klienten das »Hypnotisiertwerden« als Möglichkeit, Folgen von sexuellem oder sonstigem Missbrauch zu überwinden: Eine Klientin formulierte dies direkt: »Wenn Sie mich mit Hypnose ›knacken‹ können, dann kann ich mich wieder auf eine Beziehung zu einem Mann einlassen.« Die Gewalt, die solchen Menschen angetan worden ist, spiegelt sich hier in der Wortwahl und dem Therapieauftrag wider. Es ergibt aus meiner Sicht wenig Sinn, die aus der Lebensgeschichte gewachsene vorsichtige Widerständigkeit mit der hypnotischen Trickkiste auszuschalten, weil damit alte gewalttätige Muster wiederholt werden.

Die hier vorgestellte Methode des Selbsthypnosetrainings, die entsprechend der Persönlichkeit der Klienten sanft in Richtung Heterohypnose geht, bietet dagegen Möglichkeiten, neue, kooperativere Beziehungsformen zu erfahren. Das damit verbundene vertrauensvolle Sicheinlassen auf Tranceerfahrungen in Anwesenheit und Begleitung eines anderen kann dann modellhaft für ein Sicheinlassen in anderer bzw. jeder Beziehung sein.

Ich verwende die hier beschriebene Methode unterdessen sehr häufig, um meinen Klienten eine erste Tranceerfahrung zu vermitteln. »Selbsthypnosetraining« symbolisiert für mich die Betonung der Eigenverantwortung der Klienten und die Notwendigkeit, aktiv mitzuwirken. Die Vorgehensweise beinhaltet einen gleitenden Übergang von der Vermittlung der Selbsthypnose zu einer eher traditionellen

Heterohypnose, bei der der Hypnotiseur führt und der Klient den Suggestionen folgt. Je nach psychotherapeutischer oder medizinischer Problemstellung und je nach Persönlichkeit des Klienten bietet eher die kooperative oder die dominante Variante in der späteren Behandlung Vorteile. Die Klienten lernen auf diese Weise früh, unterschiedliche Bereiche des möglichen Beziehungskontinuums zwischen den Polen »der Klient führt und der Therapeut folgt« und »der Therapeut führt und der Klient folgt« kennen.

Die Klienten lernen zudem ein rasch erlernbares Entspannungsverfahren kennen, mit dem viele selbstständig unter therapeutischer Supervision, aber auch unter Zuhilfenahme von Kassetten oder Büchern weiterarbeiten. Nach meiner Erfahrung kann ich hierdurch vielen Klienten bei vielerlei therapeutischen Zielen entsprechende »selbsthypnotische« Hausaufgaben geben, sodass sie zu Hause effizient weiterarbeiten können. Die Behandlung wird verkürzt, und in vielen Fällen war es für das Selbstwertgefühl der Klienten wichtig, Werkzeuge in die Hand zu bekommen, mit denen sie selbst wirksam etwas ändern können. In der üblichen Hypnose bewirkt natürlich letztlich auch der Klient die Veränderung, er erfährt es aber stärker so, als ob die Veränderung von außen, vom Hypnotiseur, käme. Bei manchen heterohypnotischen Techniken wie im Falle der im Abschnitt »Geschichten, die unterschwellig wirken« dargestellten Vorgehensweisen kann der Klient eventuell gar nicht erkennen, wie und woher Veränderungen in Gang gesetzt wurden.

## **2.2 Abklärung der Vorannahmen oder »Werde ich in der Hypnose zum Zombie?«**

Unabhängig davon, ob ich mit Heterohypnose oder Selbsthypnosetraining arbeite, kläre ich in einem ersten Schritt ab, welche Meinungen, welches Wissen, welche Vorbehalte und Vorannahmen mein Klient zum Thema »Hypnose« hat.

Das erscheint momentan allerdings weniger wichtig als noch vor einigen Jahren, weil die Klienten besser informiert sind und realistische Einschätzungen von den Möglichkeiten der Hypnose haben. Dementsprechend sind auch unangemessene Befürchtungen nicht mehr so häufig wie noch vor einigen Jahren.

In praktisch allen großen Tageszeitungen, aber auch im Spiegel und im Fernsehen gab es große, seriöse Artikel und Sendungen über

Hypnose und ihre Möglichkeiten. Die Klienten informieren sich über Wikipedia, auf YouTube und anderen Online-Medien. Auch die großen Hypnose-Fachgesellschaften informieren umfangreich wie z. B. das Onlineportal [www.hypnose.de](http://www.hypnose.de) [28.8.2023].

Die zunehmend sachgerechtere Berichterstattung in den Medien wirkt sich aus. Einige Klienten informieren sich auch aus der Literatur, die seriös über Hypnosetherapie informiert (Revenstorff u. Zeyer 2020; Peter 2015) oder im Internet ([hypnose.de](http://hypnose.de)).

Vor der Verwendung hypnotischer Techniken stelle ich zumindest kurz die Frage, was die Klienten mit Hypnose und Hypnosetherapie verbinden. In den letzten Jahren sind sie, wie gesagt, besser informiert, und ich erhalte zunehmend Antworten wie: »Ich weiß, dass Hypnose beim Therapeuten was anderes ist als Bühnenhypnose in der Disco. Ich habe schon so viel probiert, um meine Schmerzen loszuwerden. Mein Hausarzt hat mir gesagt, dass Sie viel Erfahrung haben. Machen Sie das, was Sie für richtig halten.«

Die häufigsten Befürchtungen sind folgende:

**a) Kontrollverlust – »Stimmt es, dass ich dann keine Kontrolle mehr über mich habe? Würde ich auch ein Verbrechen begehen?«**

Meine Antwort darauf ist: Bezüglich dieser Frage sind viele Experimente durchgeführt worden, auch im Auftrag von hohen Gerichten in den USA. Nach den Ergebnissen dieser Studien kommt in Amerika vor Gericht keiner mehr mit der Ausrede durch, der behauptet, er sei zu Tatzeiten hypnotisiert gewesen. Es gibt nur wenige Gebiete im Bereich der Hypnoseforschung, bei denen sich die Wissenschaft so einig ist, dass es eben nicht möglich ist, in Hypnose etwas zu befehlen, das gegen grundlegende innere Prinzipien des Hypnotisierten geht.

In aller Regel ist damit das Thema kurz und knapp abgehandelt.

Falls der Klient diesbezüglich noch weitere Fragen hat, erzähle ich eine Anekdote aus meinem Hypnosetraining oder aus den Erfahrungen und Beobachtungen, die ich zu dieser Frage gemacht habe.

Eine typische Anekdote ist:

»Ich kann Ihnen mal ein Beispiel geben. Es war auf einem meiner allerersten Hypnose-Ausbildungsseminare 1980. Der Seminarleiter stellte eine Methode vor, wie man Patient:innen hypnotisiert. Dann sollten wir dieses Verfahren in Zweiergruppen üben. Zweimal sagte der Seminarleiter ausdrücklich, wir sollten nur üben, wie man jeman-

den hypnotisiert und wieder aus der Hypnose rausführt, und zweimal fügte er an: »... ohne Therapieteil«. Ich war damals noch Student und machte diese Übung mit einer älteren, schon erfahrenen Psychotherapeutin. Sie hypnotisierte mich, und ich war nach kurzer Zeit tief entspannt und hoch konzentriert in diesem hypnotischen Zustand. Dann begann meine Übungspartnerin entgegen der Absprache mit therapeutischen Inhalten. Vermutlich hatte sie einen psychischen Defekt bei mir diagnostiziert, der mir bisher noch gar nicht bekannt gewesen war. Ich spürte meinen Ärger darüber, dass sie sich nicht an die Absprache hielt, und merkte, wie ich mich wieder reorientierte und zu bewegen begann. Ich dachte, sie müsste doch eigentlich sehen, dass ich das nicht wollte und nicht in Ordnung fand. Sie machte jedoch einfach weiter. Ich öffnete die Augen und sagte: »Wechseln wir mal die Rollen.« Dann führte ich die Übung mit ihr so durch, wie der Seminarleiter sie gestellt hatte. Daraus habe ich für mich gelernt, dass ich selbst in tiefer Hypnose genau mitbekomme, wenn jemand etwas macht, was nicht den Regeln und Abmachungen entspricht. Ich habe sogar bei mir den Eindruck, dass ich in diesem Zustand für Unstimmigkeiten sensibler bin als im Wachzustand. Im Wachzustand lasse ich aus Höflichkeit oder Nettigkeit eher mal was mit mir machen als in hypnotischer Trance.«

**b) »Gibt es Probleme mit der Reorientierung? Was ist, wenn ich nicht mehr zurückkomme?«**

Die Befürchtung, »nicht mehr aufzuwachen«, ist das zweithäufigste Thema, das bei der Frage nach Befürchtungen bezüglich Hypnose ins Spiel gebracht wird.

Üblicherweise antworte ich darauf, dass der Pionier der modernen Hypnosetherapie, Milton H. Erickson, einmal sinngemäß gesagt hat: »Ich habe in mehreren Jahrzehnten Berufserfahrung nie erlebt, dass mir jemand auf den Behandlungsstuhl gepinkelt hat.« Die Patienten reagieren darauf mit Schmunzeln oder Lachen, und das Thema ist damit fast immer abgehandelt, weil sie die Implikation dahinter erkennen: Spätestens, wenn ich auf die Toilette muss, komme ich wieder zurück.

Manchmal füge ich noch an, dass ich seit zwölf Jahren Ärzte und Psychologen in Hypnose ausbilde. Dabei stellen mir diese Kollegen auch regelmäßig in Supervisionssitzungen ihre Fälle vor und bringen ihre Fragen und Probleme mit, die in den Behandlungen aufgetreten sind. In den ganzen zwölf Jahren hat noch nie ein Kollege ein Prob-

lem oder eine Frage in Bezug auf das Zurückkommen von Klienten eingebracht.

Bei unsachgemäßer Nutzung von Hypnose z. B. im Rahmen von Bühnenhypnose-Shows gibt es über die letzten 100 Jahre allerdings vereinzelt Berichte über diesbezügliche Probleme. Aber, wie gesagt, im klinisch-therapeutischen Bereich ist das kein Thema.

Ergänzend erkläre ich manchmal, dass man sich zu Hause vor Beginn einer Selbsthypnoseseitzung vornehmen kann, bei unerwarteten Ereignissen schnell wieder zurückzukommen. Man würde zwar, falls es zum Beispiel nach angebrannter Milch riechen sollte, auch so wieder schnell zurückkommen, aber wenn man sich das vornimmt, geschieht es etwas schneller. Das ist vergleichbar mit dem Warnschild »Spielende Kinder« in der Nähe einer Schule oder eines Kinderspielfeldes: Wenn ein Ball auf die Straße rollt, würde man ohnehin bremsen. Wenn man die Warntafel vorher sieht, ist man jedoch eventuell ebenfalls etwas schneller.

### **c) Wirkliche Hypnose heißt völlige Amnesie – »Wenn ich hypnotisiert bin, weiß ich hinterher nichts mehr«**

Viele Klienten gehen davon aus, dass man nach einer echten Hypnose hinterher nichts mehr weiß, also eine vollständige Amnesie hat. Das ist für die Therapie meist hinderlich. Deshalb versuche ich zu erklären, dass Amnesie nur eines der möglichen Trancephänomene ist. Manchmal tritt Amnesie spontan ein, und es gibt auch Techniken, Amnesie zu induzieren. Es gibt jedoch eine Vielzahl therapeutischer Situationen, in denen dieses Phänomen nicht sinnvoll und erwünscht ist. Im Abschnitt »Geschichten, die Suchprozesse auslösen« werde ich auf eine Technik der Hypnotherapie eingehen, bei der Amnesie wenig bis keinen Sinn hat. Hier ist die Beteiligung der bewussten Instanzen gewünscht. Klienten vorab aufzuklären ist wichtig. Ansonsten kommt der Klient aus der Hypnose und sagt oder denkt: »Das war keine echte Hypnose. Ich weiß ja noch alles.« Abgesehen davon, dass es in einer Einzeltherapie für einen Klienten ohnehin schwierig ist zu wissen, was er noch weiß und was in Amnesie ist, fehlt die Ratifikation, auf deren Bedeutung ich später im Rahmen der Analyse der Löwen-Geschichte noch detaillierter hinweisen werde. Der Klient würde weggehen und denken: »Das war keine Hypnose, und weil es keine echte Hypnose war, kann es nicht wirken.« Die positive Erwartungshaltung, die starke Kräfte in Richtung Veränderung oder Heilung in Bewegung setzen



kann, ist damit geschwächt oder außer Kraft gesetzt. In einer Gruppentherapie oder -situation findet die Ratifikation regelmäßig über die Erzählung anderer Gruppenmitglieder statt. In der Regel fehlen vielen Gruppenmitgliedern bewusste Erinnerungen an manche Passagen der hypnotischen Gruppensitzung, von der gerade die anderen erzählen. Dabei findet die Ratifikation von alleine statt. In einer einzeltherapeutischen Situation ist es wichtiger, diese Fehlannahme vorab dahin gehend zu korrigieren, dass es sich nur dann um eine gültige Hypnose handelt, wenn man sich nichts erinnert.

#### **d) Religiöse Vorbehalte – »Ich habe gelernt, dass Hypnose ein Werkzeug des Teufels ist«**

Es gibt religiöse Glaubensgemeinschaften, die Hypnose als Werkzeug des Teufels definieren. In der Regel habe ich keine Probleme, die geplante Therapie auch ohne die Verwendung von Hypnose durchzuführen, und respektiere solche Glaubenssätze. Ich akzeptiere dies, obwohl mich manchmal der Gedanke beschleicht, die Kirchenoberen versuchen deswegen, ihre Gläubigen von der Hypnose fernzuhalten, weil sonst vielleicht zu sehr auffallen würde, dass Kirchen manchmal ähnliche Techniken benutzen, um die Schäfchen zusammenzuhalten. Der amerikanische Sektenexperte Stephen Hassan analysierte die Vorgehensweisen der verschiedenen Sekten, wie sie Menschen rekrutieren und in Abhängigkeit halten. Nicht wenige der dort beschriebenen Praktiken erinnern ab und zu an christliche Erziehungsprozeduren und Glaubensrituale (Hassan 1994).

Falls es geboten erscheint, Hypnose trotz religiöser Vorbehalte einzusetzen, verweisen Lankton und Lankton (1983) auf entsprechende Bibelstellen, die belegen, dass es auch eine positive göttliche Trance gibt. Diese Passagen lassen sich einsetzen, wenn zum Beispiel bei medizinischen Sondersituationen wie Anästhesieallergien die Nutzung hypnotischer Schmerzkontrolle naheliegt, zuvor jedoch religiöse Vorbehalte abgebaut werden müssen.

#### **Auch der Wegweiser geht nicht immer den Weg, den er weist**

Dieser letzte Punkt bezüglich religiöser Vorbehalte verweist besonders auf die Notwendigkeit, die Vorannahmen möglichst vorab zu klären.

Einmal hatte ich eine 55-jährige Krankenschwester in Therapie, deren Vater strenggläubiger evangelischer Pastor war. Nach wenigen Sitzungen fand diese Klientin eine Hypnosezeitschrift im Wartebereich.

reich und war schockiert. Sie verwahrte sich strikt dagegen, dass ich jemals irgendetwas mit Hypnose in der Behandlung einsetzen könnte. Mir war klar, dass sie möglicherweise einfache Entspannungsübungen oder eine Imaginationübung nachträglich als heimliche Hypnose hätte interpretieren können. Der wissenschaftlichen Forschung ist es zudem bisher nicht gelungen, solche Entspannungs- oder Imaginationsverfahren phänomenologisch exakt gegenüber »echter« Hypnose abzugrenzen. Wenn also möglicherweise im Überweisungskontext (der Hausarzt merkte vielleicht an: »Er arbeitet auch mit Hypnose«), auf dem Praxisschild oder im Wartebereich das Stichwort »Hypnose« auftaucht, kann von Klienten auch Nichthypnosisches als Hypnose definiert werden.

Manchmal hatte ich diese Regel auch vergessen und unterlassen, die Klienten vorab nach ihren Vorannahmen und Einstellungen gegenüber Hypnose zu fragen:

Eine Mutter kam mit ihrer elf Jahre alten Tochter, die eine Vielzahl von Diagnosen und Therapien hinter sich hatte, in die Therapie. Im Rahmen des Erstgespräches demonstrierte ich der Mutter eine Entspannungsübung und schlug ihr vor, sie zu Hause zusammen mit ihrer Tochter durchzuführen. Die Mutter war gut entspannt und kam sehr begeistert zurück: »So wohlig und entspannt habe ich mich ja noch nie gefühlt. Wie heißt dieses Verfahren?« Ich sagte so etwas wie: »Das ist ein neues Verfahren, das von der Hypnose abgeleitet ist.« Die Mutter war befremdet, rief mich wenige Tage später an und sagte die weiteren Termine mit dem Hinweis ab: »Ich lasse mich nicht psychiatrisieren.« Sie war nicht bereit, darüber zu sprechen, was das für sie heißt, und ich habe allenfalls Vermutungen, was das bedeutet haben könnte. Wir hatten bis dahin einen wirklich sehr guten Kontakt gefunden, in dem sich Mutter und Tochter wohlfühlten. Das Stichwort »Hypnose« bewirkte die Störung der therapeutischen Beziehung, und ich weiß bis heute nicht, welche Einstellungen zum Thema »Hypnose« zu diesem Therapieabbruch geführt haben. Obwohl ich in meinen Ausbildungsseminaren immer auf die Abklärung der Vorannahmen der Klienten gegenüber Hypnose hinweise, habe ich es im vorliegenden Fall nicht getan. Insofern tröstet mich nur der Umstand, dass auch der Wegweiser nicht immer den Weg geht, den er weist.

Wie oben schon angemerkt, wird diese Klärung der Vorannahmen in den letzten Jahren unwichtiger, weil die Klienten mit realistischeren Erwartungen und mit einem größeren Wissen über Hypnose in

die Therapie kommen. Sie haben dieses Wissen aus den Medien, aus Büchern, von den überweisenden Kollegen oder von früheren Hypnoseklienten aus dem Bekanntenkreis. Trotzdem würde ich dazu raten, dieses Thema vor der Verwendung von Hypnose kurz anzusprechen. Es kann ratsam sein, dies auch zu tun, wenn man hypnoseverwandte Verfahren anwendet und der Klient weiß oder wissen könnte, dass man auch mit Hypnose arbeitet.

### **Klärung der Vorannahmen als Ressource**

Viele Klienten schreiben der Hypnose sehr große magische Kräfte zu. Manchmal ist der eigentlich unrealistische Glaube an Hypnose eine wichtige Ressource, denn der Glaube kann bekanntlich Berge versetzen. Nicht die Hypnose oder der Hypnotiseur erzeugt die Veränderung oder Heilung, sondern die durch den starken Glauben stimulierten Selbstheilungskräfte des Klienten. Die Hypnose wirkt hier wie ein Heilritual in traditionellen Kulturen. Diese Rituale dienen als Kristallisationspunkte oder Katalysatoren für die Selbstheilungskräfte der Klienten.

Manchmal erhalte ich auch wertvolle Informationen vom Klienten über spezielle Erwartungen, die an die Hypnose gestellt werden. Ab und zu bekomme ich schon vorab wichtige Hinweise über spezielle Fähigkeiten in Bezug auf Trancephänomene, die sich entsprechend leicht oder schwer induzieren lassen werden. »Ich stelle mir Hypnose so vor wie dieses Erlebnis, das ich nur einmal ganz am Anfang im autogenen Training hatte: Beinahe mein ganzer Körper war weg. Anfangs war ich etwas beunruhigt, aber dann habe ich diesen Zustand fasziniert genossen. So oder so ähnlich stelle ich mir Hypnose auch vor. Das würde ich gerne noch mal erleben. Geht das eigentlich beim Zahnarzt auch? Dass meine Zähne einfach nicht mehr spürbar sind?« Bei einem solchen Klienten lässt sich die dissoziative Erfahrung leichter induzieren als andere Trancephänomene, und er hat sich selbst auch schon mit der Frage beschäftigt, wie er dieses Phänomen therapeutisch nutzen kann.

## **2.3 Vorbereitende und einstimmende Maßnahmen**

### **Einstimmen auf einen hypnotischen Zustand**

Unmittelbar vor Beginn des Selbsthypnosetrainings frage ich, ob die Klientin Erfahrung mit autogenem Training, Meditation, Yoga, Trance-

tanz, Trancezuständen beim Sport, bei monotonen Arbeitsabläufen und ähnlichen Situationen hat. Auch hier erfahre ich manchmal individuelle Fähigkeiten und Eigenheiten, die für die spätere Feinabstimmung hypnotischen Arbeitens wichtig sein können. Hauptsächlich geht es mir aber darum, dass sich die Klientin hier innerlich auf einen hypnoiden Zustand orientiert. Wenn ich frage: »Wie würden Sie ihren tiefsten Entspannungszustand im autogenen Training beschreiben?«, dann muss die Klientin sich diesen Zustand vorstellen und sich daran erinnern. Dadurch ist sie assoziativ dann etwas näher an einem hypnotischen Zustand als vor dieser Frage. Diese Art der Fragen entspricht der Technik des Priming oder »Seeding«, die später bei der Analyse der Löwen-Geschichte ausführlicher dargestellt wird.

### **Sitzposition und Entspannungshaltung**

Das Selbsthypnosetraining führe ich immer in sitzender Haltung durch. Die sitzende Haltung impliziert für mich eine höhere Eigenbeteiligung und aktivere Eigenverantwortlichkeit des Klienten als eine liegende Haltung. Ich arrangiere die Stühle so, dass ich neben dem Klienten sitze. Als Haltung schlage ich ein entspanntes Sitzen vor, bei dem sich die Hände nicht berühren und auch die Beine nicht übereinandergeschlagen sind. Manchmal gebe ich hierzu Erklärungen, dass man auf diese Art leichter entspannen und in Trance gehen könne. Je nach Klient erwähne ich, dass man annimmt, so leichter dissoziieren zu können, oder ich zitiere Sprichwörter wie »Die Rechte weiß nicht, was die Linke tut« oder »Die Linke soll nicht wissen, was die Rechte tut«.

### **Skizzieren der Selbsthypnose als Einstimmung auf die erste Tranceerfahrung**

Anschließend beschreibe ich dem Klienten den Aufbau des Selbsthypnosetrainings. Durch Wortwahl, Sprechrhythmus und über die Fülle der komplexen Informationen erfolgt meist schon eine Tendenz, in Trance zu gehen. Am Ende meiner Erklärung haben einige meiner Klienten Schwierigkeiten, die Augen offen zu halten.

Das Folgende ist ein Transkript eines typischen Selbsthypnosetrainings, beginnend mit der einstimmenden Skizzierung, der folgenden Demonstration der Selbsthypnose-Induktion und dem anschließenden gleitenden Übergang in eine Heterohypnose.