

Ultrakurzzeit-Therapie mit Hypnose

Hypnose existiert wohl schon so lange, wie es mehr als einen Menschen auf der Erde gibt: Suggestive Beeinflussung durch Worte und/oder nonverbale Gesten mit entsprechenden Reaktionen beim Gegenüber, die von subtilsten Veränderungen (Hautfärbung und -tonus, Relaxation der Muskulatur und des willkürlichen Nervensystems etc.) über eine Umschaltung auf das vegetative Nervensystem (wie auch im Autogenen Training) bis hin zu den klassischen, oft frappierend offensichtlichen Hypnose-Phänomenen (Katalepsie, Paralyse, Regression, Halluzination etc.) reichen können. Nicht nur Schamanen und Medizinmänner sind und waren dazu in der Lage, sondern ganz besonders, meist intuitiv, auch Eltern, Partner und Arbeitskollegen – sogar wir selbst! Was aber ist das Besondere an moderner, professionell gesteuerter, hypnotherapeutischer Intervention? Früher dominierte die klassische, direkte Suggestion; heute ist es eher die indirekte, permissive Form, kombiniert mit ausgeklügelten Sprachmustern, die selbst Widerstände seitens des Patienten nutzen können. Und das Besondere seit dem Aufkommen des NLP ist, dass die (langwierig zu eruierten) Inhalte der Patientenprobleme eine immer kleinere Rolle spielen! Erst dadurch wurde die moderne Kurzzeittherapie möglich.

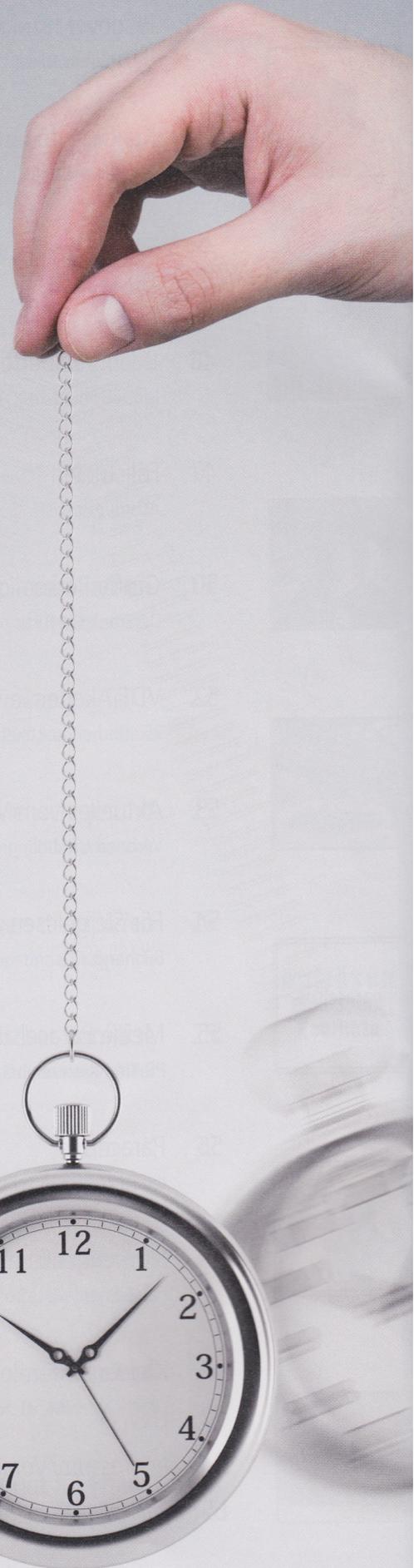
Anmerkung: Die Bezeichnung „Trance“ wird in diesem Artikel für den psychischen Zustand

der typisch reduzierten, rationalen Wachheit und der erhöhten Suggestibilität bei gesteigerter Reaktivität des „Unbewussten“ verwendet; das Wort „Hypnose“ steht hier für den Vorgang, die Methode, diesen Zustand zu erzeugen oder einzuleiten.

Standort- und Begriffsbestimmung

Die nicht nur in den Köpfen der Patienten dominierende Form der Psychotherapie ist wohl diejenige, die über viele Sitzungen und lange Zeiträume entweder „verschüttete“ Probleme aus der Vergangenheit eruiert und bewusst macht, oder diejenige, die durch Verhaltenstraining oder kognitive Umstrukturierung zu neuen Skills und Sichtweisen führen kann. Auch die meist schwereren Formen, wie Psychosen oder endogene Depressionen (alte Bezeichnungen), genießen einen gewissen Bekanntheitsgrad, zumal sie oftmals von Fachärzten (Psychiatern) mit Psychopharmaka behandelt werden (müssen?).

Allen diesen psychotherapeutischen Formen ist eines gemeinsam: Sie erfordern ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und vor allem Investition von Zeit seitens der Behandler und natürlich auch der Patienten. Aufmerksam machen möchte ich auf einen anderen Aspekt, und zwar die Möglichkeit, sehr viele psychische Leidensformen auch in sehr kurzer Zeit behandeln zu können; nicht als Konkurrenz zu den



genannten Möglichkeiten, sondern als Ergänzung und versuchsweise, bevor mit längeren Therapien begonnen wird.

Dabei möchte ich hier eine Behandlungsdauer von einer bis hin zu einigen wenigen Sitzungen als „Kurzzeit-Therapie“ bezeichnen; Heilungen oder deutliche Besserungen des subjektiven Leidensdrucks im Zeitraum von einer Viertelstunde (Zeitdauer der reinen, therapeutischen Intervention ohne Anamnese etc.) als „Ultrakurzzeit-Therapie“.

Klassische Hypnose Aus der uns allen mehr oder weniger bekannten „alten“ Hypnosetherapie sind uns die scheinbar einfachen, direkten Suggestionen bekannt, z. B.: „Sie rauchen von nun an nie mehr!“ oder „Ihr Kopfschmerz löst sich innerhalb von fünf Minuten in Luft auf!“ Diese direkten Anweisungen waren (und sind manchmal noch) hochwirksam, wenn das gesamte Setting stimmt, d. h., wenn der Patient wenig kritisch und empfänglich für autoritäre Anweisungen ist, falls der Hypnotiseur großes Selbstvertrauen ausstrahlt und sofern eine einfache Symptombeseitigung – im Gegensatz zu einer Symptomalternative – überhaupt langfristig sinnvoll und wirksam sein sollte.

Indirekte, permissive Hypnose In jüngerer Zeit hat sich die nicht-befehlende Form, Suggestionen zu erteilen, immer mehr durchgesetzt, weil sie dem modernen, aufgeklärten und kritischen Patienten wenig Raum für Widerstände lässt und weil sie ein viel weiteres Feld an variablen Interventionsmöglichkeiten eröffnet. Allerdings sind indirekte Sprachmuster deutlich schwieriger zu erlernen und zu verstehen, als direkte. Aber die Mühe lohnt sich, wenn man die therapeutischen Erfolge sieht, die sich daraus ergeben können.

Bei der permissiven Suggestion werden dem Patienten keine direkten Befehle mehr erteilt, sondern es werden Veränderungen in Aussicht gestellt und angestoßen: „Es wird interessant sein, zu beobachten, welche Gefühlsveränderungen sich in Ihrer Kopfgregion ergeben werden und in welcher Zeitspanne die Heilung ablaufen wird; vielleicht benötigt Ihr Unbewusstes nur wenige Minuten hierfür, vielleicht wird es aber auch bis hin zu einer Viertelstunde dauern ...“.

Wie Sie sehen, wird wie selbstverständlich von einer Veränderung, ja sogar Heilung ausgegangen, ohne dass der Patient innerlich konkret widersprechen könnte; auch wird geschickt eine maximale Heilungsdauer von 15 Minuten suggeriert, indem man dem Patienten bzw.

seinem „Unbewussten“ (= Ressource) eine scheinbare Wahl lässt.

Inhaltsfreie Therapie und Strukturveränderung des Denkens Patienten leiden, weil sie in gewissen Situationen in immer wieder gleiche Denk- und Verhaltensmuster verfallen. Sobald man die Struktur dieses programmierten Ablaufes unterbricht oder verändert, wird dem Patienten sein altes Verhalten – inklusive des Denkens und Fühlens – unmöglich gemacht! (Leider kann ich in diesem Artikel aus Platzgründen keinen Beweis für diese Behauptung erbringen; nehmen Sie diese einfach als empirische Tatsache erfahrener Therapeuten an, wenn Sie nun weiterlesen.)

Der Behandler muss sich aber nicht unbedingt – wie sonst üblich – die gesamte Leidensgeschichte des Patienten anhören, um dann eine inhaltspezifische Lösung zu finden. Es genügt völlig, den Patienten dazu anzuleiten, in der konkreten Situation neue Denkmuster und -wege auszuprobieren. Diese Veränderungen der Struktur können bedeuten, dass der Patient durch Sie instruiert wird, z. B.

1. in anderen Sinnesbereichen zu denken und zu fühlen (nicht nur visuell, sondern vielleicht auch auditiv oder kinästhetisch),
2. einen anderen Standpunkt einzunehmen (nicht nur identifiziert oder assoziiert, sondern distanziert bzw. dissoziiert) oder
3. intern einen anderen Ablauf des Verhaltens und/oder des Denkens einzuleiten.

In allen diesen Fällen genügt es, den Patienten aufzufordern, sich die Problemsituation (die Sie nicht kennen müssen!) vorzustellen und ihn dazu anzuweisen, einen der genannten Parameter zu verändern. Und genau dies wird in der modernen Hypnotherapie und im NLP gemacht. Da Sie sich – in vielen Fällen – nun ersparen, sich haarklein mit dem konkreten Inhalt der Patientenprobleme auseinanderzusetzen, werden Sie in die Lage versetzt, nun sehr schnelle Veränderungen zu bewirken. Auch die Ressourcen des Patienten, also alle Fähigkeiten, die er bereits in sich hat, werden genutzt und lösungsorientiert auf die Problemsituation gelenkt (Anker u.a.).

Diagnosen können in einem manchmal faszinierenden modularen Baukastensystem einfachen, strukturverändernden Behandlungsoptionen zugeordnet werden. Therapie wird dadurch spielerisch und effektiv, überschaubar und verständlich – und vor allem sehr schnell (Ultrakurzzeit)!

Ein hochwirksames Beispiel ist der „Swish“ von Richard Bandler: Hier wird das imaginierte Bild oder die „Filmszene“ einer Auslösesituation (z. B. das Öffnen der Tür zum Büro des Chefs) durch eine in der Zukunft bereits erreichte Zielvorstellung (z. B. Angstfreiheit) inklusive der Bedeutung (Stolz, Freiheit, Glück) in kurzer Zeit und über verschiedene Sinneskanäle mehrmals überlagert. Gleichzeitig arbeitet man mit Amnesie des rationalen Verstandes, um dessen kritikbehaftete Einmischung in unbewusste Prozesse zu vermeiden. In naher Zukunft wird der Patient in der typischen Auslösesituation nun automatisch auf seine inneren Ressourcen zurückgreifen können und von selbst viel selbstbewusster und freier handeln und fühlen! Dabei lässt man das Unbewusste selbst Handlungsalternativen finden, falls ein gewisser Zweck ersetzt werden muss (wie z. B. den sich einstellenden beruhigenden Effekt durch Rauchen oder Essen per Meditation, Kaugummikauen oder Musikhören zu erreichen).

Allerdings werden Sie nicht umhinkommen, zu einem Weltmeister der sensitiven Wahrnehmung aller körperlichen und psychischen Minimalanzeichen Ihres Patienten zu werden: Über dessen Gestik und Mimik, über Hauttonus und -farbe, über Pupillenreaktionen, Körperbewegungen, Atmung, Herzschlag u.v.m. erhalten Sie umgehende Rückmeldung darüber, wo sich der Patient mental gerade befindet. Letztlich stellen Sie für den gerade therapierten Menschen lediglich eine Art biologische Biofeedback-Maschine dar, die zum richtigen Zeitpunkt die korrekten Impulse für internes Lernen und Veränderungen gibt, um Heilung in oft frappierend kurzer Zeit zu induzieren.

Natürlich können nicht alle Krankheitsbilder derart schnell und einfach gelöst werden. Aber gerade die dem Heilpraktiker und spirituellen Berater zugänglichen Bereiche werden fast vollständig davon abgedeckt. Geben Sie sich und Ihren Patienten diese Chance zur Veränderung!

Dr. Michael Weh

Zahnarzt, Heilpraktiker,
Experte für Hypnose
und Meditation

drmichaelweh@web.de



Weh, Dr. Michael: Magie der Hypnose – Ultrakurzzeit-Therapie für moderne „Wunderheiler“, Edition Octopus Verlag, 2016

