

# Hypnotherapeutische Möglichkeiten für die Therapie und Selbst-"Heilung"

Maximilian Rieländer  
Diplom-Psychologe

Für die Zeitschrift „Hypnose und Kognition“

Darmstadt 1986

## Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>2</b>
<b>1. Ich lerne in Trance, therapeutische Fähigkeiten zu erweitern.....</b>	<b>3</b>
1.1 Das Wachwerden für 'Vordersinn' und 'Hintersinn' in der Sprache .....	3
1.2 Selbsthypnose: Die Entdeckung der Hände und ihrer Hand-lungstendenzen .....	4
1.3 Eigene Trance in der therapeutischen Begegnung .....	5
<b>2. Wir können Möglichkeiten zu Selbst-'Heilung' entdecken.....</b>	<b>6</b>
2.1 Wege zu physischer Selbst-Heilung.....	6
2.2 Wege zu meta-physischer Selbst-Heilung.....	7
<b>Zusammenfassung:.....</b>	<b>8</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>8</b>

# Einleitung

Kurz zu meiner Person: Ich bin 1947 geboren, habe 1968 - 1970 kath. Theologie studiert, 1970 - 1976 Psychologie studiert und mich von 1977 - 1981 in Gesprächspsychotherapie ausgebildet. Ich bin seit 1976 verheiratet und habe zwei Söhne, 6 und 3 Jahre alt. Seit 1979 arbeite ich in einer Psychologischen Praxis, vorwiegend mit Einzeltherapie für Erwachsene. Seit 1981 bin ich halbtags zusätzlich in einer Kurklinik tätig und betreue dort Menschen im Rahmen einer Krebs-Nachsorgekur.

Die Ausbildung bei der MEG habe ich von 1982 - 1985 durchlaufen. In dieser Zeit war die hypnotherapeutische Ausbildung für mich die wichtigste Möglichkeit, außerhalb von klinisch-psychologischer Praxis und familiären Verpflichtungen etwas "für mich", für meine eigene seelische Weiterentwicklung zu tun. Ich stehe noch eher am Anfang der Möglichkeiten, hypnotherapeutische Elemente in meine klinisch-psychologische Praxis zu integrieren. In den Treffen einer kollegialen Supervisionsgruppe zur Hypnotherapie wird mir deutlich, daß ich mich sehr von Intuition und Faszination über Beispiele hypnotherapeutischer Möglichkeiten leiten lasse und demgegenüber weniger strategisch plane.

Seit 6 Jahren setze ich mich bewußt mit dem Phänomen der Krebserkrankung auseinander, aus familiärer und therapeutischer Betroffenheit. Dabei denke ich viel nach über Lebensgrenzen, über "Heilung" und Wege zu "Heilung", über das Verhältnis diesseitigen und jenseitigen Lebens. Die Rückbesinnung auf die Religion und mein Theologiestudium trägt dazu bei.

Auf diesem Hintergrund möchte ich im Sinne eines Erfahrungsberichtes über meine hypnotherapeutische Praxis zwei Themen ausführen:

## **1. "Ich lerne in Trance, therapeutische Fähigkeiten zu erweitern."**

Hypnotherapie hat mir in meinen 'therapeutischen' Begegnungen mit Menschen bisher zunächst selbst geholfen, mutiger zu denken, zu fühlen, zu handeln und dabei mehr auf intuitive Begabungen zu vertrauen.

## **2. "Wir können Möglichkeiten zu Selbst-'Heilung' entdecken."**

Die Auseinandersetzung mit der leiblich-seelisch-geistigen Situation bei einer Krebserkrankung hat mich angeregt, Wege zu Selbstheilung in 'dieser' oder 'jener' Form aufzuspüren.

# 1. Ich lerne in Trance, therapeutische Fähigkeiten zu erweitern.

## 1.1 Das Wachwerden für 'Vordersinn' und 'Hintersinn' in der Sprache

Wenn wir sprechen, kommunizieren wir meistens über 'vordergründige Realität', über den Alltag, über das konkret Wahrnehmbare. Bei sehr vielen 'vordersinnigen' Aussagen über 'Realität' machen wir in unseren Formulierungen auch 'hintersinnige' Aussagen, die zunächst auf die interessante Doppel- und Mehrsinnigkeit vieler Begriffe der deutschen Sprache zurückzuführen sind.

Ich nutze in der hypnotherapeutischen Kommunikation gern den Zusammenklang von 'Vordersinn' und 'Hintersinn' in der Sprache. Wer die Körpersprache entdeckt hat, der weiß um die Doppeldeutigkeit vieler leibseelischer Begriffe wie z.B. "Haltung", "Boden unter den Füßen haben", "Hartnäckigkeit", "Herzeleid".

In hypnotischen Induktionen biete ich mit Vorliebe eutonische Körperwahrnehmung an und spreche 'vordersinnige' Realität mit 'hintersinnigem' Anklang an.

Beispiele:

*"Sie sitzen im Gesäß auf und berühren die Unterlage. Sie können es merken.  
Sie erfahren dabei, wie Sie (körperlich) 'getragen' sind."*

*"Ihre Füße haben Verbindung zum Boden.  
Vielleicht spüren Sie in den Füßen ihre Verbindung zum Boden."*

*"Im Rücken können Sie einen Halt spüren, einen Rück-halt."*

*"Das Atmen fließt ganz von selbst.  
Es fließt immer wieder - ein und aus - in beständiger Bewegung und rhythmischem Wechsel."*

'Vordersinn' und 'Hintersinn' von Sprache können uns an 'physischen' Sinn und 'meta-physischen' Sinn erinnern. Wir können in den Bedeutungen unserer Sprache viele Zusammenklänge aufspüren zwischen vordergründiger und hintergründiger Wirklichkeit, zwischen 'physischer' und 'meta-physischer' Wirklichkeit.

Wir können über die Dimensionen, in denen wir leben, nachsinnieren:

- Die Dimension 'unten' und 'oben' verweist uns hintersinnig auf die polare Spannung von 'Erde' und 'Himmel'.
- Die Dimension 'hinten' und 'vorne' verweist uns hintersinnig auf die polare Spannung von Vergangenheit und Zukunft.
- Die Dimension 'links' und 'rechts' kann uns hintersinnig auf den Kontakt mit der sozialen Umgebung verweisen und auf die polare Spannung von Bekommen (=links) und Geben (=rechts).

## 1.2 Selbsthypnose: Die Entdeckung der Hände und ihrer Hand-lungstendenzen

Anfang 1984 erlebte ich in einem 5-tägigen Winterurlaub das schöne Gefühl, frei handeln zu können. Während ich mich tagsüber am Skifahren mit Abfahrt und Langlauf erfreute, experimentierte ich abends mit Kassettenrecorder und Selbsthypnosen: Ich sprach mir etwas aufs Band, um mir selbst zu helfen; dann hörte ich mir das Band an und ließ mich in Trance fallen; so entdeckte ich meine Fähigkeiten zu Selbsthilfe.

In einer Selbsthypnose befaßte ich mich mit meinen Händen, weil ich zu 'nervösen' Händen neige und dies als ein Symptom für ungelebte kreative Möglichkeiten meiner Hände betrachte. Das eigenständige Empfinden in meinen Händen kannte ich schon aus Erfahrungen mit Eutonie, Entspannung und Trance. In dem aufs Band gesprochenen Text zur Selbsthypnose erinnerte ich meine Hände an ihre eigenständigen Empfindungen, an die Empfindungen des Pulsierens und des Fließens von Energie; dann erlaubte ich meinen Händen, sich frei zu bewegen und in der Phantasie alles zu tun, was sie tun wollten. Anschließend legte ich mich hin und ließ das Band über Kopfhörer auf mich wirken. Meine Hände bewegten sich frei in der Luft mit Phantasien, etwas anzurühren, anzufassen, Eindrücke zu bewirken, ... Dabei dachte ich mir auch: jetzt in der Phantasie dürfen meine Hände alles tun und anfassen ... und das ist viel mehr, als ich ihnen in der Realität gestatten würde.

In der folgenden Zeit entdeckte ich weitere Möglichkeiten, Energien meiner Hände auszudrücken. Ich hatte mehr Mut, meine Hände in Begegnungen mit Menschen berührend einzusetzen. Ich entdeckte das Empfinden eines magnetähnlichen Feldes zwischen meinen Händen, wenn ich sie in etwas Abstand gegenüberhielt. Wenn ich Menschen meine Hand verweilend auflegte, meldeten sie mir öfters wärmende und beruhigend-lösende Wirkungen meiner Hände zurück.

In der psychotherapeutischen Begegnung mit anderen Menschen wurde ich wacher für das Symptom der 'nervösen' aktivitätsgeladenen Hände.

Ich entdeckte viele Worte, die 'vordersinnig' von den Händen und ihrer Aktivität kommen und deren 'Hintersinn' sich verselbständigt hat: handeln, begreifen, etwas anfassen, etwas anrühren, in die Hand nehmen, "es geht leicht von der Hand" als Anregung zur Handlevitation.

Ich erinnerte mich: Meine Kinder haben mit den Händen viel eher begriffen haben als mit Worten oder mit Verstand. Andere Menschen begreifen wir intuitiv vielleicht oftmals besser, wenn wir sie mit den Händen berühren, als mit dem Verstand.

### 1.3 Eigene Trance in der therapeutischen Begegnung

Selbst in Trance gehen in der therapeutischen Begegnung, eigenes unterbewußtes therapierellevantes Wissen über Phantasie und/oder Berührung aktivieren, so den Anderen besser verstehen und leiten können - das ist wie eine Gratwanderung: Sie bringt manchmal treffende Intuitionen hervor, öfters sogar mit einem Anteil von Hellsichtigkeit; manchmal verführt sie den Therapeuten zu wohlgefälliger narzißtischer Selbstbespiegelung.

Die wichtige Frage ist: Wie kann ich als Therapeut 'validen' Wahrnehmungskontakt zum Anderen halten und mit meinen inneren Quellen dabei in Verbindung sein? Schon Sigmund Freud hat die "freischwebende Aufmerksamkeit" des Therapeuten als wichtiges Vehikel für den therapeutischen Prozeß kennengelernt.

Meinen Erfahrungen nach kann die therapeutische Trance fruchtbar werden, wenn ich Sympathie für den Anderen empfinde und eine ähnliche 'Wellenlänge' herstellen kann. Um eine ähnliche 'Wellenlänge' zu entdecken oder herzustellen, versuche ich folgendes: Ich nehme den Atem-Rhythmus des Anderen wahr; ich versuche, in seinem Atem-Rhythmus zu atmen, und ich stelle fest, wie es mir dabei geht. Wenn ich mich dabei gut fühle, nehme ich eher an, eine ähnliche Wellenlänge zu erleben. Dann fördere ich manchmal durch das fokussierte Schauen auf die Atmung des Anderen eine eigene Trance.

Am Atemrhythmus des Anderen und seinen Änderungen lese ich am ehesten ab, ob der Andere sich eher ruhig fühlt oder eher aufgeregt, ob äußere Stimuli beim Anderen die Entspannung vertiefen oder eher innere Erregungen hervorrufen.

Die Trance-Situation nutze ich meistens zu Phantasiereisen. Entweder lasse ich dabei nach Phantasie fördernden Suggestionen dem Anderen die Führung seiner Phantasie und beeinflusse sie nach seinen verbalen Mitteilungen durch Fragen oder Hinweise. Oder ich übernehme bei der Vermutung guter 'Wellenlänge' und bei eigener Trance selbst die Führung der Phantasie, wobei ich oft Geschichten aus dem 'freien Einfall' heraus erzähle.

Wenn ich mich in bezug auf die aktuelle Wellenlänge unsicher fühle, stelle ich Ja-Nein-Kommunikation über Finger- oder Kopfgesten her oder ich erbitte verbale Mitteilungen.

Bei dem gewagten Unternehmen von Phantasieren in beiderseitiger Trance ist die verbale Kommunikation zur Rückmeldung im Anschluß an die Trance natürlich besonders wichtig.

## 2. Wir können Möglichkeiten zu Selbst-'Heilung' entdecken.

### 2.1 Wege zu physischer Selbst-Heilung

Das Ehepaar Simonton hat im Umgang mit Krebserkrankungen interessante Wege aufgezeigt. Einige der Menschen, die die von den Simontons aufgezeigten Wege gegangen sind, konnten einen Rückgang ihrer Krebserkrankung erleben. Ein wichtiger Bestandteil der von den Simontons aufgezeigten Wege sind Visualisierungsübungen:

*"Stelle dir bildlich vor, wie sich deine weißen Blutkörperchen in jene Körperzone begeben, wo sich Krebs gebildet hat, wie sie die anomalen Zellen entdecken und zerstören - ein riesiges Heer von weißen Blutkörperchen. Sie sind sehr stark und angriffslustig, lebhaft und gewandt. Die Krebszellen können nichts gegen sie ausrichten. Die weißen Blutkörperchen gewinnen die Schlacht. Stelle dir bildlich vor, wie der Krebs schrumpft. Sieh es vor dir, wie die abgestorbenen Zellen von den weißen Blutkörperchen fortgetragen und durch Leber und Nieren mit dem Urin und dem Stuhl aus dem Körper ausgespült werden." (S.181f.)*

*"Wirst du mit Strahlen behandelt, stelle dir einen Strahl aus Millionen von Energiekügelchen vor, der jede Zelle auf seinem Weg beschädigt. Normale Zellen können den Schaden reparieren, Krebszellen dagegen nicht, da sie schwach sind." (S.181)*

*"Wirst du mit Chemotherapie behandelt, dann stelle dir vor, wie das Medikament in deinen Körper und deine Blutbahnen eindringt. Stelle dir vor, daß das Medikament wie ein Gift wirkt. Die normalen Zellen sind intelligent und stark und nehmen das Gift nicht so bereitwillig auf. Die Krebszelle dagegen ist schwach, und so ist es leicht, sie anzutöten. Sie absorbiert das Gift, stirbt ab und wird aus dem Körper hinausgeschwemmt." (S.181)*

Das von den Simontons entwickelte Prinzip zur Förderung physischer Selbstheilung heißt:

**Im entspannten Zustand können wir uns in der Phantasie vorstellen, wie sich unser Organismus physisch selbst heilt.**

Die Simontons zeigen weitere interessante Visualisierungen zu folgenden Themen auf:

- inneren Groll überwinden,
- Ziele erreichen,
- den 'inneren Ratgeber' entdecken,
- mit Schmerzen umgehen,
- das Verständnis vom eigenen Sterben klären.

In meinem Umgang mit Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, setze ich die Wege der Simontons vor allem bei Menschen ein, die vor oder in einer Strahlenbehandlung oder Chemotherapie stehen. Ich biete eine mit Tranceerfahrung verbundene Visualisierungsübung an zur Krebszellen zerstörenden Wirkung von Strahlen oder Chemikalien, wobei ich individuell angepasste Phantasieelemente integriere. Dabei mache ich eine Bandaufnahme und gebe das Band anschließend dem Betreffenden mit. Auf diese Weise konnten einige Menschen ihre Ängste vor Strahlenbehandlung und Chemotherapie und deren Nebenwirkungen vermindern oder gar abbauen.

## 2.2 Wege zu meta-physischer Selbst-Heilung

Im Taoismus als einer meta-physischen Betrachtungsweise des Naturgeschehens geht man von der Existenz der Chi-Kraft aus, einer atmosphärisch-kosmischen Kraft, die in allem Naturgeschehen wirkt. Diese Kraft wirkt in jedem Organismus, in allen Zellen und Organen. Sie ist am ehesten mit dem Atmen verbunden. Atmen in meta-physischer Betrachtung ist kosmisch-'göttliche' Belebung des Organismus. Im Hin und Her von Einatmen und Ausatmen erleben wir die polare Rhythmik aller Lebensvorgänge. In der Aufmerksamkeit für das Atmen können wir im Sinne vieler religiös getönter Meditationen physisch-metaphysische, leiblich-spirituelle Erfahrungen machen.

In einer von mir produzierten Textkassetten-Serie "Wege nach innen" habe ich das Thema "Heilende Kräfte entdecken" in folgender Weise ausgeführt:

*Das Atmen fließt in dir ganz von selbst und belebt dich.  
Lasse dich atmen, so wie es gerade kommt.*

*Dein Atmen sorgt ganz von selbst für dich, und es sorgt für dich sehr gut.  
Du kannst deinem Atmen vertrauen.*

*Dein Atmen fließt ein und aus, auf und ab, es kommt und geht.  
Verweile aufmerksam im Atmen, im eigenen Rhythmus von Ausatmen und Einatmen.*

*Dein Atmen bewegt sich in Schwingungen: Ein - Aus - Ein - Aus.  
Spürst du das Schwingen deines Atmens?*

*Im Atmen leben wir in atmosphärischer Schwingung und Bewegung.  
Im Atmen erleben wir eine atmosphärisch schwingende Kraft.*

*Im Einatmen sich erfüllen lassen von der in der Atmosphäre schwingenden Kraft.  
Im Ausatmen sich der in der Atmosphäre schwingenden Kraft anvertrauen.*

*Überlasse dich aufmerksam dem Schwingen deines Atmens.  
So breitet sich atmosphärisch schwingende Kraft voller in dir aus,  
und mit ihr breiten sich heilende Energien in dir aus.*

*Du kannst es wissen oder phantasieren oder gar fühlen:  
Die atmosphärisch und kosmisch schwingende Kraft umgibt dich in deinem ganzen Sein  
und breitet sich in dir heilsam aus.*

*Die atmosphärische Kraft kann in dir dorthin gelangen,  
wo dein Organismus es besonders braucht.*

*Und sie kann sich dort heilsam schwingend ausbreiten.*

*Du kannst deine Phantasie dazu entfalten.*

*Die kosmische Kraft reinigt, sie löst, sie fließt heilend,  
sie strömt und strahlt und wirkt in allen Organen und Zellen.*

*Lasse die kosmische Kraft mit deiner Phantasie in dir wirken.*

## **Zusammenfassung:**

Der Autor berichtet, wie er durch hypnotherapeutische Anregungen seine subjektiven therapeutischen Möglichkeiten erweitert hat im Umgehen mit der Sprache und mit den Händen und durch Suche nach Wegen zu 'physischer' und 'meta-physischer' Selbst-"Heilung".

## **Literatur**

Blofeld, J.: Selbstheilung durch die Kraft der Stille. München 1981

Gordon, R.: Deine heilenden Hände. Haldenwang (Irisiana-Verlag) 1981

"Hypnotherapie bei Krebserkrankungen", Leitthema von: Hypnose und Kognition, Band 1, Heft 1, Oktober 1984

Simonton, O.C., Mathews-Simonton, S., Creighton, J.L.: Wieder gesund werden, Hamburg 1982