



Die strukturierte Hypnose

In fünf Schritten das Unterbewusstsein „umprogrammieren“

© Fotolia365 – Fotolia

Es gibt eine Vielfalt von Hypnosetechniken und Hypnoseanwendungen. Fakt ist: Trotz unterschiedlichster Techniken – Hypnose wirkt. Die Hypnose-Akademie Hamburg unterrichtet die von Rosemarie Dypka entwickelte „strukturierte Hypnose“. Es ist eine klientenzentrierte Kombination aus traditioneller und moderner Hypnose.

Durch ihre klare Struktur ist diese Hypnosetechnik durchschaubar und verstehbar und lässt die Klienten an der Vorgehensweise teilhaben. Die Hypnose setzt sich aus fünf Schritten (Elementen) zusammen, die nacheinander vom Therapeuten mit dem Patienten erarbeitet werden. Sie lauten:

- das emotionale Konto
- Trance-Induktion
- Zielformulierungen (Sprache)
- Imagination (innere Bilder)
- emotionale Verknüpfung

Das emotionale Konto

Zunächst zeigen sich Probleme auf der emotionalen Ebene des Klienten in Form von unangenehmen, negativen Emotionen. Sie wirken schwächend auf den Organismus. Was Menschen stärkt, wird als

positive Emotion erlebt. Die negativen Emotionen bekommen eine höhere Aufmerksamkeit, weil etwas geschehen muss – es sind Signale zum Handeln. Typische Signale für ein Minus oder Plus im emotionalen Konto sind in ►Tabelle 1 aufgelistet.

Trance-Induktion

Wesentlich für das Gelingen der Hypnose ist der Umgang mit verschiedenen Trance-Techniken. Vor der eigentlichen Hypnose wird ein Trancezustand eingeleitet. Der dauert 10 bis 15 Minuten. Es ist volle Absicht, diesen Zustand erfahrbar zu machen, um den Körper in seiner gesunden Funktion zu erleben.

In der heutigen Zeit sind die Menschen im Kopf so überfrachtet, dass sie ihren Körper gar nicht mehr wahrnehmen. Sie beobachten ihn nur, wenn er Störungen zeigt. Die Trance entspricht einem Bewusstseinszustand, der Neuorientierung und Lernen zulässt. Die Aktivität des Gehirns und des Nervensystems verändert sich. Das Gehirn arbeitet langsamer. Die Fähigkeiten der rechten Hirnhemisphäre treten hervor, wie Kreativität, Intuition, Imagination, emotionale Intelligenz. In diesem Zustand funktionieren das vegetative Nervensystem, das Immunsystem

und die Phantasie besser, gesünder. Der Parasympathikus ist aktiv. Das Vorstellungsvermögen ist neugierig, unbefangen, so dass sich Angst auslösende Situationen zu einer angstfreien inneren Erfahrung umgestalten lassen. Man kann sich Erlebnisse in der Hypnose nicht nur vorstellen, sondern innerlich erfahren, wie es ist, wenn man sie „wirklich“ erlebt.

Zielformulierungen (Sprache)

Ein besonderer Schwerpunkt ist die präzise Anwendung der Sprache. Zum einen geht es darum, der Sprache des Klienten in seiner Problem-Darstellung zu folgen. Diese Problemsprache aktiviert die negative Kommunikation, die der Klient mit sich selbst hat. Das verstärkt die negativen Emotionen (Angst, Depression, Schmerz).

Die Kunst im Umgang mit der Sprache ist es, diese negative Kommunikation zu vermeiden. Denn: Je mehr man über ein Problem spricht, desto mehr „füttert“ man das Problem.

Sigmund Freud, ein Meister der Sprache sagte: „Worte und Zauber waren ursprünglich ein und dasselbe. Auch heute besitzt das Wort eine starke magische Kraft.“ Dieses Magische haben wir alle

während unseres Spracherwerbs erlebt. Man lernt das Wort „Apfel“ für den Apfel. Will man später einen haben, sagt man „Apfel“, und er erscheint – wie aus dem Nichts. Sagte man „Mama“, erschien Mama. Das war (und ist) Zauber.

In dieser Weise werden Formulierungen entwickelt, die das erwünschte Ziel beschreiben. Das sind Worte und Sätze, die einen begehren Weg bereiten. Die Kommunikation, die Klienten mit sich selbst haben, wird verändert. Weg von der Problemfixierung, hin zur Lösungsorientierung.

Dies Suchen und Finden von Worten, die das Ziel präzise in klaren Sätzen ausdrücken, ist eine wichtige Erfahrung. Bereits beim Formulieren merken Klienten, dass sie Macht über ihr Problem bekommen. Wenn ein einzelner Satz das nicht deutlich genug erfasst, wird ein zweiter hinzugenommen. Am Ende hat man ein Programm von sechs bis neun Sätzen, die das beschreiben, was sich verwirklichen soll. Mit jeder Sitzung lässt sich das noch deutlicher präzisieren.

Innere Bilder

Weit vor unserer Sprachentwicklung erleben wir die Welt und uns selbst durch sinnliche Wahrnehmungen: über den

Das emotionale Konto im Minus	Das emotionale Konto im Plus
<ul style="list-style-type: none"> • Mangel • Defizit • unerfüllte Bedürfnisse 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfolg • Ergebnisse • Erlebnisse
<p><u>Emotionale Signale:</u> schlechte Laune, Angst, Aggression, Depression, Hemmungen, Hilflosigkeit, Unsicherheit, Feindseligkeit, negative Gedanken</p>	<p><u>Emotionale Signale:</u> Zufriedenheit, Freude, Erfolg, Vertrauen, Zuversicht, Sicherheit, Selbstvertrauen, Anerkennung, Bewältigungsfähigkeit</p>
<p>aktiviert den Sympathikus: Energie wird bereitgestellt oder verbraucht</p>	<p>aktiviert den Parasympathikus: Energie wird gespart oder eingelagert</p>
<p><i>Tab. 1: Signale, die auf einen negativen bzw. positiven Zustand des emotionalen Kontos hinweisen.</i></p>	

Körper (kinästhetisch), Gerüche (olfaktorisch), Schmecken (gustatorisch), Fühlen (haptisch), Hören (auditiv), Sehen (visuell). Sämtliches Wahrnehmen verbindet sich miteinander und erst spät entwickelt sich unser denkender Verstand, der alles in Worte fasst.

Die Sprache der Seele sind innere Vorstellungen. In der Hypnose arbeitet man dialogisch mit diesen inneren Bildern. Manchmal haben sie deutlich bildhaften Charakter, sie können sich ebenso durch Gefühle zeigen.

Emotionale Verknüpfung

Schaut man sich die Verknüpfung von Emotion und Handlung an, dann entwickelt sich immer ein „angenehmes Gefühl“, wenn Wünsche und Bedürfnisse

erfüllt sind. Das Belohnungssystem meldet sich und macht das gute Gefühl. Das ist das Ziel vieler Hypnosen. Die in der Hypnose gemachte Erfahrung wird vom Gehirn so verarbeitet wie eine reale Erfahrung und wird mit dem dazugehörigen Gefühl gespeichert. Dies Gefühl kann man im weiteren Dialog (nach dem inneren Bild) noch verstärken und mit der Erfahrung verknüpfen.

Fall-Beschreibung

In diesem Fall geht es um eine Angestellte, 51 Jahre, mit Brustkrebs. Sie steht noch unter dem Schock der Diagnose und hat Angst vor der Chemotherapie. Die Hypnose hat das Ziel, den Glauben an die Selbstwirksamkeit zu stärken. D.h., dass die Patientin den Heilungsprozess beeinflussen kann und Vertrauen in

Das emotionale Konto im Minus Schwächende Aussagen	Das emotionale Konto im Plus Zielformulierungen
<ul style="list-style-type: none"> • Dass der Körper auf die Chemo mit Übelkeit reagiert • Bei mir wird das auf jeden Fall so sein • Ich habe einen Widerwillen gegen alles, was in die Adern kommt • Die im Krankenhaus reden ja auch von Gift • Es weiß ja auch jeder, dass es hier um ein Zellgift geht • Was wird dann aus den gesunden Zellen? • Die macht man mir dann auch noch kaputt • Krebs hat sich entwickelt, weil ich plötzlich keinen Fuß mehr auf die Erde gekriegt habe • Ich habe überhaupt keine Hoffnung mehr 	<ul style="list-style-type: none"> • Die gesunden Zellen sind das Kostbarste, was ich habe • Meine gesunden Zellen sind und bleiben stabil und gesund • Mein Immunsystem legt einen sicheren Schutz über die guten Zellen • Ich nehme den Stoff an, weil er mich heilt • Der Stoff findet jede Krebszelle und tötet sie und macht mich gesund • Ich vertrage die Behandlung außergewöhnlich gut, der Magen und die Adern nehmen den Stoff positiv auf • Ich kann Hilfe annehmen. Jede Hilfe, die mir gegeben wird – von Ärzten, Freunden, Therapeuten – dient meiner vollkommenen Heilung • Ich bin mutig und stabil und jung und gesund!

Tab. 2: Das emotionale Konto und die entsprechenden positiven Zielformulierungen.

die gesamte Behandlung entwickelt. Die Dialoge sind hier nur in Ausschnitten wiedergegeben.

Dypka: Ich fasse aus dem, was Sie mir bisher erzählt haben zusammen: Bei Ihnen wurde vor drei Wochen ein Knoten in der linken Brust entdeckt. Vor zwei Wochen hatten Sie eine brusterhaltende Operation, der Knoten wurde entfernt. Nun steht Ihnen eine Chemotherapie bevor. Deshalb sind Sie bei mir. Was genau wollen Sie erreichen?

Klientin: Man hat mir gesagt, dass der Körper auf die Chemo mit Übelkeit reagiert. Bei mir wird das auf jeden Fall so sein. Ich habe einen Widerwillen gegen alles, was in die Adern kommt. Die im Krankenhaus reden ja auch von Gift. Es weiß ja auch jeder, dass es hier um ein Zellgift geht. Aber was wird dann aus den gesunden Zellen? Sie sind das Kostbarste, was ich habe. Die macht man mir dann auch noch kaputt. Der Krebs hat sich entwickelt, weil ich plötzlich keinen Fuß mehr auf die Erde gekriegt habe. Ich

habe überhaupt keine Hoffnung mehr.

Dypka: Was wäre denn Ihre Idealvorstellung, was die Chemo machen soll?

Klientin: Sie soll den Krebs wegmachen.

Dypka: Wenn Sie wissen, dass die Chemotherapie Sie heilt, können Sie es unter dieser Bedingung zulassen, dass dies in Ihren Körper kommt? Ist „Chemo“ das richtige Wort dafür?

Klientin: Ich nenne es lieber „Stoff“, bei „Chemo“ laufen mir schon Schauer über den Rücken.

Dypka: Wenn Sie es dem Stoff erlauben, in den Körper zu kommen, damit er Sie heilt, wie würden Sie das in Worten ausdrücken?

Klientin: „Ich nehme den Stoff an, weil er mich heilt“, kann man das so sagen?

Dypka: Ja. Könnte man auch noch ergänzen, sinngemäß „Der Stoff findet jede Krebszelle und tötet sie und macht mich gesund“.

Klientin: Ja, das ist sogar sehr wichtig!



Miguel Gahn gründete 2006 das heilkulturwerk und arbeitet als Heilpraktiker und Hypnosetherapeut in seiner Praxis am Fischmarkt.

Schwerpunkte seiner Arbeit sind die Behandlung chronischer bzw. psychosomatischer Erkrankungen und Stressmanagement sowie Erfolgshypnose. Er ist Vizepräsident vom Hypnose-Verband Deutschland. www.heilkulturwerk.de



Rosemarie Dypka ist Kommunikationswirtin, Hypnosetherapeutin und Coach. Sie arbeitet seit über 20 Jahren in eigener Praxis und ist als Autorin tätig. Sie gründete 2001 den Hypnose-Verband-Deutschland.

www.hypnose-coaching.de

Die beiden Hypnose-Therapeuten Rosemarie Dypka und Miguel Gahn gründeten die Hypnose-Akademie Hamburg. Hier bieten sie Fachfortbildungen für Teilnehmer aus medizinischen, therapeutischen und pädagogischen Berufen an. www.hypnose-akademie.de

Wann kann man Hypnose anwenden?

- **Bei gesundheitlichen Problemen:** Magenbeschwerden, Darmproblemen, vegetativer Dystonie, Kopfschmerzen, Schwindel, Panikattacken, Tinnitus, Essstörungen, sexuellen Problemen, Schmerz, Hautproblemen, Schlafstörungen
- **Als Psychotherapie:** Depressionen, Angstzustände, Trauma
- **Zur Vorbereitung und Unterstützung bei:** Operationen, Chemotherapie, Bestrahlung, Krebsnachsorge
- **Zur emotionalen Stärkung:** Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Durchsetzungskraft, Mut, Beziehungen, Charisma
- **Zur Vorbereitung auf zukünftige Situationen:** Geburt, Kinderwunsch, Prüfungen, Partnerschaft
- **Beim Coaching:** Berufliche Veränderung, Start Up, Präsentation, Akquise, Entwicklung von Visionen

Um Hypnose als Heilmethode anzuwenden, bedarf es einer therapeutischen Erlaubnis (Arzt, Zahnarzt, Psychologe, Psychotherapeut, Heilpraktiker)

Kann man auch noch sagen, dass ich das gut vertrage?

Dypka: Natürlich. Wie würden Sie das mit Ihren Worten ausdrücken?

Klientin: „Ich vertrage die Behandlung gut, der Magen und die Adern nehmen den Stoff positiv auf.“

Dypka: Könnte man den Begriff „gut“ noch steigern, vielleicht „über die Maßen“, oder „besonders“ oder welche Steigerung fällt Ihnen dazu ein?

Klientin: ... außergewöhnlich gut ... so müsste es heißen

• **Emotionales Konto**

Die schwächenden negativen Aussagen der Patienten und die Gegenüberstellung der positiven Zielformulierungen sind in ► Tabelle 2 zusammengefasst.

• **Zielformulierungen dem Unterbewusstsein vermitteln**

Die Klientin ist im Trancezustand. Jede Zielformulierung (siehe Tabelle 2) wird dreimal gesagt. Die Instanz, die die Ziele aufnehmen und verwirklichen wird, ist das Unterbewusstsein. Es ist eine Metapher. Damit wird klargestellt, dass die Botschaften auf einer anderen (auch zum Klienten gehörenden) Ebene verwirklicht werden.

• **Innere Bilder (Imagination, Visualisierung, geistiges Rollenspiel)**

Dypka: ... und Sie stellen sich vor, Sie könnten mit Ihren inneren Augen in Ihren Körper schauen und beobachten ... wie der Stoff die Krebszellen findet ... und wie die gesunden Zellen stabil und gesund bleiben und geschützt sind ... Was sehen Sie jetzt?

Klientin: Ich sehe die Chemotherapie als eine bläuliche Flüssigkeit ... die gesunden Zellen sind so abgerundet eckig ... die haben so eine helle Farbe ... so ein bisschen rosig ... innen drin sind sie noch heller ... ich sehe, wie sich eine dünne, sehr wirksame Schicht um jede gesunde Zelle legt ... die fast dunkelrot ist ... und eine Beschaffenheit hat wie Marmor...

Dypka: Ist das gut?

Klientin: Ja, sehr gut ... Die Krebszellen sehe ich als dazwischen liegende ganz vereinzelte Zellen, die sind nicht so geordnet, mehr so wie ein kleines Häufchen ... die sind hellgrau fast transparent, so wie Fischeier quasi ... Wenn diese blaue Flüssigkeit überall vorbeifließt, werden die davon getroffen und fallen in sich zusammen, und die Luft geht raus, die schrumpfen immer mehr, so wie vertrocknete Früchte ...

Dypka: Ja ... wie fühlen Sie sich damit?

Klientin: Ganz froh, lustigerweise. Ich finde, das habe ich irgendwie gut gemacht...

Dypka: Ja, finde ich auch ...



Hypnose funktioniert immer, wenn der Klient der Methode gegenüber aufgeschlossen ist.

• **Emotionale Verankerung**

Dypka: Wo im Körper fühlen Sie dieses gute Gefühl?

Klientin: Ausgehend von der Mitte ist es eigentlich überall ... es strahlt so ... zusa-gen von innen ... ich fühle mich ... sehr tatkräftig ... ich kann wirklich ganz viel ... ich kann alles machen ... was ich will ... habe auch körperliche Kraft und Men-talkraft.

Dypka: Können Sie das Gefühl noch deutlicher in Worte fassen?

Klientin: Warm, gut durchblutet, ener-gievoll, gut gelaunt, zuversichtlich, Un-ternehmungslust.

Dypka: Ist das groß genug, dieses gute Gefühl oder könnte es noch größer sein?

Klientin: Ja, doch, ich könnte noch eins drauflegen ...

Dypka: ... wie fühlt sich das in Ihren Brüsten an?

Klientin: Gut ... das ist ganz friedlich, gut durchblutet...

Dypka: Ich lasse Sie noch eine Weile in Ruhe, bleiben Sie einfach im Kontakt mit diesem gesunden Gefühl ... dies gute Gefühl bleibt bei Ihnen.

Mit der Klientin wurden drei Hypnosen gemacht. Sie hat später angerufen und erzählt, dass ihr die Chemotherapie sehr gut bekommen ist. Sie hatte keinerlei Übelkeit.

Rosemarie Dypka
Coaching & Hypnose
Falkenried 6
20251 Hamburg

Literatur:

1) Rosemarie Dypka: *Das emotionale Konto*, ISBN 978-3-8000-7154-8, Verlag Ueberreuter 2006

2) Rosemarie Dypka: *Autogenes Training – die Kunst der Entspannung* (CD).

3) *Lebensphasenorientierte Weiterbildung, Sammelband Jünger Medien Verlag 2015. Beiträge von 19 Autorinnen und Autoren.*