

## Entspannungstrance

Es ist für mich jedes Mal eindrucksvoll zu erleben, wie viele der Kinder oder Jugendliche bereits bei der erstmaligen bloßen „Erklärung“ des autogenen Trainings in eine Entspannungstrance geraten. Nicht selten sah ich nach einer unauffälligen Leichtigkeits- und Schwebesuggestion ein langsames Abheben eines Armes von der Unterlage (Levitation). Dieses vom Patienten als angenehm empfundene Selbständigwerden eines Armes dient auch als Bestätigung seines Trancezustandes.

Freilich gelingt einem Patienten das „Umschalten“ von der besonderen Aufmerksamkeit in einer Arztpraxis in eine Entspannungstrance nur, wenn er den Arzt irgendwie sympathisch findet, die Konzentration nicht erheblich beeinträchtigt ist, und die begleitenden Eltern nicht ständig unterbrechen. Dann kommt es zum „Rapport“ des Patienten mit seinem Arzt.

Ich halte die erste unvorbereitet herbeigeführte Entspannungstrance aus mehreren Gründen für besonders wichtig:

1. Der Jugendliche hat überraschend ganz angenehme Gefühle erlebt. Und dies obwohl er eigentlich wegen unangenehmer Beschwerden zum Arzt gegangen war.
2. Deswegen wird die Einleitung (Induktion) der nächsten Entspannungstrance sicher und schnell gelingen.
3. Da sich der Patient nicht bewusst entscheiden musste, ob er diese Methode auch will, fühlte er sich nicht unter Druck gesetzt. Vielmehr hat sein Unbewusstes sich bereits positiv entschieden.
4. Die begleitenden Eltern sind beeindruckt.

Während der folgenden therapeutischen Zusammenkünfte kann die Entspannungstrance weiter vertieft werden. Dabei dürfen begleitende Elternteile ruhig mitma-

chen. Ich halte mich meist nicht an die üblichen sechs Grundformeln des autogenen Trainings, weil sie zu wenig auf den Einzelnen eingehen. Nur die Atemformel „Es atmet mich“ ist wichtig. Denn hierbei zeigt uns der Patient unbewusst seinen eigenen Rhythmus, den man nutzen oder sanft beeinflussen kann. Recht wirkungsvoll kann die Entspannung vertieft werden, indem man seine suggestive Sprechweise dem Atem-Rhythmus des Patienten anpasst. Kinästhetische Veränderungen werden regelrecht genossen. Dadurch verstärkt sich ebenfalls die Trancetiefe.

## Wirkungen

Das Eintreten einer Trance kann man leicht beobachten. Der jugendliche Patient wird motorisch ruhiger, die Haltung lockerer und die Mimik glatter, der Lidschlag wird seltener oder die Lider schließen sich spontan. Atmung und Puls werden ruhiger und langsamer. So haben Eltern ihr Kind kaum erlebt.

Während der Entspannungstrance fühlt sich der Jugendliche derartig wohl, dass er Suggestionen leichter annimmt. Um keinen Widerstand hervorzurufen, der eine Trance unbeabsichtigt verflachen oder gar beenden könnte, empfehle ich, auf „autoritäre“ Suggestionen zu verzichten. Bewährt hat sich die permissive Methode nach dem berühmten amerikanischen Psychotherapeuten Milton Erickson (1901–1980). Er verstand es vortrefflich, sich in seine Patienten einzufühlen (pacing) und ihn durch die richtige Wortwahl in den erwünschten Zustand zu begleiten (leading). Seine suggestive Sprache war so „kunstvoll vage“, dass sich das Unbewusste des Patienten den Weg in die Trance selbst bahnen konnte. Diskrete Regungen der Klienten oder Störungen von außen wurden geschickt in Suggestionen eingebaut (utilisation).

Bei Kindern und Jugendlichen bietet es sich eine metaphorische Sprache geradezu an, weil sie al-

tersbedingt noch besonders gut imaginieren und fantasieren können. Metaphern mit Tieren und Landschaften sind bei meinen Patienten sehr wirkungsvoll. Zeitreisen zu unangenehmen Erinnerungen können in Entspannungstrance mit angenehmen Gefühlen versehen und umgedeutet werden (reframing). Dabei sieht der Patient als Zuschauer die unangenehme Situation wie in einem Film, also dissoziiert und distanziert. Die Assoziation mit angenehmen Gefühlen und Bildern erfolgt suggestiv. So können durch Hypnotherapie unbewusste psychische Traumata günstig beeinflusst werden. Mein Hauptanliegen ist es aber, zukünftige Beschwerden und Störungen zu therapieren. Gleichermaßen während einer Zeitreise in die Zukunft empfindet der Patient angenehme visuelle, akustische und kinästhetische Bilder, die aufkommende Beschwerden „umprogrammieren“. So spürt ein Migraine-Patient statt des erwarteten Anfalls nur eine kalte Brise auf der Stirn oder der Schüler mit Prüfungsangst statt der üblichen erwarteten Übelkeit lediglich Hunger. Ein Asthmatiker bleibt „cool“, weil er seinen Zustand ohne Angst meistern kann.

Mein Konzept der Hypnotherapie in der Praxis ist es, einige Male den Jugendlichen in eine Entspannungstrance zu führen und ihn das wohlige angenehme Gefühl erleben zu lassen. Dabei gebe ich indirekte oder metaphorische Suggestionen, die die angestrebten Veränderungen bewirken. Bei älteren und ausreichend intelligenten Kindern bemühe ich mich, sie zur regelmäßigen Selbsthypnose zu motivieren, was den therapeutischen Erfolg stützt. Dazu benutzen sie die a.T.-Eingangsformeln „ich bin ganz ruhig“ und „die Gedanken kommen und gehen wie die Wolken kommen und gehen“ und schon gehen sie die hinunter zu ihren persönlichen angenehmen Ort und gleiten Stufe für Stufe tiefer in Trance. Wahrscheinlich erfolgt der schnelle Eintritt in eine Trance durch Konditionierung.