

*Hypnose:
Symbole und Rituale*

Dirk Revenstorf
Universität Tübingen

Ritual - was ist das?

Eine magisch-mythische Handlung mittlerer Rigidität:

Vereinbarung

Ritual

Zwangshandlung (Tic)

Zur Erhöhung von Sicherheit durch

Verankerung im Verhalten (K)

Verankerung durch Symbole (V)

Verankerung durch Bekenntnis (A)

Verbindlichkeit durch Öffentlichkeit

Soziale Unterstützung

Ritual - Typen

Alltagsrituale (Zigarette anzünden, Anstoßen, auf Holz klopfen)

Familienrituale (Segnung des Essens, Gute-Nacht-Geschichte)

Soziale Rituale (Ritterschlag, Medaille, Doktorhut verleihen)

Gemeinschaftsrituale (Firmung, Taufe, Hochzeit, Jubiläum)

Individuelle Rituale (Beten, Pilgerfahrt, Frühsport)

Ritual - Funktionen

Rituale der Kontinuität (Sonntagsspaziergang, Familienfeiern)

Rituale der Transformation:

Initiation-Ritual (Piercing, Besäufnis)

Schwellen-Ritual (Reinigung, Reise machen)

Integrationsritual (Neue Kleidung, Name (Sanyassin), Baum Pflanzen)

Rituale der Trennung:

Abschiedsbrief, Ringe einschmelzen, Haare abschneiden, Objekte verbrennen

Therapeutische Rituale

Biografische Inszenierungen:

Aufstellungen, Pessu-Technik

Zeitlinien-Rekonstruktion

Zweistuhltechnik

Sonden

Spirituelle Inszenierungen:

Vorgeburtliche Anhörung

Tod als Berater

Selbstfürsorglichkeits-Rituale

Ort der Sicherheit

Grounding

Paradoxe Verschreibungen:

Ordeal

Symptomverschreibung

Trance Rituale

Hypnotische Induktion als Situation

Armlevitation als Antwort des Unbewussten

Hände als Repräsentation von Anteilen

Fluss als Alterregression

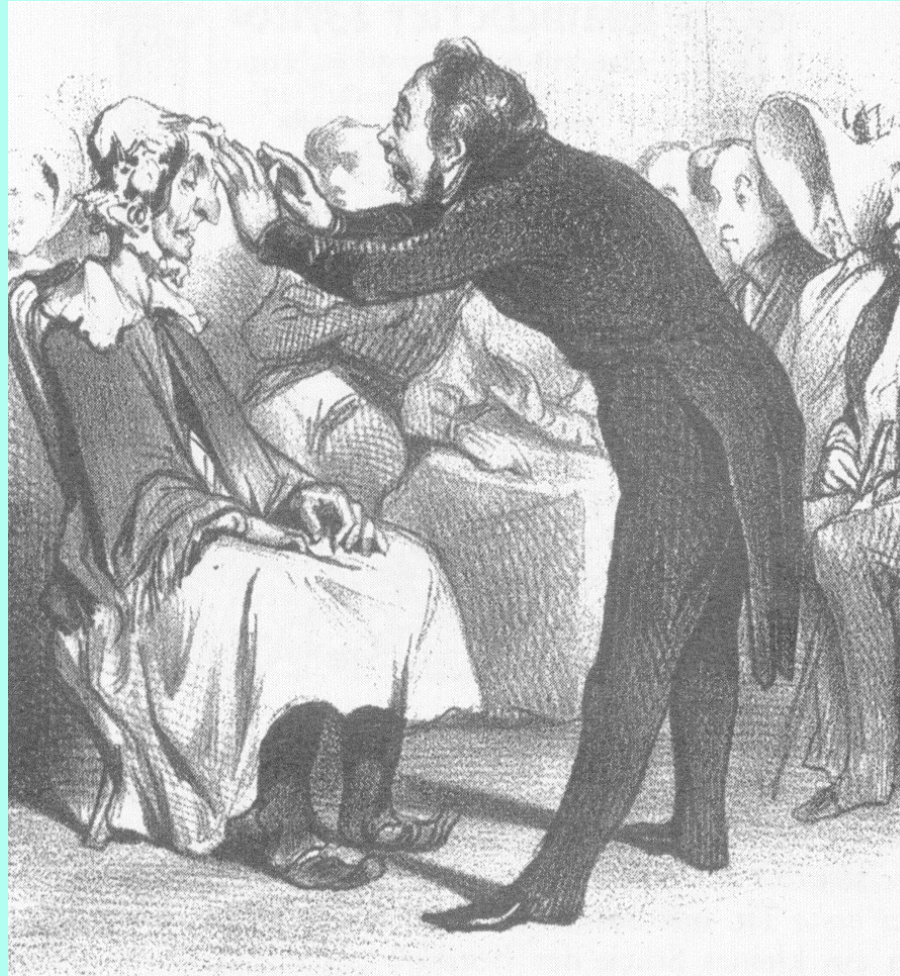
Inner Heiler, Gute Mutter (Fee)

Posthypnotische Suggestionen

Externalisierung von Lösungsvisionen

Geschichten, Metaphern

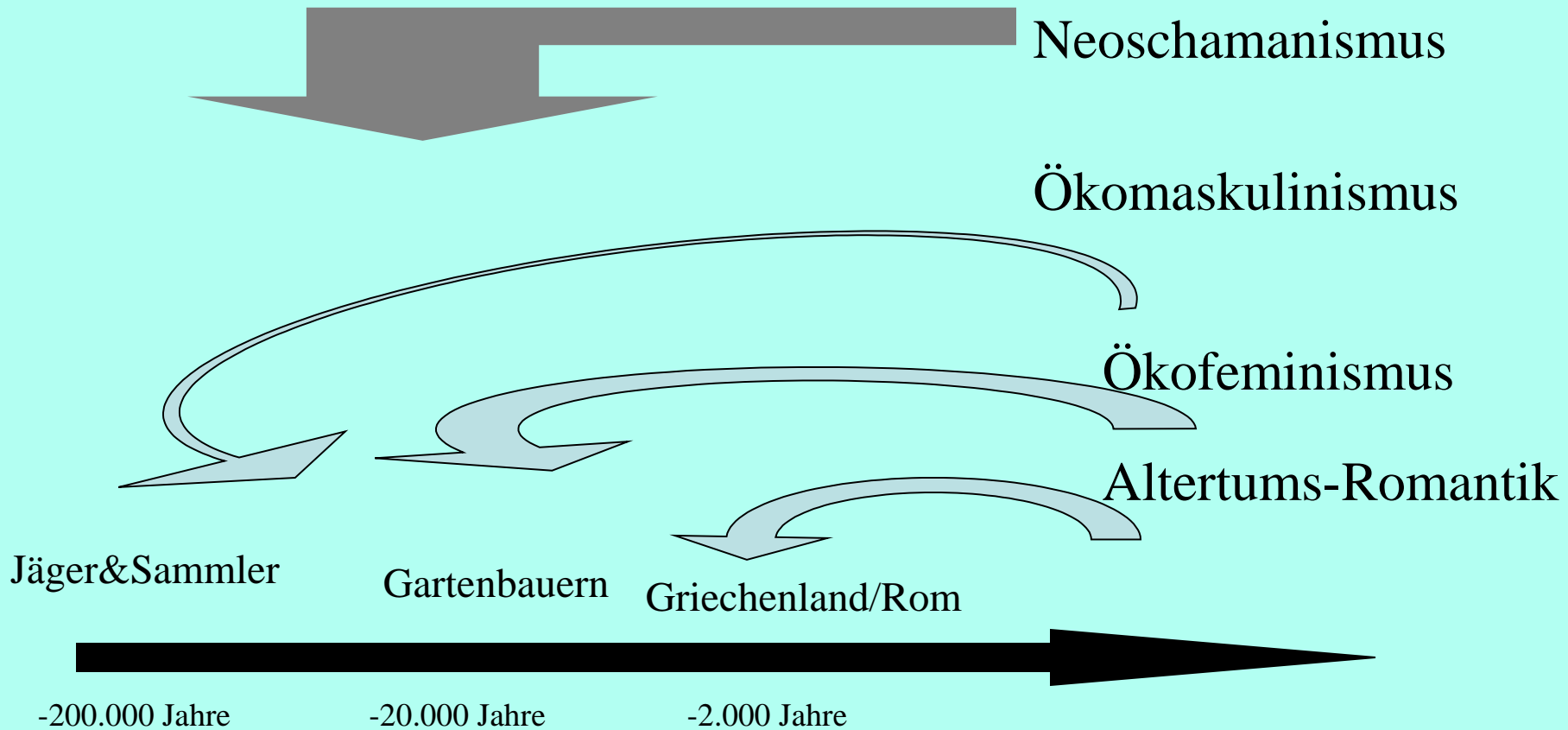
Karikatur von Daumier



Revenstorf www.meg-tuebingen.de

Hypnose

Romantizismen der Devolution



Bewusstseins-Entwicklung (nach Wilber)



Therapie im Spektrum des Bewusstseins

	Bewusstseins-Ebene	Therapeutische Zugänge
postrational	8. Holistisch	Meditation, Spiritualität
	7. Integral	Existenzielle Therapie als Sinnorientierung polyvalentes Erleben (der Ebenen 1-6)
	6. Humanistisch, pluralistisch	Encounter, GT, Gestalttherapie, Selbstaktualisierung
	5. Rational- individualistisch	Kognitive Therapie, Verhaltenstraining, Realitätsprüfung
prärrational	4. Mythisch	Symbole, Archetypen, Hermeneutik, Metaphern, Familienaufstellung
	3. Magisch	Rituale, Hypnose, positives Denken, Affirmationen, Telearbeit, NLP
	2. Emotional-sexuell	Reichianische Körperarbeit, Bioenergetik. Tanztherapie
Re	1. Sensusmotorisch	Leibesübung, Feldenkrais, Massage, KBT.....

Hypnose

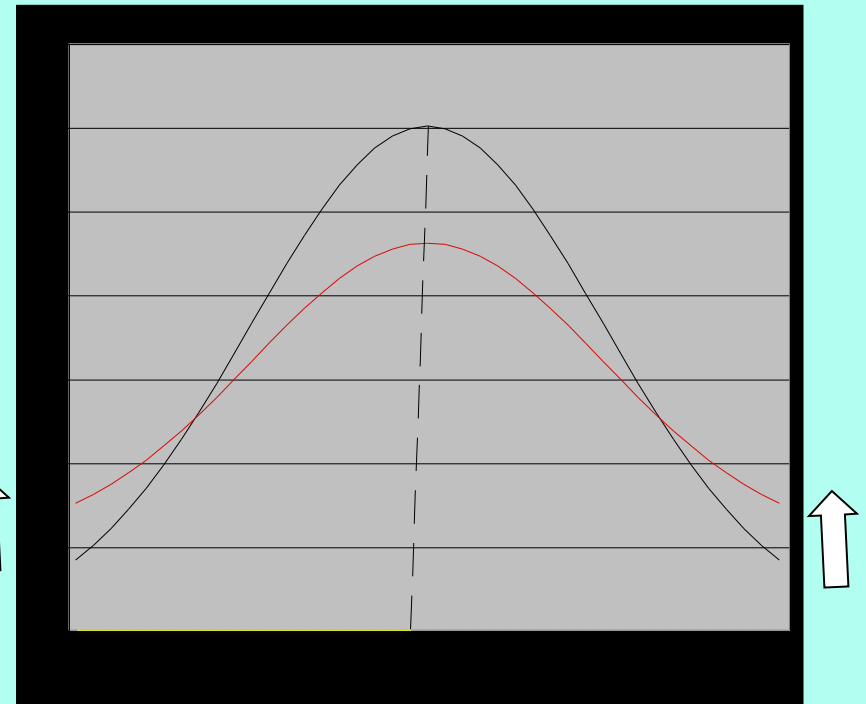
Hypnose als veränderter Kontext

Revenstorf www.meg-tuebingen.de

Hypnose

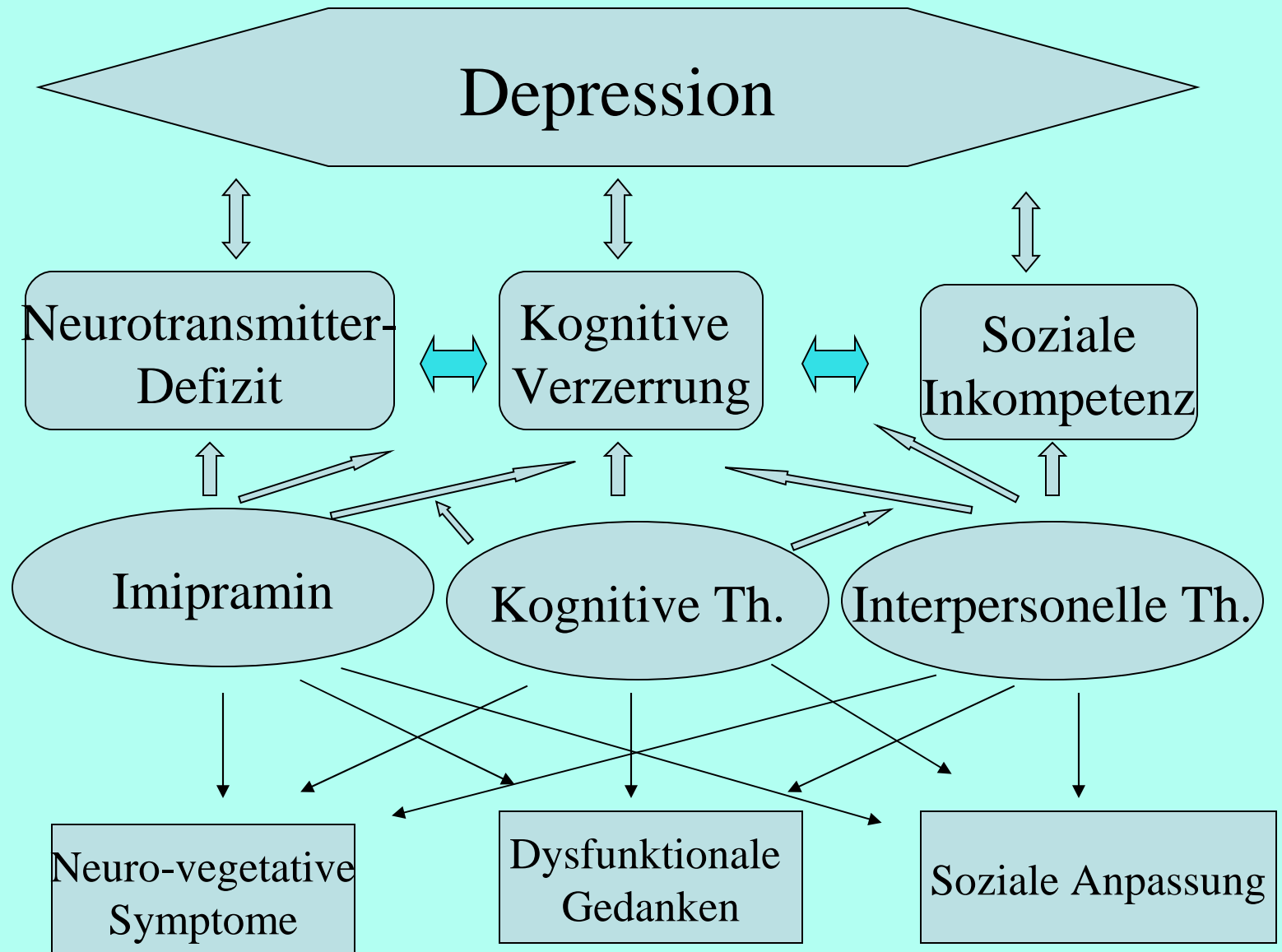
Gibt es Wirksamkeits-Unterschiede zwischen den spezifischen Therapien ?

- *Echte* Unterschiede würden sich etwa wie die rote Kurve verteilen
- *Zufällige* Unterschiede verteilen sich wie die schwarze Kurve



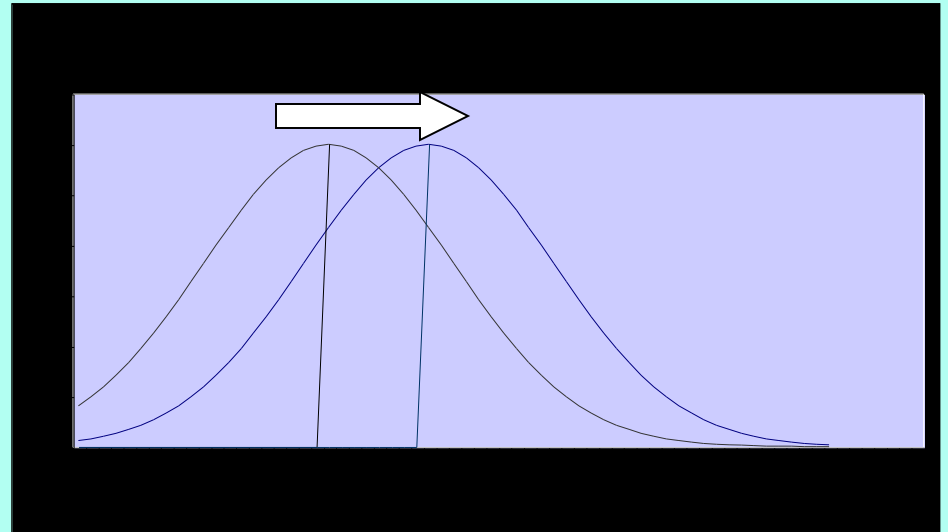
(nach Wampold 2002)

NIMH-Depressions-Studie (Elkin et al. 1994)

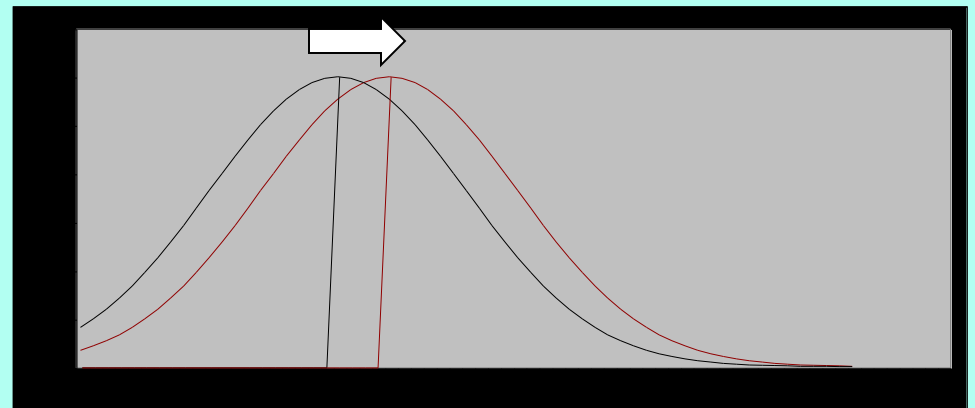


Effektgrößen von spezifischer und unspezifischer Therapie („Placebo“)

- Oben:
- Spezifische Psychotherapien
- $D = 0,8$
- Methodenvarianz 15%
- Beziehungsvarianz 30%



- Unten:
- „Placebo“-Psychotherapien
- $D = 0,4$



Das Rubikon-Modell (Handlungstheorie)

Wünschbarkeit

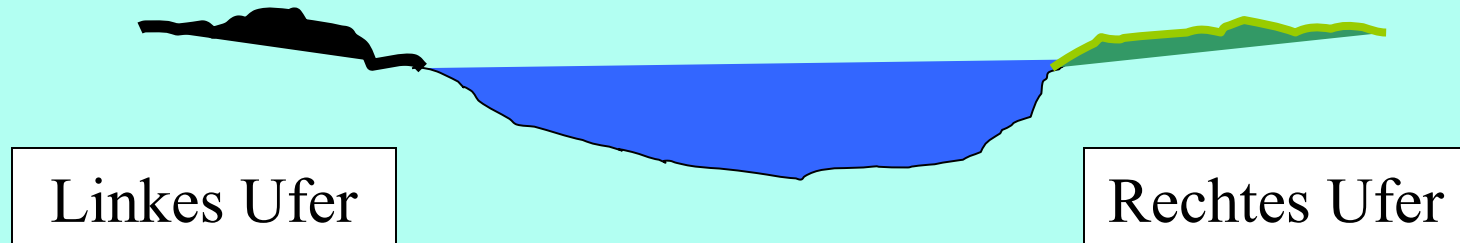
Realisierbarkeit

Entscheidung

Aktivierung

Handlung

Motivation → Intention → Realisierung → Überprüfung



Utilisation
Erwartungs-
induktion

Destabilisierung
Innere Suchprozesse
Ressourcen-Aktivierung

hypnoherapeutische
Prinzipien

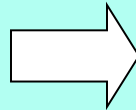
Revenstorf www.meg-tuebingen.de

Hypnose

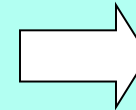
Kontextuelles-Modell

(nach Frank/Wampold))

Symbole der Kompetenz
Behandlungs-Ritual
Erklärungs-Modell
Signifikanter Kontext



Überzeugungskraft
(*Alegiance*)
stabile
Arbeitsbeziehung
(*Aliance*)



Mobilisierung
von
Selbsteilungs-
kräften

Kontextuelles Modell (J.Franks)

- **Insignien der Autorität**

(Praxisschild: *Hypnose* Dr.-Titel, weißer Kittel)

- **Behandlungs-Ritual**

(*Tranceinduktion*, Liegung, Leerer Stuhl, u. a.)

- **Erklärungs-Mythos**

(*das kluge Unbew.*, Ödipus, Lerntheorien,. u. a.)

- **Signifikanter Kontext**

(Klinik, Praxis, Wallfahrtsort u. a.)

Kontext der Hypnose

- *Symbole d. Kompetenz*
- *Behandlungs-Ritual*
- *Erklärungs-Modell*
- *Signifikanter situativer Rahmen*
- Praxisschild *Hypnose*, akademischer Titel
- *Tranceinduktion*
- das kluge *Unbewusste*, Aktivierung von Ressourcen
- Patient *schließt die Augen, hört zu*, kontemplativer Rückzug

Ritual, Medizin, Hypnose

- **Traditionelles Ritual:**
 - Trennung Transformation Reintegration
- **Medizin:**
 - Diagnose/KH Medikation/Op Rehabilitation
- **Hypnotherapie:**
 - **Diagnose/Induktion Nutzung/Heilungs- Reorientierung**
 - Suggestion/
 - Imagination

Hypnotischer Kontext

Definition der Situation als Hypnose

Beseitigung von Befürchtungen

Verabredung der Kooperation

Rituelle, direkte Instruktion

Monotone, fürsorgliche Intonation

Nutzung von Veränderungen (Lidschluss, Katalepsie, Levitation)

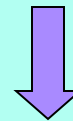
Verhinderung von Misserfolg durch Umdeutung

Zielgerichtete Visualisierung



Hypnotische Reaktion

Positive Erwartung, Kooperation, Abgabe von Kontrolle, Fokussierung, Regression



Tranceprozess

Imagination, Ideomotorik/-sensorik, Dissoziation, erhöhte Suggestibilität, psychosomatische Plastizität

Hypnose - was ist das?

Traditionelle Definition:

(nach Weitzenhoffer)

Hypnotische Trance und hypnotische Phänomene sind
eine Form natürlichen Verhaltens, das

- 1) Außerhalb des normalen Kontext auftritt
- 2) Unwillkürlich
- 3) Willkürlich nicht herstellbar
- 4) Auf Aufforderung unter der Kontrolle einer anderen Person
- 5) Gelegentlich amnestisch ist
- (6) Gelegentlich: Hellsichtigkeit

und bei einer begrenzten Zahl von Individuen auftritt

Einige Hypothesen zur Hypnose

1. Magenetismus: Reorganisation eines elektrischen Körperfeldes (Messmer)
2. Monoideismus: Eingrenzung der Aufmerksamkeit; Teilschlaf (Braid, Pavlov)
3. Dissoziation (Janet)
4. Offenheit gegenüber Ressourcen (Erickson)
5. Suggestion: wenn eine Suggestion wirksam ist es Hypnose (Bernheim)
6. Kokreation des Vehikels zur Lablisierung der inneren Ökologie von Ideen, in denen das Problem existiert (Fourie)

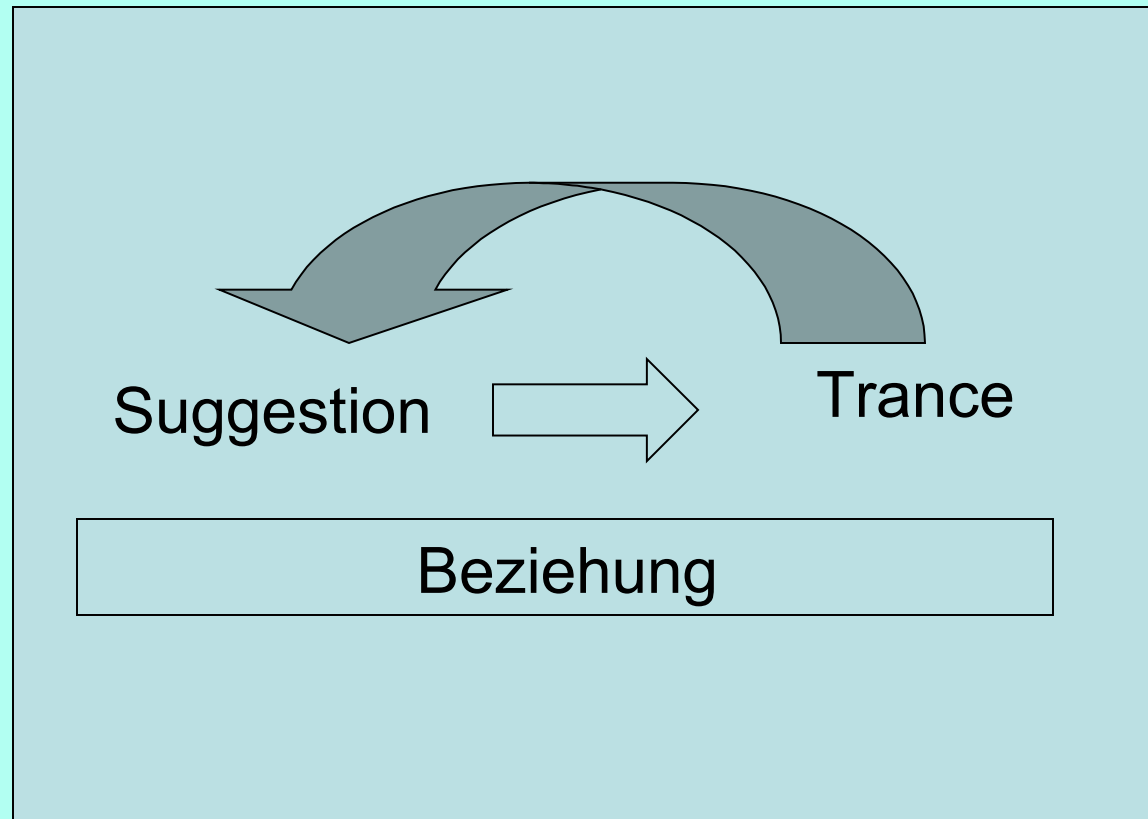
Wahrheiten über Hypnose

(nach Weitzenhoffer)

1. *Nicht jeder* ist hypnotisierbar
2. Suggestibel nicht gleich *Hypnose-fähig*
3. *Keine eindeutigen Zeichen* für hypnotische Trance.
4. Trance an sich nicht heilsam – außer es wird so suggeriert.
5. *Generelle Induktionsformen*, die sicher wirken, gibt es nicht.
6. Es gibt *keine linguistische Magie* in der Formulierung von Suggestionen
7. **Hypnotische Trance verursacht eine deutliche Erhöhung einer schon vorhandenen *Suggestibilität*.**

Zirkuläres Trancemodell

(J Barber)



Hypnotische Trance, Entspannung und Meditation

- Entspannung (körperliche + mentale Entspannung)
- Absorption (wie Meditation)
- Nichtwertende mentale Verarbeitung (wie Meditation)
- Durchlässigkeit des Bewusstseins (wie Meditation und Traum)
(->Lockerung von Kontrolle über interne Inhalte)
- **Dissoziation** (zerebrale Diskonnektivität)
- **Unwillkürlichkeit** (ANS statt ZNS)
- **Regression** (Kindliche Lernhaltung / Übertragung)

Hypnose
als verändertes Bewusstsein

Revenstorf www.meg-tuebingen.de

Hypnose

Hirnphysiologische Befunde

- Generelle Diskonnektivität (Affekt-Toleranz)
- Generelle Hyperkonnektivität (Assoziation)
- Frontale Hemmung (Suggestibilität)
- Aktivierung ant. Cingulums (Aufmerksamkeit)
- Aktivierung d. Sehrinde (Imagination)
- Psychosomatische Plastizität (Heil-Bilder)
- Umkehrung der Verarbeitung (Innenwelt)

Trance-Logik & Alltags-Logik

Trancelogik

(symmetrische Logik)

- Bild- und Symbolhaft
- einschließend
- assoziativ-verknüpfend
- rezeptiv, zulassend
- visionär
- Außerhalb der Zeit
- Poesie, Trance, Traum
- Primärprozess
- Symbiose (verbindend)

Alltagslogik

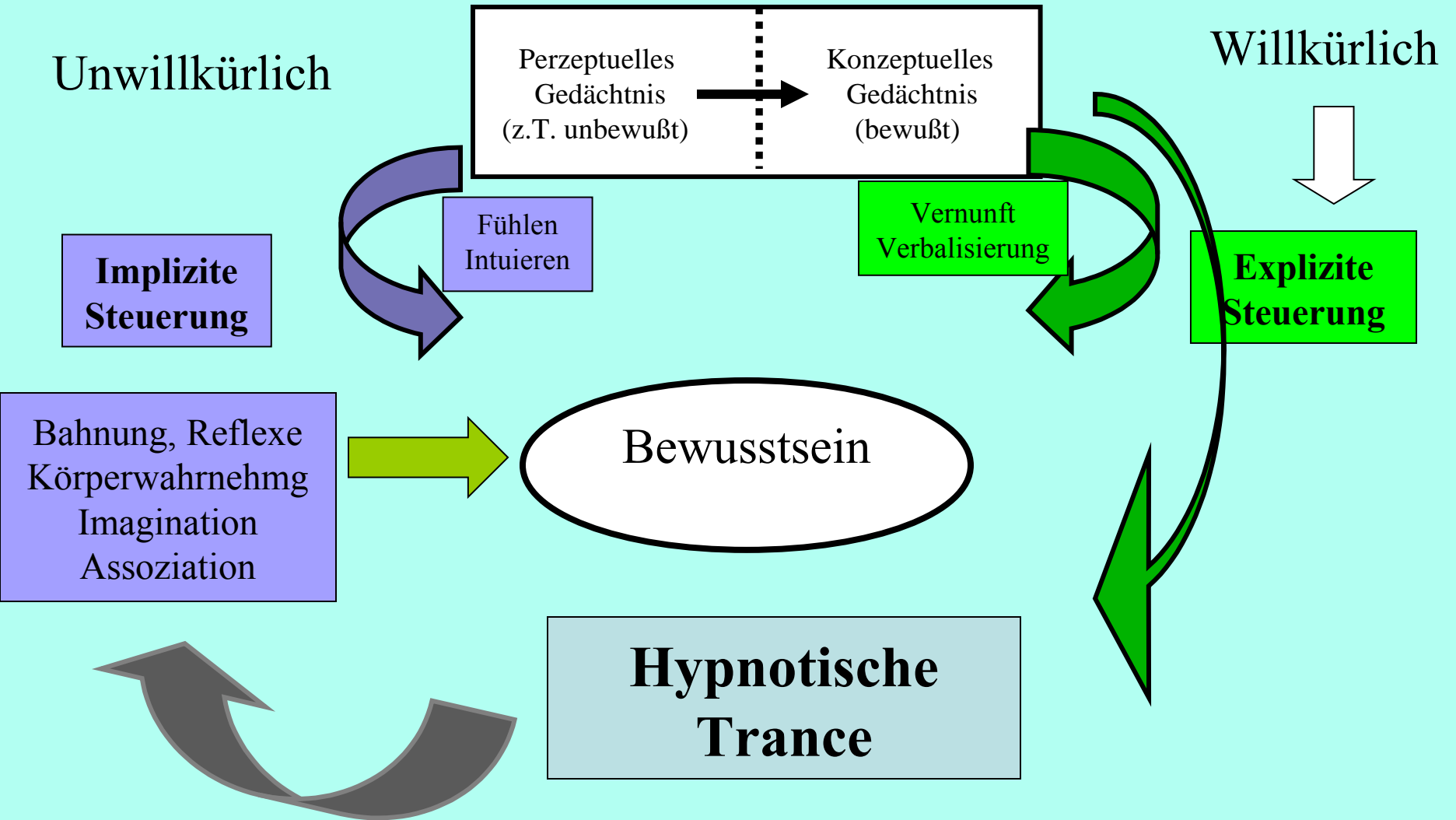
(asymmetrische Logik)

- verbal
- logischer Ausschluss
- abgrenzend, linear folgerichtig
- aktiv, zielgerichtet
- problemlösend
- zeitlich strukturiert
- wissenschaftlich
- Sekundärprozess
- Individualität (abgrenzend)

Therapeutischer Nutzen der Hypnose

- Durchlässigkeit zum Körper
- Durchlässigkeit zur Erinnerung
- Durchlässigkeit für Suggestionen

Implizite und explizite Verhaltensteuerung



Lösungsprozess in der Hypnotherapie

Expliziter Teil:

willkürliche Einleitung: steuernd, (fremd)geleitet
Entscheidung, das Thema in Trance zu bearbeiten
Fokussierung eines Objekts (& Beobachtung der Veränderung)

Dissoziation

Folie 39

vom Bewusstsein

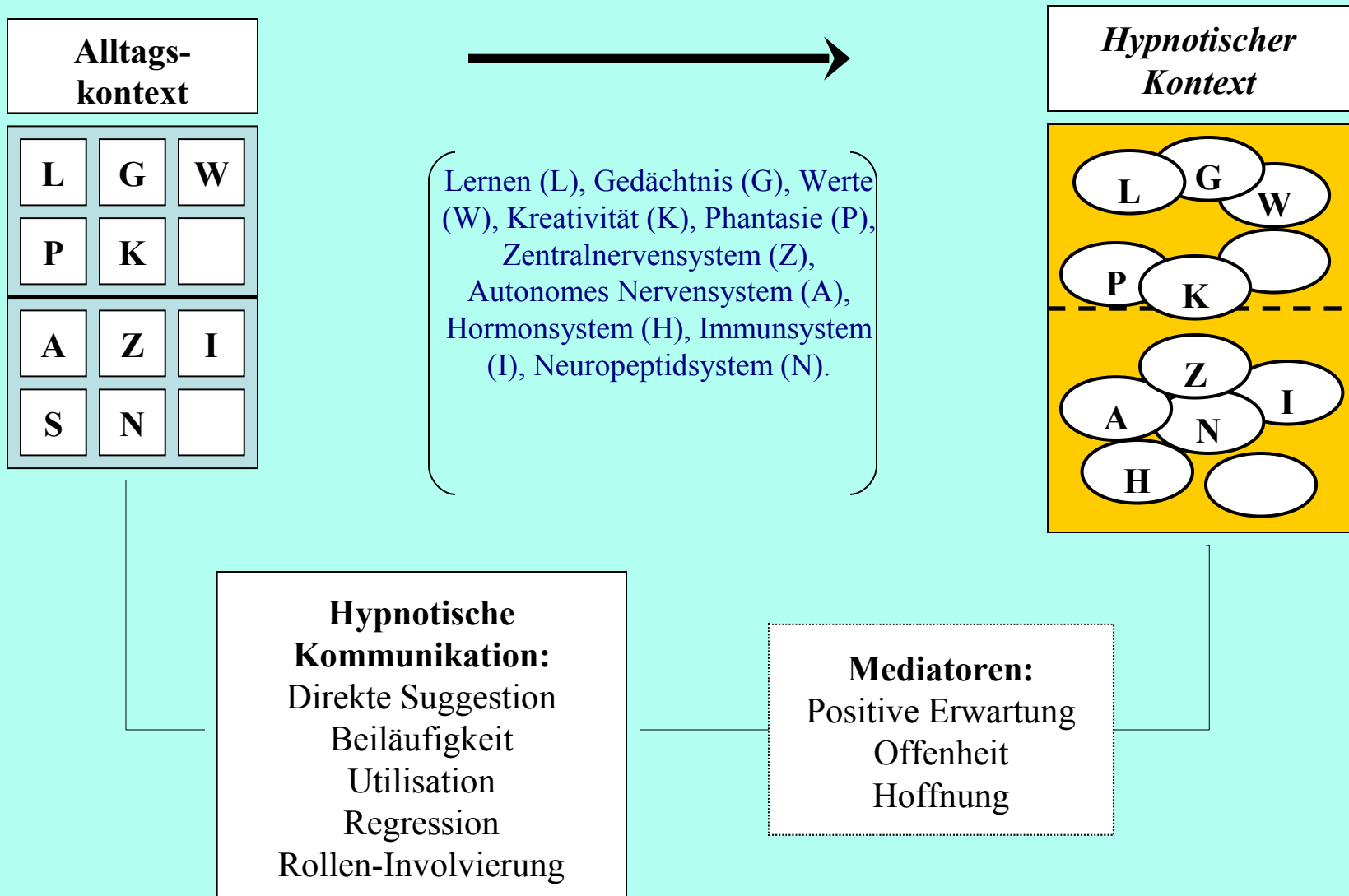
Impliziter Teil:

unwillkürlicher Lösungsprozess: zulassend, autonom
Anregung von Suchprozessen (z.B. Altersregression)
Assoziation (Rekonditionierung) / Dissoziation (Analgesie)
Symbolische Repräsentation (Metaphern, Bilder)
Posthypnotische Suggestionen

Vier Kategorien von therapeutischer Trance

	<i>Innen-fokussiert</i>	<i>Außen-fokussiert</i>
<i>Assoziiert</i>	Hypnose bei Psychosomatik <i>Achtsamkeit</i>	Hypnose im Sport <i>Meditation</i>
<i>Dissoziiert</i>	Hypnose für Analgesie Regression	Hypnose bei Stress <i>EMDR</i>

Plastizität und Durchlässigkeit kognitiver und somatischer Subsysteme im hypnotischen Kontext, der durch Mediatoren und Hypnotische Kommunikation vermittelt wird.



Indikationen für Hypnotherapie

200 Kontrollierte Studien

(Revenstorf 2003; Bongartz & Flammer 2002)

Empirisch belegt:

- Phobien
- Belastungsstörungen
- Übergewicht
- Schlafstörungen
- Psychosomatik/Somatoform
- Sexualstörungen
- Akuter/Chron. Schmerz
- Tabakabusus
- Enuresis

Behandlungskonzepte:

- Depression
- Panik/Zwang
- Dissoziative Störungen
- Bulimie
- Tinnitus
- Sexuelle Präferenz-Störungen
- Reha bei Insult und Infarkt
- Störung des Sozialverhaltens

Weitzenhoffer über das Unbewusste

- Wir leben in einem Schrebergarten und rundherum ist die unendliche Natur, die wir nutzen könnten; aber die schiere Größe macht uns Angst.

Begrenzungen

Den sicheren Boden der Vernunft verlassen

Ängste vor Kontroll-Verlust

Passivität des Patienten

Wunderglauben (+/-)

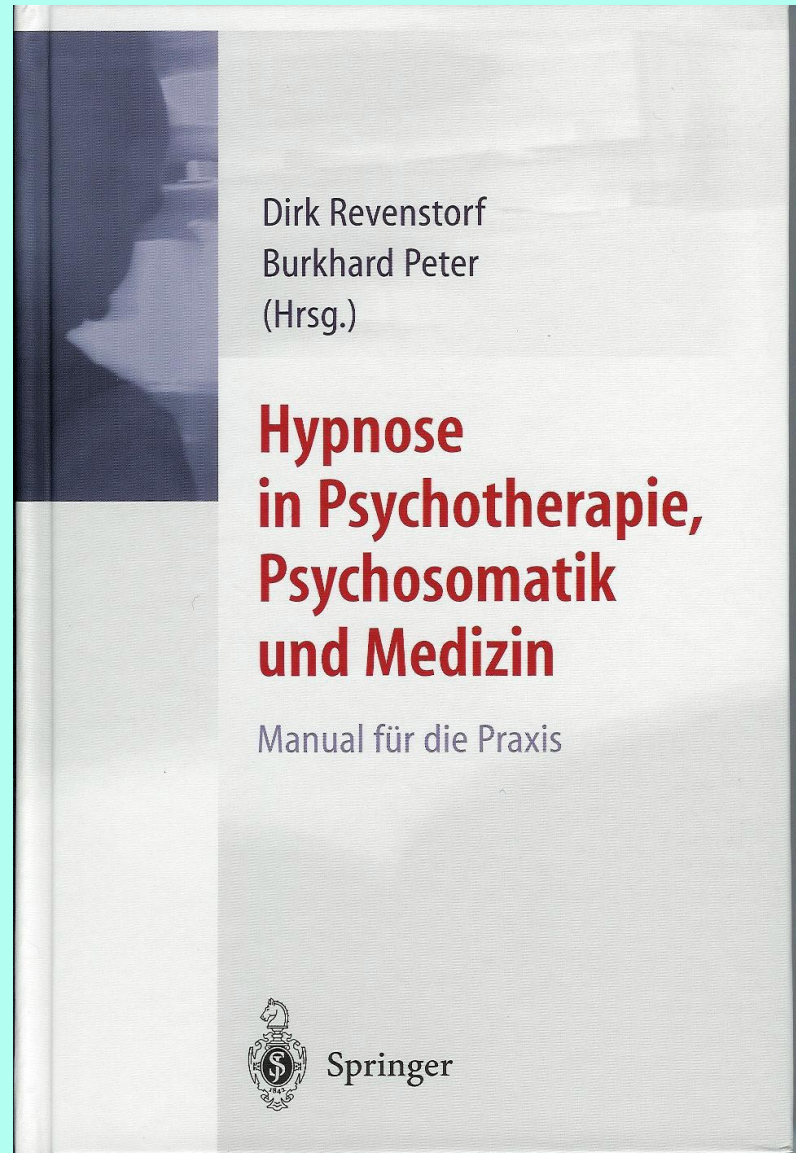
Kontraindikationen: Patient

Kontraindikationen: Therapeut

Suggestibilität

Was Hypnotherapie vereint

- *Heilung*
- *Lösungsebene*
- *Zeitorientierung*
- *Dosierung*
- *Psychohygiene*
- Medizinische und psychologische H.
- Problem / Konflikt
- Regressiv / progressiv
- Kurzzeit / Langzeit
- **Auch der Therapeut bleibt gesund**



Revenstorf www.meg-tuebingen.de

Hypnose

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Unter www.meg-tuebingen.de

findet sich:

- Neue Artikel zur Hypnotherapie
- Hypnose-Forschung
- Expertise & Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats
- Fortbildung & Supervision

und anderes.