Das Lidschlussritual

# Vortrag

## Grundlagen

Moderne Hypnose ist konzentrierte Aufmerksamkeit

Zwischen alltäglich und außergewöhnlich: Sport (Marathon, Snooker: Ronnie O’Sullivan), Kunst, Sex, Spiel, Arbeiten, Tanz, kindliches Spiel ...

* Aufmerksamkeit ist fokussiert: nach innen gerichtet
* Die Kognition ist für paradoxe Konzepte offen: Sowohl-Als-auch-Logik, nicht Entweder-Oder-Logik
* Mehr Möglichkeiten
* Es geschieht von selbst, automatisch: idiodynamisch, das Unbewusste, die innere Weisheit
* Subjektiv wirklich, Traumzeit
* Präsenz schaffend

Wenn „es“ (Idiomotorik, Ideodynamik) geschieht, ist das zutiefst befriedigend: Achtsam, aber anstrengungslos beiseite treten. Kennzeichen einer Trance:

## Trance-Phänomene

1. Veränderung des körperlichen Zustandes und Erlebens: Spannung, Beweglichkeit, Temperatur, Atmung...
2. Verschiebung des Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsfokus: wählbar und steuerbar, selbstgewählte Kriterien oder die des Therapeuten
3. Dissoziation / Assoziation: traumatische Erinnerungen könnten verlagert werden
4. Katalepsie: Anheben des Armes und
5. Idiomotorische Reaktionen: Bewegung des Armes als Reaktion bzw. Antwort
6. Zeitverzerrung: Verkürzung, Verlängerung, Fehleinschätzungen
7. Regression / Progression
8. Amnesie / Hypermnesie: Erinnerungen können auf Anweisung verlegt werden, Kleinigkeiten können in Erinnerung treten
9. Analgesie – Anästhesie / Hyperästhesie
10. Halluzinationen

Anfangs geschieht es noch, später und mit ein bisschen Übung können wir es vorsätzlich herbeiführen, wenn wir gelernt haben, die Anstrengung beiseite zu lassen. Der Mensch tritt in einen Zustand primärer Gefühle, die wir als mitreißend und charismatisch empfinden. Das Geheimnis großer Schauspieler. Im Gegensatz zu sekundären Gefühlen, die enthalten, was wir glauben, dass sie enthalten sollten und daher ermüdend und langweilig wirken. Die primären Gefühle sind befreit von den sekundären Beigaben. Daher haben wir es eher mit dem authentischen Menschen zu tun.

Konzentrierte Aufmerksamkeit:

* Fokussieren auf ein relevantes Thema,
* und zwar auf eine angemessene Art und Weise.

Relevanz: Der Klient bestimmt, was für ihn relevant ist. Das ist, was er sein Symptom nennt.

Angemessenheit: Der Therapeut bestimmt, z.B. ob die Umgangsweise mit dem Thema funktional oder dysfunktional ist. Dysfunktional ist, was im Wesentlichen in einer Problemtrance beruht, was in Misserfolge hineinführt und was der Klient bisher unternommen hat.

Dysfunktional: Beispiele für Problemtrance

Funktional ist, was

* die Effektivität erhöht,
* die Selbstwirksamkeit ermöglicht,
* Erfolgsmöglichkeiten beinhaltet,
* die Meinungen (Epiktet) über die Dinge optimiert.

Worte schaffen Wirklichkeit.

## Trance-Phänomene

1. Veränderung des körperlichen Zustandes und Erlebens
2. Verschiebung des Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsfokus
3. Dissoziation / Assoziation
4. Katalepsie
5. Ideomotorische Reaktionen
6. Zeitverzerrung
7. Regression / Progression
8. Amnesie / Hypermnesie
9. Analgesie – Anästhesie / Hyperästhesie
10. Halluzinationen

## Yes-Modus

* Erst Pacing von dem, was sowieso schon da ist, und eines tut der Mensch so gut wie immer: sehen; Einladung, etwas zu fixieren, was sich anbietet. Grundsätzlich kann der Mensch das nur wenige Sekunden, das liegt an der Arbeitsweise der Augen. Also wird der Blick ermüden. Indem ich aber auf eine scheinbar leichte Weise sage bzw. vorhersage, was geschieht und was geschehen wird, räumt mir der Klient Kompetenz ein. Und wenn er schon mal dabei ist, kann er ja gleich damit weitermachen. Zumal ich ja die erlösenden Worte spreche bzw. gesprochen habe.
* dann kommt ein Schwenk in’s Leading. „Wenn ich schon mal dabei bin, ja zu sagen, kann ich’s ja auch einfach weiter tun. Vor allem, wenn es sich gut anfühlt.“ Das Leading übernimmt der Therapeut.

Wir müssen für unsere Patienten ein spirituelles Festspiel ersinnen, das die alten, krankmachenden Vorstellungen durch neue, gesündere ersetzt. Insofern wirkt sich etwas Magie durchaus positiv aus, wenn wir in der Lage sind, dem Klienten auf der Ebene zu begegnen, auf der er sich mit seiner Weltsicht befindet.

Eine Möglichkeit, mit den Mitteln moderner Magie zu arbeiten, ist die Arbeit mit Bildern, Symbolen, Zeichen, Worten, Herausforderungen.

Re-parenting ist in der Vorstellung wirksamer als im echten Leben, in dem es übrigens sowieso nicht funktioniert, da gibt es zu viel Groll.

Worte schaffen Wirklichkeit.

Wir müssen für unsere Patienten ein spirituelles Festspiel ersinnen, das die alten, krankmachenden Vorstellungen durch neue, gesündere ersetzt.

# Workshop

## 1. Punkt fixieren (Konvergenz)

* Such dir einen Punkt aus und lass die Augen auf diesem Punkt zur Ruhe kommen.
* Beobachte, wie sich die Wahrnehmung verändert.
* Dein Blick verändert sich.
* Farben und Formen verändern sich.
* Die Schärfe verändert sich. [Lidschluss wird seltener?]
* Irgendwann verändert sich das Gefühl in den Augen.
* Die Oberlider werden schwerer und schwerer, die Augen werden müder und müder.
* Die Oberlider sinken jetzt zu deiner Zeit auf die Unterlider hinab und bleiben dort liegen.
* Vielleicht spürst du jetzt schon, wie schwer es ist, die Augen zu öffnen.

[evtl.: versuche einmal kurz, die Augen zu öffnen]

* Jetzt, wo deine äußeren Augen geschlossen sind, kannst du deine inneren Augen öffnen,
* und du kannst eine Treppe / einen Pfad sehen.
* Auf dieser Treppe / diesem Pfad kommst du in dein inneres Tempo und deinen inneren Rhythmus.
* Auf dieser Treppe / diesem Pfad gehst du weiter und weiter
* Früher oder später merkst du, du kommst in Kontakt mit deinem Unbewussten.
* Das merkst du daran, dass sich das Gefühl in deiner Hand verändert: sie wird leicht und steif. Leichte Steifigkeit.
* Das ist ein Zeichen dafür, dass dich dein Unbewusstes bei der Hand nimmt. Dein Unbewusstes kommt dir nämlich entgegen.
* Achte darauf, wie sich das Gefühl in deiner Hand verändert.
* Achte darauf, wie sich dein Arm langsam hebt, wie von einem Heliumballon darüber und einem Luftkissen darunter gehoben. Mit jedem Atemzug... [hebende Berührungen...]
* „Ja, toll, genau, höher.“
* Das kannst du jetzt spüren, nicht wahr?
* Was der eine Arm kann, kann der andere auch. Auch er beginnt, sich langsam zu heben.

## 2. Suggestionen und Arbeit

* Ich möchte dich um etwas bitten...
* Ich möchte dein Unbewusstes etwas fragen...
* Wolken, auf Wolken, wie auf Wolken

## 3. Ausleitung, Rückführung

* Bedank dich bei deinem Unbewussten
* Komm über die Treppe / den Pfad in deinem Tempo zurück
* **A**rme fest
* **A**tem tief
* **A**ugen auf