

# Der Einsatz der **Basissophronisation ( BS )** in der Hypnosepraxis von Eveline Schoderböck

Die BS ist die Einleitung bzw. Induktion jeder Übung in der Sophrologie.

Als Induktionsmethode ist sie auch hervorragend in einer Hypnosepraxis anzuwenden.

Die **Sophrologie** ist eine in der Schweiz, in Frankreich und Spanien sehr weit verbreiteten Lehre von der Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist. Sie versteht sich einerseits als medizinische Wissenschaft und andererseits als Philosophie, als Art zu leben, zu sein und zu denken.

Die Sophrologie beschäftigt sich mit den Veränderungen des menschlichen Bewusstseins und findet Anwendung in der Therapie, der Prophylaxe und der Pädagogik. Mit dem veränderten Bewusstsein entwickelt sich ein anderes Körper-Bewusstsein, das eine gesündere und ausgeglichene Lebensweise ermöglicht.

Die **BS** wird in unserer Praxis einerseits nervösen Patienten angeboten, denen eine Extraktion bevorsteht.

Andererseits ist sie unsere Standardinduktion bzw. Vorbereitung bei fast allen erwachsenen Hypnosepatienten.

Der Vorteil der BS ist, dass diese „Hypnosevorbereitung“ an die Helferin abgegeben werden kann.

Das **Procedere** ist dabei folgendes:

Zuerst wird vom Arzt im Gespräch mit dem Patienten das Behandlungsziel fixiert.

Danach wird bei „normalen“ Patienten die Injektion verabreicht. Nun übergibt der Arzt an die Helferin, welche die BS durchführt.

Danach ist der Patient entspannt und der Arzt führt die Behandlung (Ex) durch.

Bei Hypnosepatienten wird z. B. mittels Tiergeschichte eingespritzt und danach die BS begonnen.

*Die Technik der BS wird in unseren Helferinnentrainings gelehrt.*

*Sie ist leicht zu erlernen und wird von den Helferinnen gerne und selbständig durchgeführt. Vorteil gegenüber anderen Induktionsmethoden ist, dass auch vollkommen Tranceunerfahrene Patienten über ihre Körperentspannung in Trance gehen.*

Der Patient wird aufgefordert Arme und Beine nebeneinander zu legen und die Augen zu schließen.

Der Sprecher kann seine rechte Hand auf den Unterarm oder die Schulter des Patienten legen.

(Körperkontakt)

Nun wird jeder Körperteil, der entspannt werden soll, der Reihe nach angesprochen.

*Es ist dabei unbedingt nötig die Entspannung vom Kopf beginnend Richtung Fußende durchzuführen. Der Grund dafür ist, dass der Mundbereich dadurch relativ lange Zeit hat sich zu entspannen und gefühlsärmer zu werden.*

*Erfahrungsgemäß führt ein umgekehrtes Vorgehen, also ein Entspannungsbeginn an den Füßen zu Energiestauung, dies kann sich durch Kopfschmerzen und Angstzustände äußern.*

Wortlaut:

**Sie entspannen Ihre Stirn, die Muskeln um die Augen, Ihre Wangen- und Kiefermuskulatur. Die Zahnreihen sind leicht geöffnet und die Zunge liegt entspannt im Mund.**

**Sie entspannen Ihren Hals und Nacken. Der Rücken breitet sich gegen die Lehne hin aus. Die Schultern, die Oberarme und die Unterarme liegen ganz entspannt auf der Unterlage. Der Brustkorb hebt und senkt sich und die Luft kann leicht ein und aus strömen.**

**Sie entspannen den Bauch und die Bauchorgane, eventuelle Darmgeräusche sind erwünscht und erlaubt. Sie entspannen das Becken und das Gesäß. Die Oberschenkel, die Unterschenkel und die Füße liegen völlig entspannt auf der Liege.**

**Der ganze Körper ist entspannt. Die Atmung geht ruhig und regelmäßig. Der Herzschlag verlangsamt sich. Mit jeder Ausatmung denken Sie an Ruhe und Entspannung oder sagen sich: “ Ich bin ruhig und entspannt!“.**

Anschließend kann der Patient bei konservierenden Behandlungen (*nicht bei Operationen und Extraktionen*)<sup>1</sup> an seinen safe place geführt werden.

Hier übernimmt nun der Arzt die Behandlung

*In unserer Praxis sind die Helferinnen autorisiert erst nach Abschluss der BS den Patienten zu übergeben. Dadurch wird ein Unbehagen durch Verkürzung der Einleitung vermieden.*

---

<sup>1</sup> Bei Ex und Op verwenden wir im Regelfall die Tiergeschichte und Armkatalepsie.

Der Arzt kann sich nun vom Patienten in Trance seinen safe place schildern lassen. Diese Schilderung führt zu einer Vertiefung und Refraktionierung der Trance.

Die klassische Rückholmethode der BS lautet:

**Sie lassen die Energie in Ihren Körper zurückkommen.**

**Diese kommt in Ihre Füße, steigt in die Unterschenkel, die Oberschenkel und ins Becken. Sie belebt Ihren Bauch und die inneren Organe sowie den Brustkorb. Die Energie kehrt in Ihre Arme und Schultern zurück, sowie in den Hals und den Kopf.**

**Sie bewegen Ihre Hände und Füße, rekeln und strecken sich, schlucken Ihren Speichel und öffnen mit einem breiten Lächeln Ihre Augen.**

Es kann aber auch jede andere Rückholmethode verwendet werden.

Literaturempfehlung zu diesem Thema:

Dr. Raymond Abrezol

Vital und gesund mit Sophrologie

Hüthig- Verlag

ISBN 3-7785-2330-9

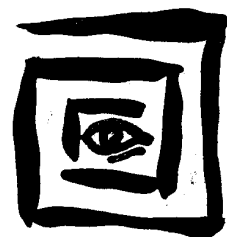
---

Brigitte Dettmer hat im Januar 2000

die

**Regionalgruppe Neustadt der DGZH e.V**

gegründet.



Informationen über Termine und Aktivitäten bei

**Brigitte Dettmer**

**Mittelstr. 18**

**31535 Neustadt**

**Tel.: 05032 61166**

**Fax: 05032 94114**