

# Die universelle Hypnoseformel

frei nach dem Buch: Der magische Kubus

R. Schoderböck

Zugegeben, der Titel klingt vielversprechend. Was aber, wenn Hypnose einfach ist, noch einfacher, ganz einfach?



Was machen wir, wenn wir einen Patienten hypnotisieren? Wir leiten seine Gedanken, empfehlen ihm, seine Aufmerksamkeit in eine bestimmte Richtung zu lenken und den Fokus dort zu halten, nicht wahr? Dazu bedarf es einerseits einer gewissen Autorität und Überzeugungskraft, andererseits einer großen Portion Einfühlungsvermögen in den Patienten. Seit einigen Jahren mache ich mir eine auf den ersten Blick simple Formel zunutze:

- „Leihen Sie mir ihren Arm“
- „Schließen Sie die Augen“
- „Und erinnern Sie sich an ...“

## „Leihen Sie mir ihren Arm“

Bei diesem Befehl, diesem Vorschlag, nehmen Sie den Arm des Patienten und stellen ihn in einem Winkel von 90 Grad zum Körper auf. (Meistens installiere ich dazu noch die Ampel – siehe Ampelinduktion.) Aber Vorsicht: Armkatalepsie lässt sich nicht

bei kleinen Kindern und Behinderten erzeugen.

*Armkatalepsie ist ein wesentlicher Bestandteil meiner Art der Hypnose. Sie ist ein sicheres Zeichen für den Behandler, dass der Patient mitspielt und in seiner Trance ist. Sie gehört für mich zu den wichtigsten Trancezeichen! Trancezeichen zeigen Trance und verstärken diese.*

## „Schließen Sie die Augen“

Der Augenschluss erscheint mir bei der Trance von erwachsenen Patienten enorm wichtig. Auch er ist ein Trancezeichen, aber auch ein Zeichen des Vertrauens und der Unterordnung. Denn damit wird schlagartig der kritische Verstand ausgeschaltet und die Kontrolle dem Behandler übergeben. Der Behandler übernimmt die Rolle des kritischen Verstandes. Kinder gehen oft mit offenen Augen in Trance, jedoch bei zwei Situationen möchte ich auch bei ihnen geschlossene Augen: beim Zahn-schlafen-Schicken (Anästhesie) und bei Extraktionen.

## „Und erinnern Sie sich an ...“

Hier sind natürlich die Möglichkeiten unendlich. Ich möchte es an einem Beispiel beschreiben:

Angenommen Sie haben einen erwachsenen Angstpatienten vor sich, bei dem Sie einen Zahn extrahieren müssen. „Erinnern Sie sich an einen Baum ...“ Lassen Sie sich den Baum vom Patienten genau beschreiben, fordern Sie den Patienten auf zu sprechen. Wo befindet sich der Baum? Was für eine Art von Baum ist es? Je

mehr Details Sie erfragen, desto deutlicher wird das Bild für Sie und vor allem für den Patienten selbst. Durch gezielte Fragen lassen sich alle von ihnen gewünschten Details einbauen. Wie sehen die Äste des Baumes aus, die Blätter etc.?

Bei der Anästhesie erhöhen Sie den Input: Die Blätter beginnen sich zu bewegen, ein Teil des Baumes schwankt, ist aufgeregt aber ein Blatt bleibt ganz ruhig, ganz entspannt, hält ganz still. Der Patient unterscheidet in Trance nicht zwischen innen und außen, ein Teil von ihm ist aufgeregt ein Teil (der Mund) hält ganz still.

*In Trance unterscheidet der Patient nicht zwischen innen und außen, das bedeutet, wenn Sie den Patienten sehr stark auf das Bild des Baumes fixieren, wird er zum Baum.*

Nach dem Legen der Anästhesie empfehle ich, die Trance zu unterbrechen. Kleinkinder, die wir auf der Mutter liegend behandeln, werden aufgesetzt und dürfen trinken. Die Mutter bleibt aber liegen! Bei erwachsenen Patienten erfolgt die Tranceunterbrechung durch: „Sie schließen den Mund, öffnen langsam die Augen und können ausspülen.“

Die folgende Zeit zwischen erster und zweiter Phase unterscheidet sich nun zwischen Erwachsenen und Kindern: Kindern geben wir im Normalfall eine Sanduhr in die Hand: „Schau dir die Kügelchen genau an: Es sind fast alle rot, nur zwei sind blau, kannst du Sie finden?“ Erwachsene brauchen,

und das ist der große Unterschied zu Kindern, zwischen dem Legen der Anästhesie und dem Beginn der Behandlung mehr Zeit. In der Praxis hat sich zur Überbrückung dieser Zeitspanne die Basissynchronisation (BS) bewährt (siehe unter [www.zahn1.at](http://www.zahn1.at)). Der große Vorteil der BS ist, dass sie delegierbar ist und einem vorgegebenen Schema folgt.

Nach dem Überbrücken der Zeitspanne mittels Sanduhr oder BS kommt der eigentliche *Arbeitsteil* der Hypnoseformel. Die Erinnerungsgeschichte gliedert sich nämlich in drei wichtige Teile:

1. Anästhesiegeschichte
2. Arbeitsgeschichte
3. Heilungsgeschichte

Wieder als Beispiel die Baumgeschichte zum Extrahieren eines Zahnes. „Sie übertragen alles, was Sie im Mund machen auf den Baum, indem Sie einen dünnen Ast entfernen. Diesen Ast lassen Sie sich bewegen, lösen ihn und er soll vom Stamm wegschweben. Seien Sie dabei ruhig mutig!“

Sätze wie „Lassen Sie den Zahn heraus schweben“ oder „lassen Sie den Ast los, schmeißen Sie ihn heraus!“ sind Standardformeln in unserer Praxis und erleichtern uns und dem Patienten das Arbeiten ungemein. Sie müssen sich einfach darüber im Klaren sein, dass sich der Patient in Trance befindet, sein kritischer Ver-

stand ausgeschaltet ist und er für jede Anregung empfänglich und dankbar ist.

Haben Sie nun den Zahn erfolgreich locker geredet, kommen Sie zur Phase drei der Formel, der *Heilungsgeschichte*. Der Patient soll den Mund schließen, jedoch die Augen ebenso geschlossen halten! Nun heilen Sie die Verletzung, die in Ihrer Geschichte der Gegenstand erlitten hat (Heilungsmetapher). Beim Baum wächst das Astloch zu, es bildet sich der Baumstamm um, neue Blätter sprießen und die Stelle verschwindet unter frischer Baumrinde. Lassen Sie sich in dieser Phase ruhig etwas Zeit. Der Patient wird es Ihnen danken.

Erst nach Beendigung der gesamten Geschichte erfolgt die *Rückholung des Patienten*. Kinder lasse ich meist einfach die Augen öffnen und sich ins Hier und Jetzt zurückorientieren. Bei Erwachsenen empfehle ich ein ausgeprägteres Rückholritual.

### Einige kurze Beispiele

Sie erinnern sich an ein ...:

... Glas: auf einen Tisch stellen, Glas verschieben, schweben lassen, Glas verschwindet, Tisch wird wieder blank poliert, bis keine Spur des Glases mehr sichtbar ist.

... Pferd: geht auf die Weide, findet dort einen losen Baumstamm, spielt

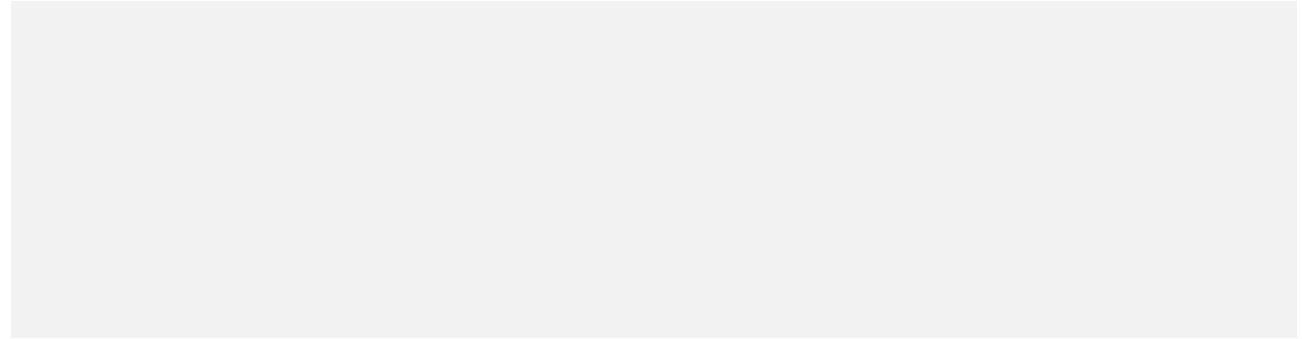
mit dem Baumstamm, drückt ihn locker zu Seite, geht zufrieden heim und freut sich auf das Futter.

... Hund: findet im Garten einen Knochen, den er ausgräbt, ganz vorsichtig, um ihn woanders zu verstecken. Dann macht er die Grube wieder zu, damit niemand sieht, dass etwas entfernt wurde.

... Bild: hängt an der Wand, ist aber nicht mehr schön genug, wird abgenommen – ganz vorsichtig und langsam. Die Stelle wird frisch gestrichen, sodass nichts auf das ursprüngliche Bild hindeutet.

... Baum: befindet sich in einem Wald, ist aber morsch und stört die anderen Bäume. Wird mit Motorsägen vorsichtig in Teile geschnitten und Stück für Stück aus dem Wald herausgetragen. Beim letzten Stück Holz finden die Arbeiter die Stelle fast nicht mehr, wo der Baum gestanden hat, so schnell haben sich die anderen Bäume neu geordnet und freuen sich über den Platz, den sie nutzen können.

Während ich diesen Artikel schreibe, befinde ich mich an Deck eines Nilkreuzfahrtschiffes; die Sonne scheint, ein leichter Wind bläst über den Nil, die Tempelruinen des Luxortempels links vom Boot, rechts der Nil. Und da fällt mir noch ein Beispiel ein:



Schließen Sie die Augen, leihen Sie mir Ihre Hand und erinnern Sie sich an eine Pyramide. Wo befindet Sie sich? Wie sieht die Umgebung aus? Woraus besteht die Pyramide? Nun, diese Pyramide ist aus Glas, ca. 100 Meter hoch und hat besondere Eigenschaften. Sie verändert mit der Entfernung die Farbe. Aus dem Weltall gesehen ist sie blau, von der Sonne aus gesehen leuchtet sie golden. Der Sand um diese Pyramide ist total glatt und eben, nur eine leichte Unebenheit rechts von ihr fällt auf. Aus weiter Entfernung kann ich nun einen Trupp von Arbeitern erkennen, die vorsichtig beginnen, den Sand um diese Unebenheit abzutragen. Locker und leicht lässt sich der Sand entfernen und schon taucht ein goldener Gegenstand auf. Welcher Gegenstand ist es?

Mit dieser Frage verabschiedete ich mich und wünsche Ihnen viel Erfolg beim Umsetzen der Hypnoseformel. Aloha!

P. S.: Zwei Tage nach dem Schreiben dieses Artikels habe ich bei der Tombola an Bord drei gläserne Pyramiden mit Hologramm gewonnen. Ich wünsche auch Ihnen viel Erfolg mit Ihren Wünschen. Manchmal hilft es schon, sie niederzuschreiben.



Dr. Robert Schoderböck  
A-4550 Kremsmünster  
Lange Stiege 1  
scho@zahn1.at