

## Hypnosystemische Psychotherapie in der Palliation

Entspannungs-Trance und hypnosystemische Angebote als kurze und umso wirksamere Interventionen mit suggestiver Wirkung

Suggestionen sind alltäglich in unserer Welt:

Am deutlichsten in der Werbung

In der Sprache der Politik

In der Geschäftswelt

und in der Medizin

## Rituale und Wiederholungen

Sich regelmässig wiederholende Inszenierungen sind oft Rituale: wie die 3-Königstreffen der Parteien, Parteitage, kirchliche Feiern, Wacken, Salzburg und Santiago di Compostella

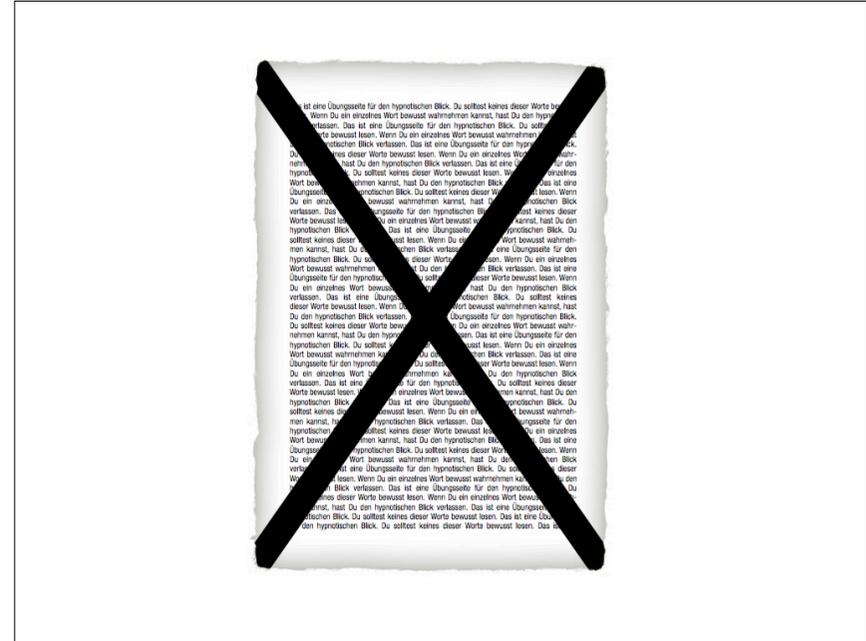
Monotonie, gelenkte Achtsamkeit, Wiederholungen, Rituale und wiederholte Sinneseindrücke beeinflussen unser Bewusstsein.

Diese Wirkung auf das Alltagsbewusstsein kann darin bestehen, die Kontrolle und die kritischen Instanzen unseres bewussten Verstandes aufzuweichen und dadurch suggestive Botschaften direkt auf das Unbewusste Einfluss nehmen zu lassen.

## Tranceinduktion

Angesichts der palliativen Lebensumstände ist die Tranceinduktion in vielen Situationen das Verfahren der Wahl um unseren Patienten Erleichterung, Entspannung und eine Problemlösung möglich zu machen.





In der Medizin gibt es überwältigend viele  
TrancePhänomene.

Jeder Erstbesuch beim Arzt beginnt ritualisiert mit einer  
Induktion zu einer Problemtrance: "Was ist Ihr Problem"

Ausserdem gibt es:  
Nocebos der Nebenwirkungen  
Placebos in der Forschung  
Placebos in der Medizin:  
z.B.: Digitalis  
Arthroskopie  
und Curabos



Trancezustände können

willentlich (z. B. visuelle [Imagination](#) im [Tagtraum](#), [Selbsthypnose](#), [schamanische Techniken](#)),

durch (zugelassene) Fremd-[Suggestion](#) ([Hypnose](#)), andauernde Aufmerksamkeit auf eintönige Reize (z. B. [Vigilanz](#), [mentale Vertiefung](#), [Orgasmus](#))

oder durch Krankheit ([pathologische Trance- und Besessenheitszustände](#)) und [Drogen](#)

ausgelöst werden.

### Trancen führen zu verschiedenen vorübergehenden psychischen Veränderungen:

psychische Veränderungen:

**Einengung von Wahrnehmung und Aufmerksamkeit  
negative oder positive Halluzinationen  
Veränderungen des Erinnerungsvermögen,  
des Zeitempfinden (Dehnung oder Stillstand)  
von Kontrollgefühlen  
und der Emotionen**

### Trancezustände führen zu verschiedenen vorübergehenden körperlichen Veränderungen:

Körperliche Veränderungen:

**veränderter Muskeltonus (entweder Starre oder Hyperaktivität)  
unwillkürliche ideomotorische Bewegungen  
Schmerz- und Empfindungslosigkeit**

Aber:

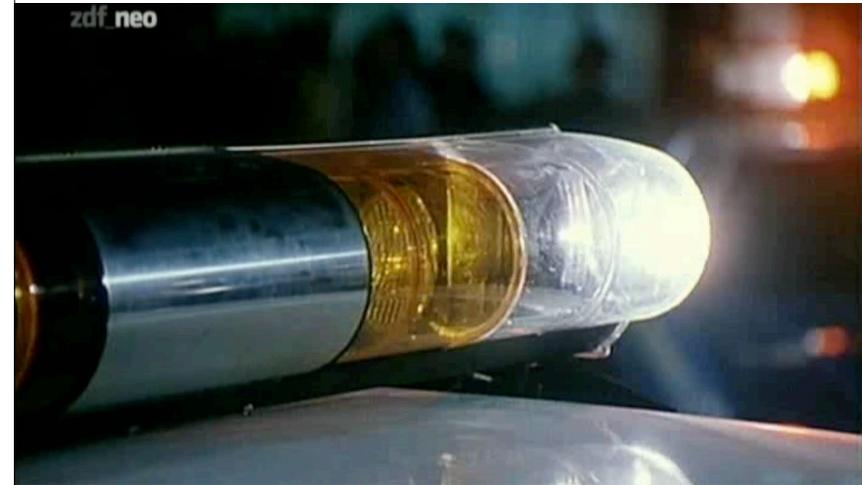
Es gibt keine allgemeingültige Definition von Trance.

### Hypnose

Morpheus, der Gott des Schlafes  
Morphine sind dessen Werkzeuge  
Aber manchmal braucht es andere Werkzeuge:  
Techniken und Strategien der Tranceinduktion  
PACING LEADING OUTING

Für entspannende Trance-Anwendungen mit unseren Patienten sind folgende Voraussetzungen bedeutsam:

Bereitschaft des Patienten  
gutes Pacing (s. VIDEO / G5-Parameter)  
gute Wordwahl (wenig Negationen)  
Spiegeln der konsensuelle Erfahrung  
positives Gedankenlesen



**SPIEGELN der aktuellen Erfahrung:**

**Deine Augen wandern über diese Sätze, Du liest diese Worte, atmest weiter ein und aus und spürst Dein Gewicht auf der Sitzfläche...**

**Positives Gedankenlesen:**

**Ich weiß, Du fragst Dich wie wichtig das für Dich ist. Denn Du willst, dass Du hier eine Menge lernst und dass Du morgen mehr wissen wirst als heute, sodass die nächsten Sätze wie von selber von Dir formuliert und aus Dir fließen werden.**

#### Hypnotalk:

Wenn Du das liest, dann wirst Du lernen. Also lies das nur dann, wenn Du in eine angenehme Lerntrance gehen willst. Denn wenn Du auf Deinem Stuhl sitzt, lernst Du, was Du wissen musst und unsere gemeinsame Zeit hier verstärkt wahrscheinlich Dein Verlangen und bewirkt, dass Du das noch achtsamer lernst, was Du lernen willst. Da Du diesen Satz gelesen hast, fallen Dir sicherlich noch weitere Beispiele ein. nicht wahr ?  
.....

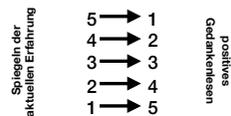
## Webmuster

Es werden dabei wie bei einem Webmuster Feststellungen über die Realitäten der umgebenden Welt und die gemeinsame Sinneserfahrungen (**konsensuelle Erfahrungen**) auf der einen Seite im Wechsel verbunden mit Feststellungen und sicheren Vermutungen zu den angenommenen Wünschen und Bedürfnissen auf der anderen Seite (**positives Gedankenlesen**).

Erleichterung findet das positive Gedankenlesen durch eine möglichst grosse Unbestimmtheit der Ausdrucksweise.

## Hypno-Talk Prinzipien

### Trance-Induktion



## Übung zum Hypnotalk in 3er Gruppe (A B C) Macher Muse Mentor

### 1. Trance-Induktion

### 2. Trance-Intervention

- A Phantasiereise (B weiss nicht, welcher Art die Reise ist !!)
- Der Arm von A dient als Feedback
- 😊-Ressourcen entdecken

### 3. Trance-Integration

- Mitnehmen der 😊-Ressource
- Gutes Ende der Reise = Deduction

### 4. Feedback Austausch zwischen A, B und C

- Was war nicht förderlich für die Trance?
- Was war förderlich für die Trance?