



Dies ist eine Leseprobe des Schattauer Verlags. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter
www.klett-cotta.de/schattauer

Fisch ■ Teut

HypnoStressbewältigung

Silvia Fisch ■ Michael Teut

Hypno Stressbewältigung

Das hypnotherapeutische
Gruppenprogramm

Dipl.-Psych. Silvia Fisch

Psychologische Psychotherapeutin
Praxis für Psychotherapie
Daruper Str. 14
48653 Coesfeld
fisch@psyprax-coesfeld.de

Dr.med. Michael Teut

Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie
und Gesundheitsökonomie
Hochschulambulanz für Naturheilkunde
Charité Universitätsmedizin Berlin
Luisenstr. 57, 10117 Berlin
michael.teut@charite.de



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM40060**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Schattauer

www.schattauer.de

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © adobe stock/Friedberg

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Lektorat: Volker Drüke

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40060-1

E-Book ISBN 978-3-608-11657-1

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20528-2

Danksagung

Unser herzlicher Dank gebührt den Expertinnen und Experten im Bereich der Hypnose und Hypnotherapie, die uns als Interviewpartner wertvolle Hinweise zur Konzeptentwicklung des Gruppenprogramms gegeben haben: Prof. Dr. Walter Bongartz, Dipl.-Psych. Norbert Loth, Prof. Dr. Dirk Revenstorf, Dipl.-Psych. Dr. Ronald Zeyer und allen voran Dipl.-Psych. Dr. Helga Hüsen-Janßen. Durch ihre Vermittlung sind wir miteinander über das Thema »Hypnotherapeutische Stressbewältigung« in Kontakt gekommen und haben die Projektidee entwickelt. Für ihre Ermutigung und ihr wohlwollendes Interesse, mit dem sie das gesamte Projekt begleitet hat, danken wir ihr ganz herzlich.

Außerdem danken wir dem gesamten Team des Projektbereiches Komplementäre und Integrative Medizin unter der Leitung von Prof. Dr. Benno Brinkhaus am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité – Universitätsmedizin Berlin für die jeweiligen Beiträge zum Gelingen des Projektes, namentlich Sylvia Binting, Margit Cree, Dr. Theresa Keller und Dr. Stephanie Roll.

Auch danken wir Dipl.-Psych. Suzana Trivaković-Thiel von Herzen für die Durchführung des Gruppenprogramms zur Stressbewältigung im Studienzentrum Bad Pyrmont.

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns außerdem bei dem Verlag für die gute Zusammenarbeit und insbesondere bei Dr. Nadja Urbani für ihr immer zugewandtes, geduldiges und überaus kompetentes Projektmanagement.

Schließlich gilt unser besonderer Dank den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Studie. Nicht nur durch das Ausfüllen der Fragebögen leisteten sie einen wesentlichen Beitrag zum Gelingen der wissenschaftlichen Evaluation. Auch durch das gemeinsame Erleben der Kurssitzungen haben wir durch sie wertvolle menschliche und fachliche Erfahrungen gewonnen, die unser weiteres psychotherapeutisches und ärztliches Handeln bereichern.

**Silvia Fisch
Dr. Michael Teut**

Einführung

Stress und stressbezogene Folgeerkrankungen nehmen weltweit zu (Anderson et al., 2012; Heinrichs et al., 2015). Heinrichs et al. definieren Stress als »Bedrohung der physiologischen und/oder psychologischen Unversehrtheit einer Person, welche eine adaptive physiologische, behaviorale, emotionale und kognitive Reaktion bewirkt«. Das individuelle Ausmaß der Stressreaktion werde »durch eine Integration der individuellen psychobiologischen Stressreagibilität, der subjektiven Bedrohungseinschätzung und der Einschätzung der verfügbaren Bewältigungsressourcen bestimmt«. Stress entsteht demnach durch ein »kurzfristiges Ungleichgewicht zwischen wahrgenommenen belastenden Anforderungen und verfügbaren Regulationsressourcen« (Heinrichs et al., 2015, S. 5). Es handelt sich um chronischen Stress, »wenn die adaptive Reaktion nicht zur Bewältigung des Stressors führt und das Ungleichgewicht bestehen bleibt« (Fisch et al., 2020a, 2020b, 2017; Heinrichs et al., 2015).

In einer Umfrage gaben 20 % der Berufstätigen in Europa an, sich täglich gestresst zu fühlen (Nier, 2018). Forschungsergebnisse in der Arbeitsmedizin wiesen auf den Zusammenhang zwischen zunehmenden Belastungen in der Arbeitswelt und der Entwicklung von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen hin (Groth, 2013). In Deutschland ergab eine Befragung von 1200 Erwachsenen im Auftrag der Techniker Krankenkasse, dass 23 % einen hohen Stresslevel erlebten, weitere 38 % sich manchmal gestresst fühlten und 58 % der Befragten angaben, sich gestresster zu fühlen als drei Jahre zuvor (Fisch et al., 2020a, 2020b; Wohlers & Hombrecher, 2016). Die Corona-Pandemie, die in den Jahren 2020/2021 ein, wenn nicht *das* zentrale und viele Lebensbereiche beherrschende Thema weltweit war, stellt mit ihren gesundheitlichen, medizinischen, gesellschaftlichen, sozialen und wirtschaftlichen Konsequenzen und Herausforderungen auch ein neues Thema im Zusammenhang mit Stressbelastung dar. Bezeichnenderweise zeigten die Erfahrungen gerade in der Anfangsphase der Pandemie allerdings auch, dass viele Menschen in Deutschland den Lockdown im März und April sowie manche damit verbundene Einschränkungen als wohltuend entschleunigend und entlastend erlebten.

Die Studie zum Gesundheitszustand der deutschen Bevölkerung ergab, dass Beschwerden wie Verspannungen/Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Erschöpfung/Ausgebranntsein, Kopfschmerzen u. a. unter den Befragten, die sich häufig gestresst fühlen, häufiger auftreten als unter denen, die sich selten/nie gestresst fühlen (Wohlers & Hombrecher, 2016). Es konnte gezeigt werden, dass ein Zusammenhang zwischen dem eigenen Lebensstil und Stresserleben sowie dem Auftreten von sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, kardiovaskulären Erkrankungen und Typ-2-Diabetes besteht (Everson-Rose & Lewis, 2005; Kelly & Ismail, 2015). Ein erhöhtes Stresserleben begünstigt außerdem die Entwicklung von psychischen Störungen wie Depressionen und Angst-

störungen (Berking & Grawe, 2005; Rein & Keck, 2017). Epidemiologische Daten konnten zeigen, dass der Entwicklung einer Depression oder Angststörung (wie Panikstörung oder Generalisierte Angststörung) häufig belastende, stressreiche Lebensereignisse, chronische Belastungen und ungünstige sozio-ökonomische Bedingungen mit belastenden/bedrohlichen Faktoren in Familie, Partnerschaft, Arbeitssituation und sozialem Umfeld vorausgehen (Becker & Margraf, 2016; Schneider & Margraf, 1998).

Demnach ist es wünschenswert, im Sinne einer Prävention von somatischen und psychischen Erkrankungen zu einem frühestmöglichen Zeitpunkt Menschen mit einem erhöhten Stresserleben in ihrem Stressbewältigungskompetenzen zu stärken und zu einem verbesserten Umgang mit Stressoren und zu einer Stressreduktion zu verhelfen.

In den letzten Jahren gewannen Hypnose und Hypnotherapie als therapeutische Methoden weltweit zunehmendes Interesse und Bedeutung. Hypnose ist definiert als »ein Bewusstseinszustand mit fokussierter Aufmerksamkeit und reduziertem peripheren Bewusstsein, der durch eine erhöhte Fähigkeit zur Reaktion auf Suggestionen gekennzeichnet ist« (Elkins et al., 2015). Hypnotherapie ist definiert als »die Anwendung von Hypnose bei der Behandlung einer medizinischen Erkrankung oder einer psychischen Störung oder Problems« (ebd.).

Für eine Reihe von Krankheits- und Störungsbildern, wie chronische Schmerzen und Reizdarm-Syndrom, sowie zur Reduktion von emotionalem Stress bei medizinischen Interventionen konnte eine Wirksamkeit von hypnotherapeutischen Interventionen in Metaanalysen dargestellt werden (Adachi et al., 2014; Birnie et al., 2014; Fisch et al., 2015; Häuser et al., 2016). In der klinisch-hypnotherapeutischen Fachliteratur finden sich vielfältige Handlungsvorschläge für eine Verbesserung der Stressbewältigung (Alman & Lambrou, 2012; Revenstorf & Zeyer, 2006; Zeyer, 2012, 2015). Darüber hinaus werden in der curricularen Aus- und Weiterbildung von Hypnotherapeuten sowie auf Kongressen von Fachgesellschaften durch die praktische Demonstration und die Weitergabe von Expertenwissen hypnotherapeutische Interventionen vermittelt, die im Zusammenhang mit der Behandlung verschiedener Krankheits- und Störungsbilder auch der Stressreduktion und verbesserten Stressbewältigung dienen.

Somit erschien es uns vielversprechend, Hypnose und Hypnotherapie gezielt als Verfahren zur Stressreduktion und Verbesserung von Stressbewältigungskompetenzen einzusetzen. Mit hypnotherapeutischen Methoden ist es möglich, auf physiologischer Ebene notwendige Veränderungen zu bewirken, die als Trancephänomene unmittelbar mit einer vegetativen Entspannung und damit auch dem Erleben von kognitiver und emotionaler Beruhigung einhergehen – also einer Reduktion der physiologischen Stressreaktion. Darüber hinaus kann es die Hypnose ermöglichen, sich in diesem physiologisch, kognitiv und emotional beruhigten Zustand konstruktiv, lösungs- und ressourcenorientiert mit der erfolgreichen Bewältigung konkreter stressauslösender Situationen zu beschäftigen und diese Bewältigungserfahrung unmittelbar zu erleben. Auf diese Weise wäre es möglich, im Sinne eines mentalen Trainings eine verbesserte Stressbewälti-

gung zu trainieren und die erwünschte Reaktionsbereitschaft für die real erlebten Situationen zu bahnen.¹

Unser Ziel war daher, ein pragmatisches und präventives standardisiertes hypnotherapeutisches Gruppenprogramm zur verbesserten Stressbewältigung bei gesundheitlich stabilen Personen mit erhöhtem Stresserleben zu entwickeln. Aus Gründen der Praktikabilität im psychotherapeutischen und ärztlichen Alltag sollte es für gemischte Gruppen mit Personen unterschiedlicher Lebensalter und Lebensphasen mit erhöhtem Stresserleben bei unterschiedlichen Stressoren und Belastungsfaktoren geeignet sein und keine homogenen Teilnehmergruppen voraussetzen. Wir entwickelten es auf der Grundlage eines systematischen Überblicks über die relevante wissenschaftliche Literatur (Fisch et al., 2017) und auf der Basis von Expertenwissen von langjährig im klinischen und/oder universitären Kontext tätigen und erfahrenen Hypnotherapeuten.²

Dieses Manual zur HypnoStressbewältigung richtet sich an Hypnotherapeuten sowie Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten mit Kenntnissen in Hypnose und Hypnotherapie.³ Gerade für Ärzte und Psychotherapeuten mit wenig Erfahrung in diesem Bereich kann es durch die konkreten Anleitungen und Beispielformulierungen im Umgang mit typischen Situationen bei der Durchführung Sicherheit geben. Für ausführlichere Informationen zu den Grundlagen von Hypnose und Hypnotherapie wird auf entsprechende Lehrbücher verwiesen (Bongartz & Bongartz, 1998; Revenstorf & Peter, 2015). In Kapitel 1 werden zunächst die Ziele des hypnotherapeutischen Gruppenprogramms zur Stressbewältigung vorgestellt, und in Kapitel 2 wird die hypnotherapeutische Grundhaltung bei der Gesprächsführung und Durchführung der Gruppensitzungen konkretisiert. Kapitel 3 enthält eine ausführliche Darstellung des genauen Ablaufs der fünf Gruppensitzungen mit den wörtlichen Hypnose-Anleitungen für die jeweiligen Gruppentrancen und praktischen Hinweisen für den Umgang mit konkreten Gruppensituationen. In Kapitel 4 werden die Ergebnisse der wissenschaftlichen Studien, die in der Zeit von 2017 bis 2018 an der Charité Universitätsmedizin Berlin zur Machbarkeit und Wirksamkeit des hypnotherapeutischen Stressbewältigungsprogramms durchgeführt wurden, zusammengefasst.

1 Bis hierhin folgt die Darstellung dem Gedankengang, der auch im Einführungskapitel der Dissertationsschrift von Fisch (2021) entwickelt wird.

2 Unser herzlicher Dank gilt Prof. Dr. Walter Bongartz, Dipl.-Psych. Dr. Helga Hüsen-Janßen, Dipl.-Psych. Norbert Loth, Prof. Dr. Dirk Revenstorf und Dipl.-Psych. Dr. Ronald Zeyer.

3 Der besseren Lesbarkeit wegen wird ausschließlich die maskuline Form verwendet. Es sind selbstverständlich gleichermaßen Hypnotherapeutinnen, Ärztinnen, Psychologische Psychotherapeutinnen, Gruppenleiterinnen sowie Teilnehmerinnen gemeint und angesprochen.

Inhalt

1 Konzeptionalisierung der HypnoStressbewältigung	1
1.1 Ziele der HypnoStressbewältigung	1
1.1.1 Verbesserung der Entspannungsfähigkeit	1
1.1.2 Stärkung der Toleranz und Resilienz gegenüber Stressoren	2
1.1.3 Verbesserung spezifischer Kompetenzen zur Stressbewältigung	2
1.2 Ziele und Funktion der Hypnose	3
1.3 Rahmenbedingungen	4
2 Hypnotherapeutische Grundhaltung bei der Gesprächsführung und Durchführung der Gruppensitzungen	5
2.1 Aufbau und Förderung von Gruppenkohäsion	5
2.2 Ressourcenorientierung	7
2.3 Lösungsorientierung	8
2.4 Utilisieren der Erfahrungen der Teilnehmer	12
2.5 Pacing und Leading	13
3 Ablauf der HypnoStressbewältigung	16
Persönliches Vorgespräch	16
3.1 Erste Sitzung	18
Thema: Stressreaktion – physiologische und mentale Entspannungsreaktion	
3.1.1 Ablauf der ersten Sitzung	18
3.1.2 Hypnose-Anleitung der ersten Sitzung	32
Experiment mit Hypnose »Magnetische Hände«	32
Hypnose »Loslassen und Entspannen«	33
3.2 Zweite Sitzung	38
Thema: Ressourcenaktivierung »Ressourcenort«	
3.2.1 Ablauf der zweiten Sitzung	38
3.2.2 Hypnose-Anleitung der zweiten Sitzung	44
Ressourcenaktivierung »Ressourcenort«	44

3.3 Dritte Sitzung	49
Thema: Schnelles und reflexartiges Aktivieren des Ressourcenerlebens »Ressourcenschlüssel«	
3.3.1 Ablauf der dritten Sitzung	49
3.3.2 Hypnose-Anleitung der dritten Sitzung	55
Wiederholung der Ressourcenaktivierung »Ressourcenort«	55
Schnelles Aktivieren des Ressourcenerlebens	59
Verknüpfen einer beginnenden Stressreaktion mit dem Ressourcen- erleben »Ressourcenschlüssel«	60
3.4 Vierte Sitzung	63
Thema: Ressourcentransfer und mentales Training der erfolgreichen Stressbewältigung	
3.4.1 Ablauf der vierten Sitzung	63
3.4.2 Hypnose-Anleitung der vierten Sitzung	67
Ressourcentransfer und mentales Training der erfolgreichen Stressbewältigung	67
3.5 Fünfte Sitzung	73
Thema: Abschluss der Gruppensitzungen, Vertiefung und Verankerung der erzielten Veränderungen	
3.5.1 Ablauf der fünften Sitzung	73
3.5.2 Hypnose-Anleitung der fünften Sitzung	76
Vertiefung und Verankerung der erzielten Veränderungen »Murmeltechnik«	76
Übersicht über den Ablauf der HypnoStressbewältigung	80
4 Wissenschaftliche Evaluation der HypnoStressbewältigung	83
4.1 Einführung	83
4.2 Pilotstudie	83
4.3 Randomisierte Multicenter-Studie	84
4.4 Diskussion und Perspektiven	90
Literatur	91

1 Konzeptionalisierung der HypnoStressbewältigung

1.1 Ziele der HypnoStressbewältigung

Menschen mit subjektiv erhöhtem Stresserleben können unter vielfältigen Symptomen leiden. Dazu gehören physiologische Reaktionen wie ein erhöhter Puls, muskuläre Anspannung, die das Ausmaß von Nacken-, Rücken- und Kopfschmerzen annehmen kann, Schlafstörungen und erhöhte Erschöpfbarkeit. Auf kognitiver Ebene kommt es gehäuft zu Konzentrationsschwierigkeiten, Grübeln und Sorgen, die emotional mit Angst und Gereiztheit sowie Affektlabilität einhergehen und mit sozialen Reaktionen wie sozialem Rückzug und interpersonellen Konflikten verbunden sein können. Wenn ausreichende Erholungszeiten ausbleiben, kommt es nach einer normalen akuten Stressreaktion nicht mehr zur Normalisierung des Erregungsniveaus und führt damit zu chronifiziertem Stress (Heinrichs et al., 2015).

Ziel des präventiven hypnotherapeutischen Stressbewältigungsprogramms »HypnoStressbewältigung« ist es, zu verhindern, dass sich eine mit der beschriebenen Symptomatik assoziierte somatische oder psychische Stressfolgeerkrankung und soziale Probleme manifestieren. Stattdessen sollen möglichst frühzeitig in dieser ungünstigen Entwicklung ressourcenvolle, positive Erfahrungen im Umgang mit stressauslösenden Situationen ermöglicht werden.

Im Einzelnen geht es um

- die Verbesserung der Entspannungsfähigkeit,
- die Stärkung der Toleranz und Resilienz gegenüber Stressoren und
- die Verbesserung spezifischer Kompetenzen zur Stressbewältigung.

1.1.1 Verbesserung der Entspannungsfähigkeit

Es scheint selbstverständlich, dass einer Person, die sich gestresst fühlt, Entspannung, Erholung und Regeneration guttun. Eine hohe Termindichte und eine Vielzahl an zu bewältigenden Anforderungen im beruflichen und familiären Bereich führen – oftmals vor dem Hintergrund einer stark ausgeprägten Leistungsorientierung und hoher erlebter Verantwortlichkeit – zu einem erhöhten physiologischen und kognitiven Aktivierungsniveau. Durch die mit einer hypnotischen Trance natürlicherweise einhergehenden Umschaltung im vegetativen Nervensystem von einer Aktivierung des Sympathikus zu einer eher parasympathischen Aktivierung kommt es zu einer physiologischen Entspannungsreaktion, die mit Reduktion der Herzrate, Regulation des Blutdrucks, Beruhigung der Atmung, muskulärer Entspannung, Veränderung der peripheren Durchblutung, Reduktion des Schmerzerlebens und Aktivierung des Immunsystems verbunden ist.

Revenstorf (2015, S. 15) spricht von einer »Harmonisierung des inneren Milieus«. Durch weitere kognitive Trancephänomene, wie die Reduktion des kritisch-rationalen Denkens zugunsten einer eher bildhaften, kreativen Verarbeitung und einer Dissoziation von Themen und situativen Faktoren des Alltags, stellt sich auch auf emotionaler und mentaler Ebene eine wohltuende Beruhigung ein. Somit stellt eine hypnotische Trance per se eine Erfahrung dar, die geeignet ist, Stresserleben zu reduzieren. Gleichzeitig – und damit geht sie über die Wirkung einer reinen Entspannungsübung hinaus – bereitet sie als »ressourcenhafter und ressourcenfördernder Zustand« (Gerl, 2015, S. 90) den Boden für weitere zielorientierte Interventionen zur Stressbewältigung. Denn in diesem Trancezustand ist es leichter als im normalen Alltagsbewusstsein, neue Lernerfahrungen zu machen, neue neuronale Verknüpfungen zu bilden und langfristig wirksame Veränderungen auf kognitiver und behavioraler Ebene zu bahnen.

1.1.2 Stärkung der Toleranz und Resilienz gegenüber Stressoren

Personen mit erhöhtem Stresserleben zeichnen sich oftmals durch eine erhöhte Stressreagibilität und Empfindsamkeit gegenüber Stressoren aus. Dies kann äußere physikalische Reize wie Geräusche, Licht und wahrgenommene Enge betreffen. Auch die erlebte Menge und Dichte an Anforderungen (»Das liegt wie ein Berg vor mir!«; »Das jetzt auch noch!«) und das gehäufte Erleben von Unannehmlichkeiten (»Typisch, so was passiert immer mir!«) können dazu gehören. Dabei muss anerkannt werden, dass die reale Situation von Menschen in unserer Gesellschaft mit den modernen beruflichen, privaten, familiären und technischen Gegebenheiten und Anforderungen objektiv mit einer Vielzahl von Stressoren einhergehen kann. Oftmals erleben gestresste Menschen es dabei als schwierig, von belastenden Themen abzuschalten und negatives Gedankenkreisen zu unterbrechen. Ziel der HypnoStressbewältigung ist es, Personen in ihrer Toleranz und Resilienz gegenüber Stressoren zu stärken. Dazu wird das Trancephänomen der Dissoziation gezielt genutzt und die Fähigkeit gefördert, Störreize ausblenden zu können und sich von Gedanken, Themen und Situationen (zumindest vorübergehend) abgrenzen zu können.

1.1.3 Verbesserung spezifischer Kompetenzen zur Stressbewältigung

Für eine nachhaltige Stressreduktion ist über eine wiederholte Erfahrung von Entspannung und Verbesserung der Entspannungs- und Dissoziationsfähigkeit hinaus wichtig, Kompetenzen zur Stressbewältigung aufzubauen und zu verbessern. Dazu kann der Aufbau ausgleichender Aktivitäten wie Sport, Bewegung und Treffen mit Freunden gehören, eine verbesserte Konfliktfähigkeit und Fähigkeit, Kritik zu äußern und anzunehmen, ein verbessertes Zeitmanagement, gestärkte Problemlösefähigkeiten etc. Entsprechend bestehen z.B. kognitiv-verhaltenstherapeutische Stressbewältigungstrainings aus verschiedenen Modulen, die sich gezielt den einzelnen Kompetenzbereichen widmen und oftmals auch

zielgruppenabhängig ausgewählt und kombiniert werden können (Kaluza, 1996; Schelp et al., 1997; Wagner-Link, 2010). Yapko (2015) betont, dass Hypnose stress-reduzierende Aspekte wie ein angemesseneres Denken, größere Flexibilität und verbessertes Problemlösen erzielen kann. Die Fähigkeit, sich tief zu entspannen sowie Kognitionen, Emotionen und Verhalten zu reorganisieren, könne einen wirksamen Effekt auf die Verbesserung der Stressbewältigung haben.

Die Kern-Idee dieses hypnotherapeutischen Stressbewältigungstrainings besteht darin, wiederholt in der hypnotischen Trance zu erleben und zu üben, wie eine individuell herausfordernde Situation mithilfe eigener Ressourcen erfolgreich bewältigt wird. Dazu werden die hypnotherapeutischen Methoden der Ressourcenaktivierung und des Ressourcentransfers angewandt. Die dabei gemachten positiven Erfahrungen werden in das Selbstbild integriert und tragen so zu dem Erleben eigener Fähigkeiten und Stärken und einem verbesserten Selbstwirksamkeitserleben bei. Kennzeichnend für das hypnotherapeutische Gruppenprogramm ist, dass die individuellen Situationen, mit denen sich die Teilnehmer während einer Gruppentranche beschäftigen, sehr verschieden sein können und sind. Zu den hypnotherapeutischen Grundannahmen gehören das Vertrauen in das intuitive Wissen jedes Einzelnen und die Überzeugung, dass jeder die Ressourcen in sich trägt, die er zur Lösung seiner Probleme benötigt.

1.2 Ziele und Funktion der Hypnose

Wie beschrieben führt eine hypnotische Trance durch die mit ihr einhergehenden physiologischen Veränderungen zu einer Harmonisierung des inneren Milieus (Revenstorf, 2015), die ihrerseits zu einem unmittelbar reduzierten Stresserleben führt. Darüber hinaus trägt die Unwillkürlichkeit der physiologischen, kognitiven und emotionalen Reaktionen während einer Trance zu einer ganzheitlich erlebten Natürlichkeit und Selbstverständlichkeit bei, sodass das unmittelbare Erleben von Veränderungen leichter möglich wird. Die Person macht eine Erfolgserfahrung, ohne eine bewusst kontrollierte oder mit Anstrengung verbundene »gemachte« Veränderung.

Außerdem ist in der Trance die Suggestibilität erhöht. Dadurch wird es leichter möglich, veränderte Überzeugungen – über Stressoren, zur Leistungsorientierung, zu eigenen Fähigkeiten und Kraftquellen – zu akzeptieren und anzunehmen.

Schließlich führt die veränderte kognitive Verarbeitung mit verstärkten bildhaften Vorstellungen und kreativem Denken zu einer Befähigung, Ideen zur Lösung und Bewältigung herausfordernder Situationen zu entwickeln (Revenstorf, 2015).

1.3 Rahmenbedingungen

In Übereinstimmung mit den Empfehlungen der Experten auf dem Gebiet der Hypnose und Hypnotherapie bestehen die Gruppen der HypnoStressbewältigung aus 8–12 Teilnehmern. Die wöchentlichen Gruppensitzungen dauern 120 Minuten, sodass genug Zeit für eine Tranceerfahrung und ein vor- und nachbereitendes Gespräch in der Gruppe zur Verfügung steht. Die zentralen Hypnose-Übungen jeder Sitzung erhalten die Teilnehmer als Audioaufnahmen (auf CD oder als MP3-Download) zum selbstständigen Üben der Hypnose zu Hause. So wird dem Wissen Rechnung getragen, dass für nachhaltige neuronale Veränderungen wiederholte Erfahrungen notwendig und förderlich sind. Darüber hinaus wird durch das Üben der Selbsthypnose auch die Fähigkeit zum Selbstmanagement und zur Selbstkontrolle gefördert. Idealerweise sollten die Audioaufnahmen von jedem Gruppenleiter individuell angefertigt werden. Erfahrungsgemäß ist es für die Teilnehmer am angenehmsten und einfachsten, wenn die Stimme, mit der die Trancen angeleitet werden, in den Gruppensitzungen und beim Üben zu Hause die gleiche ist.

Durchgeführt wird das hypnotherapeutische Stressbewältigungsprogramm von einem Arzt oder Psychologischen Psychotherapeuten mit qualifizierter Weiterbildung in Hypnose und Hypnotherapie durch eine anerkannte Fachgesellschaft. Dadurch wird gewährleistet, dass Wissen und Erfahrung vorliegen, zum einen geschildertes Erleben und Symptomatik der Teilnehmer fachkundig einordnen zu können und zum anderen das hypnotherapeutische Vorgehen professionell umzusetzen.

An Ausstattung bzw. Material für die Durchführung des Gruppenprogramms ist ein Flipchart praktisch, auf dem im psychoedukativen Teil das Waage-Modell der Stressbewältigung entwickelt werden kann (erste Sitzung) und auf das in den weiteren Sitzungen noch einmal zurückgegriffen werden kann. Ebenso können darauf weitere Notizen zu herausfordernden Situationen und den jeweils benötigten Ressourcen festgehalten werden (ab der zweiten Sitzung).

Darüber hinaus ist in der fünften Sitzung vorgesehen, den Teilnehmern Murmeln als Anker mitzugeben, die in ausreichender Anzahl bereitgehalten werden sollten.

2 Hypnotherapeutische Grundhaltung bei der Gesprächsführung und Durchführung der Gruppensitzungen

2.1 Aufbau und Förderung von Gruppenkohäsion

Ein zentrales Teilziel bei der Durchführung des Gruppenprogramms ist der Aufbau und die Förderung von Gruppenkohäsion, d.h. von Zusammenhalt und Wir-Gefühl unter den Teilnehmern. Dies stellt einen wichtigen supportiven Faktor und eine Chance der Gruppe gegenüber der Einzelbehandlung dar, durch die erlebte Solidarität, das gegenseitige Verständnis und die wechselseitige Unterstützung der Gruppenteilnehmer eine Entlastung zu erleben. Damit verbunden ist das Vertrauen, sich mit eigenem Erleben öffnen und von eigenen Schwierigkeiten erzählen zu können. Dies ist gerade für Menschen mit einem hohen Leistungsanspruch und dem Erleben, oft ganz viel aus eigener Kraft zu schaffen, gar nicht so einfach – und dies sind ja typischerweise Menschen, die unter einem erhöhten Stresserleben leiden können und in so einem Stressbewältigungsprogramm zusammenkommen könnten. Umso wichtiger ist es aus therapeutischer Sicht, eine Atmosphäre zu schaffen, in der das möglich ist. Es ist gut vorstellbar, wie therapeutisch bedeutsam so eine positive Erfahrung für Personen mit diesem Erlebenshintergrund sein kann – unmittelbar entlastend und auch eine Basis für mögliche weitere, über die Gruppensitzungen hinausgehende Veränderungen in eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen (z.B. eigene Grenzen wahr- und ernstnehmen, eigene Bedürfnisse ansprechen, andere um Hilfe bitten, Verantwortung abgeben etc.). Fiedler (1999) beschreibt als »instrumentelle Gruppenbedingungen« Gruppenkohäsion, Offenheit und Vertrauen sowie kooperative Arbeitshaltung und weist darauf hin, wie bedeutsam es für wirkungsvolles therapeutisches Handeln ist, diese Faktoren zu fördern und ihr Potential auszuschöpfen.

Welches Therapeutenverhalten trägt zu einer guten Gruppenkohäsion bei?

Ein eigentlich banaler und doch wirkungsvoller Aspekt, den Teilnehmern zu ermöglichen, sich in der Gruppe wohlfühlen, besteht in der Auswahl und Gestaltung des Gruppenraums, der idealerweise mit bequemen Stühlen oder Sesseln ausgestattet sein sollte, angenehm temperiert mit frischer Luft und einigermassen von äußeren Störquellen (wie Telefonklingeln, Straßenlärm oder sonstigen Umgebungsgeräuschen) geschützt. Implizit und modellhaft erfahren die Teilnehmer so, wie eine Atmosphäre von Ruhe, Ungestörtsein und Vertrauen Stressbewältigung ermöglicht.

Des Weiteren ist es die Aufgabe des Gruppenleiters, zu jedem einzelnen Teilnehmer eine therapeutische Beziehung, den sogenannten Rapport, aufzubauen. Dies gelingt durch interessiertens und wertschätzendes Zuhören. Die Teilnehmer sollen in ihrem Erleben validiert werden, d. h., sie dürfen die Erfahrung machen, dass ihre offenen Äußerungen über ihr Erleben erwünscht sind und ernstgenommen werden. Dies trägt dazu bei, dass sie sich willkommen und verstanden fühlen. Gleichzeitig erleben sie modellhaft, dass jedem/jeder von dem Gruppenleiter respektvoll, ressourcenorientiert und wertschätzend begegnet wird, was implizit einen derartigen Umgang der Teilnehmer untereinander befördert und somit wiederum Vertrauen, Offenheit und Gruppenkohäsion verstärkt.

Eine weitere therapeutische Strategie zum Aufbau von Gruppenkohäsion ist das Schaffen und Betonen von Verbindungen zwischen den Teilnehmern. Dies gelingt, indem Gemeinsamkeiten benannt werden, z. B. in der aktuellen Lebenssituation, in dem Erleben von Belastungen und Stressoren, in Zielen der Gruppe, nachdem sie von den Teilnehmern in der Gruppe erwähnt wurden: »Das ist offenbar eine Gemeinsamkeit zwischen Ihnen, dass ...«; »Das kennen Sie alle/mehrere von Ihnen, dass ...«; »Genau, da sind wir uns ganz einig, dass ...«; »Da sitzen Sie/wir alle in einem Boot, ...«; »Ich sehe schon, wie Frau x nickt, das kommt Ihnen bekannt vor?«.

Voraussetzung dafür ist natürlich, dass von therapeutischer Seite solche Gemeinsamkeiten registriert werden und z. B. auch para- und nonverbale Zeichen von Zustimmung von Teilnehmern zu Aussagen eines anderen aufmerksam wahrgenommen werden. Des Weiteren bietet es sich an, das aus therapeutischer Sicht wünschenswerte Verhalten der Teilnehmer in Richtung gegenseitiger Zugewandtheit, Anteilnahme, Verständnis und Unterstützung zu benennen und verstärken: »Ich weiß gar nicht, ob Ihnen das aufgefallen ist, Frau x sieht Sie ganz mitfühlend an.« Und, an Frau x gewandt: »Ich glaube, Sie können das auch gut verstehen, oder?« oder »Tut es nicht gut, zu spüren, dass hier Menschen sind, denen es ganz ähnlich geht? Und wir wollen hier gemeinsam schauen, welche Möglichkeiten es gibt, ...« Oder: »Sie merken, hier gibt es ganz viel geballte Kompetenz und gute Ideen, was Ihnen helfen könnte. Und Sie können ja mal schauen, was für Sie das Richtige sein könnte.«

Eine Anmerkung zu dieser möglichen Gruppenleiter-Aussage: Selbst wenn aus therapeutischer Sicht die Ideen oder die Art und Weise, sie zu äußern, vielleicht suboptimal sein sollten, werden sie ressourcenorientiert und wertschätzend als »geballte Kompetenz und gute Ideen« benannt, um die Teilnehmer nicht in ihrer Bereitschaft zu aktiver Mitarbeit zu bremsen und niemanden öffentlich zu kritisieren. Durch den Nachsatz »was Ihnen helfen könnte« und insbesondere durch »Sie können ja mal schauen, was für Sie das Richtige sein könnte« wird gleichzeitig deutlich gemacht, dass jeder für sich Experte ist und nicht alles für alle gleichermaßen hilfreich ist. Somit kann es gelingen, als Gruppenleiter zu verschiedenen Teilnehmern mit vielleicht sogar widersprüchlichen Aussagen eine gute therapeutische Beziehung (Rapport) zu pflegen. Gleichzeitig wird vom Gruppenleiter modellhaft Offenheit und Toleranz für verschiedene Ansätze vorgelebt – auch ein Aspekt des Umgangs mit potentiell stressauslösenden Situationen.

Dass Gruppenkohäsion nicht Konformismus durch Gruppendruck bedeutet, wird auch dadurch deutlich, dass der Gruppenleiter den Teilnehmern stets Wahlfreiheit lässt, ihren individuellen Weg zu finden und sich auf ihre persönliche Weise mit dem Angeboten auseinanderzusetzen. Dies betrifft beispielsweise die Art und die Zeitpunkte, wie und wann die Audioaufnahmen zum selbstständigen Üben der Selbsthypnose zwischen den Gruppensitzungen gehört werden. Individuelle Erfahrungen damit werden nicht nur zugelassen, sondern die Teilnehmer werden dazu ermuntert, und das Erlebte wird gewürdigt und lösungsorientiert reflektiert und ausgewertet (► Kap. 2-3).

2.2 Ressourcenorientierung

Die Hypnotherapie gehört zu den ressourcenorientierten Therapieansätzen. Als Ressourcen werden die jedem Menschen innewohnenden Potentiale, Stärken, Fähigkeiten und zur Verfügung stehenden Hilfsmittel betrachtet, die benötigt werden, um ein Problem zu lösen. Es wird dabei grundsätzlich davon ausgegangen, dass jeder Mensch natürlicherweise über alle notwendigen Ressourcen verfügt, die zur Bewältigung erforderlich sind, und dass lediglich der Zugang dazu aktuell verdeckt oder versperrt sein kann. Aufgabe der Therapie ist es, diesen Zugang (wieder) zu ermöglichen und die Ressource(n) erfahrbar zu machen, sodass sie zur Bewältigung der problematischen Situation genutzt werden kann/können (vgl. z. B. Gerl, 2015).

Die erste therapeutische Aufgabe besteht darin, diese hypnotherapeutische Grundannahme selbst zu verinnerlichen, was dazu führen wird, die eigenen Ressourcen von Vertrauen und Gelassenheit zu aktivieren und zu erleben, dass die Teilnehmer auf ihre Weise von den Angeboten dieses Gruppenprogramms profitieren werden. Die konkrete Ausgestaltung mancher teilnehmerbezogener Details muss und sollte nicht von therapeutischer Seite gesteuert bzw. kontrolliert und verantwortet werden.

Darüber hinaus ist es sinnvoll, diese Grundannahme explizit und implizit wiederholt in den Gruppensitzungen zu kommunizieren, sodass auch die Teilnehmer diese Haltung zunehmend verinnerlichen und damit Zugang zu ihrem Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und Potentiale entwickeln.

Die Ressourcenorientierung spiegelt sich natürlich in den Hypnose- und Tranceerfahrungen der einzelnen Gruppensitzungen der HypnoStressbewältigung wider, wodurch therapeutische Veränderungen vergleichsweise leicht und schnell ermöglicht werden, da eine »hypnotische Trance ein ressourcenhafter und ressourcenfördernder Zustand ist« (Gerl, 2015, S. 90).

Daneben zeigt sich die Ressourcenorientierung schon in der Art und den Inhalten der Gesprächsführung außerhalb der eigentlichen Trancen. Im Unterschied zu problemorientierteren therapeutischen Ansätzen, in denen beispielsweise auch eine sogenannte Problemanalyse einen beachtlichen Raum einnimmt, beschäftigen wir uns in der »HypnoStressbewältigung« ausgiebig mit den positiven Erfahrungen von Teilnehmern. Dies betrifft sowohl die positiven

Erfahrungen mit den Hypnose-Übungen und Trancen als auch Erfahrungen von gelingender Stressbewältigung und Ausnahmen vom Stress in der Lebenssituation der Teilnehmer.

Die Exploration solcher positiven Erfahrungen und Erfolge ist stets verbunden mit der Botschaft: »Sie kennen und können das bereits. Sie tragen die Lösung schon in sich. Unser Ziel ist es, herauszufinden, wie Sie das noch leichter zugänglich machen können und immer dann aktivieren, wenn Sie es besonders gebrauchen können.«

Das Herausarbeiten der Stärken der Teilnehmer ist ein wichtiger therapeutischer Fokus. Aufgabe des Gruppenleiters ist es, auf die Schilderungen der Teilnehmer mit einem ressourcenorientierten Blick zu schauen und in den (auch den stressbezogenen) Einstellungen und Verhaltensmustern die positive Funktion und Motivation der Teilnehmer zu sehen und diese zu benennen: »Das ist eine Stärke von Ihnen, dass Sie ...«; »Das ist Ihnen ganz wichtig, dass ...«; »Da haben Sie schon unheimlich viel geschafft, Respekt!«.

Insbesondere ab der zweiten Sitzung, wenn es darum geht, die zur Bewältigung fordernder Situationen notwendigen Ressourcen zu identifizieren, zu aktivieren und schließlich in die (noch) als »stressig« (hypnotherapeutisch besser als »fordernd« oder »herausfordernd« bezeichnet) erlebten Situation zu transferieren, nimmt die Beschäftigung mit den Stärken, Kraftquellen, Fähigkeiten und positiven Potentialen der Teilnehmer einen großen Raum ein. Durch die therapeutischen Äußerungen und Fragen in den Gruppengesprächen außerhalb der eigentlichen Tranceerfahrungen wird die ressourcenorientierte Haltung und Suchrichtung »gesät« (das hypnotherapeutische »Seeding«): »In dieser Situation wünschen Sie sich mehr Gelassenheit, dass Sie sich einfach nicht aus Ihrer Ruhe bringen lassen. Ich bin sicher, Sie haben in Ihrem Leben schon häufiger die Erfahrung gemacht, dass Sie sich total gelassen fühlen, voller innerer Ruhe und Gelassenheit. Das können Situationen sein, die so ähnlich sind wie die, um die es Ihnen jetzt geht. Vielleicht kommt Ihnen das aber auch aus einem ganz anderen Zusammenhang bekannt vor ... Lassen Sie sich einfach mal überraschen, was Ihnen da intuitiv in den Sinn kommen wird ...«

2.3 Lösungsorientierung

Eng verbunden mit der Ressourcenorientierung ist die Lösungsorientierung. Denn eine Ressource ist nicht per se eine Ressource, sondern wird es in Bezug auf ein bestimmtes und genau zu definierendes Ziel. Darum ist es so wichtig, in der ersten Stunde (oder evtl. bereits in einem Vorgespräch) die Teilnehmer dazu anzuregen, ihre persönlichen Ziele der Gruppenteilnahme zu definieren. Bei der Zielformulierung ist darauf zu achten, dass sie positiv formuliert sind:

- »Was heißt das für Sie genau, »Stress abbauen«, was ist dann anders? Was würden Sie dann gerne tun oder erleben?«
- »In welcher Verfassung müssten Sie sein, um sich davon nicht so stressen zu lassen? Wie würden Sie denn gerne damit umgehen?«

- »Was ist dann für Sie anders, wenn Sie besser abschalten können?«
- »Wie sieht das aus, wenn Sie wieder etwas mehr genießen können? Was ist das, was Sie besonders genießen können?«

Außerdem sollten die Ziele möglichst spezifisch und konkret sein. Die Teilnehmer erhalten in den fünf Gruppensitzungen der HypnoStressbewältigung die Möglichkeit, für eine ganz bestimmte ausgewählte Situation, für die sie sich einen leichteren Umgang wünschen, mithilfe der Hypnose eine Ressourcenerfahrung von erfolgreicher Bewältigung zu machen. Darum sollte von therapeutischer Seite darauf geachtet werden, dass sowohl Zielformulierung als auch Ressourcenaktivierung situationsspezifisch erfolgen: »In welcher Situation möchten Sie gelassener reagieren und ruhig bleiben?« Denkbar wären z. B.: »Wenn meine Kinder sich streiten und gegenseitig provozieren«; »Wenn meine Kollegen mit x Anliegen auf einmal zu mir kommen«; »Wenn mein schwer erkrankter Ehepartner unendlich ist und zum 100. Mal die gleichen unrealistischen Forderungen an mich stellt« etc.

Wichtig ist, darauf zu achten, dass jeder Teilnehmer die Hypnose-Übungen der Sitzungen zwei bis fünf zunächst auf eine bestimmte Situation (oder Art von Situationen) fokussiert. Nicht selten haben Teilnehmer den Anspruch, mehrere verschiedene Teilziele von Stressbewältigung parallel anzustreben. Dies sollte hypnotherapeutisch ressourcenorientiert benannt und reflektiert werden. Es kann eine – gerade im Zusammenhang mit Stressbewältigung – ausgesprochen wichtige Erkenntnis sein, sich oftmals »zu viel auf einmal« vorzunehmen, und eine heilsame Erfahrung, Schritt für Schritt sich einem Aspekt nach dem anderen zu widmen und in Ruhe erfolgreiche Lösungen zu entwickeln. Da die Teilnehmer ja die Audioaufnahmen der Hypnose-Übungen erhalten, steht es ihnen völlig frei, nach Abschluss des Gruppenprogramms selbstständig an weiteren (Teil-)Zielen zu arbeiten.

Es darf wiederholt darauf hingewiesen werden, dass die HypnoStressbewältigung nicht nach dem »Gießkannenprinzip« alle Stressoren mit etwas Entspannung und Wohlgefühl lindern will, sondern darüber hinaus viel zielorientierter und nachhaltig dazu befähigen will, konkrete fordernde, wiederholt als »stressig« erlebte Situationen leichter zu bewältigen.

Formulierungen, die schon in der Zieldefinition Prozesswörter (statt abstrakte Substantive) enthalten und im Präsens formuliert sind, erleichtern die Erlebnisaktivierung und sind darum besser geeignet, die kreative Entwicklung von Lösungsideen und Ressourcenerfahrungen zu bahnen: »Berufliche Themen und Aufgaben besser loslassen können« statt »Abgrenzungsfähigkeit stärken«; »Meine Gedanken und Gefühle in einer bestimmten Situation mit Person x aussprechen« statt »Mit mehr Selbstbewusstsein auftreten«.

Im Sinne eines Pacings und Leadings ist es Aufgabe des Therapeuten, hier die Äußerungen der Teilnehmer sinngemäß entsprechend dem typischen hypno-

therapeutischen Sprachstil umzuformulieren, auf den an dieser Stelle kurz eingegangen wird.

Zu der besonderen hypnotherapeutischen Sprache (Revenstorf & Freund, 2015) gehören neben den positiven Formulierungen im Präsens sowie der Verwendung von Prozesswörtern u. a.

- Nominalisierungen (»Ruhe, Entspannung, Gelassenheit, Sicherheit«),
- das Anbieten von Möglichkeiten (»Vielleicht können Sie erleben, wie angenehm es sein kann, wenn Sie sich erlauben ...«),
- eine bildreiche und metaphorische Sprache (»Das kann ein Schlüssel zu Ihrer Ressource sein, der Ihnen die Tür zu ganz neuen Erfahrungen öffnet«),
- die Verwendung von Truismen (»Viele Menschen erleben Entspannung als etwas Wohltuendes.«),
- indirekte Fragen (»Ich frage mich, woran Sie wohl bemerken, dass eine Veränderung beginnt?«),
- Pseudokonkretismus (»Dieser ganz bestimmte Ort, an dem Sie sich wohlfühlen«) sowie
- das Anbieten von Scheinalternativen (»Achten Sie einmal darauf, welche Hand sich leichter anfühlt als die anderen, die rechte oder die linke?«).

Folgende weitere Formulierungen und Begriffe können typischerweise in der HypnoStressbewältigung Verwendung finden: »Aktivierungsreaktion« statt »Stressreaktion«; »aktiviert« statt »nervös«. Je nach Zusammenhang eignen sich »Energie« oder »Handlungsbereitschaft« statt »Stress«; »fordernde Situation« oder »Herausforderung« statt »stressige Situation«; »dürfen« oder »wollen« statt »müssen«; »sich überraschen lassen, wie und wann«.

Wenn Teilnehmer über sich und ihre Schwierigkeiten als feststehende Gesetzmäßigkeiten sprechen:

- »*Noch nicht! Bisher* war das oft so, dass sie erlebt haben, dass ... Jetzt sind Sie ja gerade dabei, andere Möglichkeiten zu erproben«.
- Oder: »Ja, *bisher* haben Sie die Erfahrung gemacht, dass ... Können Sie sich vorstellen, dass sich das auch verändern könnte? Haben Sie Lust, sich mal überraschen zu lassen, wie das bei Ihnen aussehen könnte, wenn Sie sich dazu entscheiden, dass ...?«

Zu einer lösungsorientierten Haltung gehört es auch, sogenannte Misserfolge als Chance zu verbuchen, um wichtige Erkenntnisse und Konsequenzen daraus abzuleiten. Hier spielt auch das therapeutische Umdeuten (»Reframing«) eine Rolle: »Ok, in der Situation haben Sie ganz deutlich gespürt, was Sie nicht wollen. Das ist ja schon mal ein ganz wichtiger erster Schritt. Was müsste beim nächsten Mal anders laufen? Haben Sie Einfluss darauf?«

Ein typisches Thema könnte erfahrungsgemäß der *Umgang mit Störgeräuschen* während der Hypnose-Übungen sein. Gerade zu Beginn des Gruppenprogramms fühlen sich einige Teilnehmer noch schnell in ihrer Konzentration auf die Übung gestört, wenn jemand hustet, vernehmbare Atemgeräusche oder durch die Ver-

änderung der Körperhaltung ein Rascheln zu hören sind. Mitunter wird dies auch vorwurfsvoll in Richtung des »Störenden« vorgetragen. Hier ist es sinnvoll, als Therapeut zunächst das Erleben zu validieren (»Das hat Ihre Aufmerksamkeit wieder hier in die Gegenwart geholt«) und auch zu normalisieren, indem man sagt, dass »so ein Geräusch natürlicherweise eine Orientierungsreaktion auslöst« (Psychoedukation), und dann zu explorieren, wie es dann weitergegangen ist, ob die Person danach wieder mehr den Worten des Gruppenleiters folgen und in die Trance eintauchen konnte. Wünschenswerte Ansätze in diese Richtung sollten verstärkt werden. Es soll erläutert werden, dass es im Laufe so einer Übung sein kann, dass sich der Aufmerksamkeitsfokus ändert und es darum geht, zu üben, immer wieder und zunehmend leichter und schneller wieder zu der eigentlichen Übung zurückzufinden.

Es sollte in jedem Fall deutlich gemacht werden, dass solche Geräusche jederzeit vorkommen können und man sich auch frei fühlen darf zu husten, die Sitzposition zu wechseln, ja, sogar aufzustehen, um evtl. zur Toilette zu gehen. Zum einen vermittelt dies einen gelassenen Umgang mit Bedingungen und Verhaltensweisen anderer, die man sich vielleicht anders wünschen würde, die aber nun einmal so sind (auch wertvoll im Zusammenhang mit Stressbewältigung). Zum anderen vermittelt man auf diese Weise implizit den angestrebten Umgang von Respekt und Toleranz in der Gruppe, der letztlich wiederum zur positiven Arbeitsatmosphäre und Gruppenkohäsion beiträgt. Aus therapeutischer Sicht können die Teilnehmer mit zunehmendem Rapport und Vertrauen auch humorvoll mit einem Augenzwinkern dazu eingeladen werden, solche Störgeräusche im Raum als Übungsgelegenheit für zunehmende Unempfindlichkeit gegenüber äußeren Störungen und Stressresistenz willkommen zu heißen (Reframing).

Auch das Erzählen von Anekdoten und metaphorischen Geschichten gehört zum Repertoire eines Hypnotherapeuten. In diesem Zusammenhang würde es sich z. B. anbieten, von früheren Teilnehmern einer HypnoStressbewältigungsgruppe zu erzählen, die anfangs ganz empfindlich in Bezug auf potentielle Störungen waren und genaue Erwartungen hatten, die Fenster zum Schutz vor Geräuschen von der Straße zu schließen und das Licht zu dimmen, um sich richtig auf die Hypnose konzentrieren zu können usw. – und sich zum Schluss durch nichts aus der Ruhe bringen ließen. Einmal sei es sogar vorgekommen, dass draußen sehr ausdauernd ein Hund bellte und sein Herrchen immer wieder nach ihm rief, sodass sogar schon die Therapeutin überlegte, während der Hypnose aufzustehen und das Fenster zu schließen. Zum Glück entschied sie sich dagegen und erfuhr anschließend im Nachgespräch, dass ein Teil der Teilnehmer das Hundegebell gar nicht bewusst wahrgenommen hatte. Ein anderer Teil erzählte von ganz heiteren und leichten individuellen Wegen, wie sie die Geräusche in die eigene Trance integriert und sogar als positiv erlebt hatten.

Einige Teilnehmer erzählten auch schon einmal im Verlauf des Gruppenprogramms davon, welche positiven Erfahrungen sie zu Hause mit dem Üben der Hypnose mit den Audioaufnahmen machen, wenn sie mit geschlossenen Augen

im Wohnzimmer auf dem Sofa sitzen, während die Familie im Raum um sie herumwuselt.

2.4 Utilisieren der Erfahrungen der Teilnehmer

Auch das Utilisieren gehört zu den hypnotherapeutischen Basisstrategien und meint das Einbeziehen und Nutzen sämtlicher Gegebenheiten aufseiten der Teilnehmer und der äußeren Bedingungen im Sinne der angestrebten therapeutischen Ziele. Das bedeutet, dass Einstellungen, Weltanschauungen, berufliche Kompetenzen, Lebenserfahrungen, soweit sie bekannt und in den Gruppengesprächen thematisiert worden sind, ressourcenorientiert aufgegriffen und therapeutisch genutzt werden können. Auf diese Weise können nachvollziehbare Beispiele und Vergleiche gegeben werden, mit denen die Teilnehmer etwas anfangen können:

»Sie als Lehrerin (*Utilisieren des Berufes*) wissen, wie wichtig das Wiederholen ist, um Neues zu lernen und richtig gut zu verinnerlichen. Wie ist das z. B. beim Vokabellernen? (...) Genau, so ist das auch mit dem Üben von Hypnose ...«

Oder: »Vielleicht erinnern Sie sich noch, wie das war, als Sie Fahrradfahren gelernt haben. Vielleicht sind Sie zunächst mit Stützrädern gefahren, vielleicht ist auch Ihre Mutter oder Ihr Vater hinter Ihnen hergelaufen und hat die Arme schützend ausgebreitet, um Sie notfalls im Gleichgewicht zu halten. Bestimmt haben Sie erst mal auf einer möglichst geraden und ebenen Strecke geübt und sind nicht gleich am ersten Tag eine Schotterstrecke bergab gefahren, oder? Und so ist das auch mit der Hypnose zur Stressbewältigung. Sie dürfen erst mal in Situationen üben, in denen Sie sich schon recht entspannt fühlen und Ruhe haben, und das einige Male langsam wiederholen, bevor Sie dann, wenn es so weit ist, auch in der Situation selbst, in der Sie sich so gefordert fühlen, ganz schnell in der Lage sind, die Ressource zu aktivieren.«

Diese mögliche therapeutische Intervention stellt auch ein Beispiel für den bildhaften, metaphorischen hypnotherapeutischen Sprachstil dar. Es handelt sich dabei um eine gezielt gewählte Möglichkeit, die Verständlichkeit von therapeutischen Inhalten sowie die Bereitschaft, diese anzunehmen, zu erhöhen. Denn es wird auf diese Weise nicht eine Person direkt aufgefordert (»Sie müssen regelmäßig und mehrfach üben«), sondern indirekt, über ein allgemein nachvollziehbares stellvertretendes Bild, Zustimmung dazu ausgelöst.

Die Erfahrungen, die die Teilnehmer in und mit den Hypnose-Übungen sowohl in den Gruppensitzungen als auch zu Hause machen, sollten sorgfältig erfragt und genutzt werden. Wenn jemand z. B. berichtet, zu Hause gelinge das Üben nicht, ist es wichtig, herauszufinden, was in den Gruppensitzungen im Unterschied zu der Situation zu Hause die Erfahrung erleichtert (so ist es ressourcenorientiert) und was daraus ggf. zu schlussfolgern ist, was sich zu Hause an den Bedingungen verändern sollte, damit es auch dort gut gelingen kann. Bisweilen ist es z. B. zunächst wichtig, sicher sein zu können, dass man für eine bestimmte

Zeit ungestört ist und Zeit für sich hat und nicht mit einem Ohr bei einem möglichen Telefonklingeln oder den im Nebenzimmer spielenden Kindern sein muss. Dann geht es darum, den Teilnehmer dabei zu begleiten, seine optimalen Zeiten und Bedingungen für das selbstständige Üben herauszufinden.

Utilisiert werden können während der Hypnose-Anleitung auch Geräusche im Raum oder von draußen hereindringende Geräusche. Geeignete Formulierungen könnten sein:

»Und während da draußen Menschen mit ihren ganz eigenen Dingen beschäftigt sind, können Sie umso mehr hier erleben, wie Sie den Raum und die Zeit haben, ganz in Ruhe ihre eigenen Fähigkeiten und Kraftquellen intensiv zu erleben.«

Oder: »Wir wissen ja: So ein Glockenläuten zeigt an, dass es Zeit für etwas Bestimmtes ist, und es erinnert uns daran, dass wir uns Zeit nehmen oder auf den Weg machen, und so können auch Sie erleben, wie Sie mit jedem Glockenschlag mehr und mehr dem, was jetzt gerade besonders wichtig für Sie ist, näher und näher kommen.«

Oder, bei einem Handyklingeln im Raum: »Und so eine positive Erfahrung ist mitunter mit einem ganz besonderen Klang verbunden, und immer wenn dieser Klang ertönt, können Sie wieder eintauchen in diese tiefe Erfahrung von Ruhe und Gelassenheit.«

Diese Formulierungen können natürlich nur begrenzt vorbereitet werden. Mit zunehmender Erfahrung des Therapeuten werden sich Situationen erleben lassen, in denen man sich von seiner eigenen Intuition und Kreativität überraschen lassen kann ...

2.5 Pacing und Leading

Mit den Begriffen »Pacing« und »Leading« werden zwei gut aufeinander abgestimmte, einander ergänzende hypnotherapeutische Strategien bezeichnet, die durch Eingehen auf die Person und Validieren ihres Erlebens (Pacing) den Rapport, die therapeutische Beziehung, aufbauen und damit die Grundlage schaffen für das schrittweise Einleiten von zielführenden Veränderungen (Leading). Pacing kann verbal erfolgen, indem der Therapeut Begriffe, Schlüsselwörter und Metaphern des Teilnehmers aufgreift und wiederholt. Der Therapeut sollte Aussagen machen, die die Zustimmung des Teilnehmers finden und eine »Ja-Haltung« (»Yes-Set«) erzeugen. Auch nonverbal kann Pacing erfolgen, indem sich der Therapeut in der Körperhaltung, dem Atemrhythmus und der Sprechgeschwindigkeit dem Teilnehmer angleicht, mit ihm synchronisiert. Hypnotherapeuten wissen, dass es sinnvoll ist, eigene Äußerungen »in das Ausatmen der Person« zu sprechen (»Atempacing«).

Mit dem Begriff »Leading« ist das Geben einer Suggestion gemeint, um eine therapeutische Veränderung und zielführende Erweiterung des bisher Gegebenen zu initiieren. Das kann z. B. nonverbal eine Variation der Körperhaltung,

Sprechgeschwindigkeit und -lautstärke sowie des Atemrhythmus sein, um eine positive Wirkung auf das vegetative Niveau des Teilnehmers zu erzielen. Beispielsweise könnte im Sinne des Pacing der Therapeut zunächst – bezogen auf den Teilnehmer, der gerade in einer Zweier-Kommunikation mit dem Therapeuten ist – wie der Teilnehmer auf der äußeren Stuhlkante sitzen, die Beine übereinandergeschlagen, im Tempo des Teilnehmers atmen und sich dann nach und nach bequem zurücklehnen, die Beine entspannt nebeneinander auf den Boden stellen, den Atemrhythmus langsamer werden lassen, die Sprechgeschwindigkeit entsprechend reduzieren usw. In der Regel führt dieses therapeutische Verhalten zu einer Veränderung auch des Verhaltens des Teilnehmers – ganz implizit, häufig unbewusst – mit der erwünschten Wirkung auf eine vegetative Beruhigung des Teilnehmers. Erklärbar wird dieses Phänomen durch die Funktion der Spiegelneurone, die angeborene menschliche soziale Fähigkeit, durch Beobachtung und Einfühlung unbewusst Verhalten des Gegenübers zu übernehmen (Bauer, 2016).

Verbal könnten Pacing und Leading – noch einmal mit Bezug auf das oben angeführte Beispiel der Ermunterung zu regelmäßigem Üben der Selbsthypnose – auch folgendermaßen aussehen:

»Sie sind Lehrerin/Mutter. (Ja.) Sie wissen doch, wie das mit dem Vokabellernen funktioniert. (Ja.) Da schreibt man ja erst mal die Vokabeln ab und prägt sich die Wörter und die Übersetzung gut ein. (Ja.) Dann hält man die eine Seite zu und versucht, die Übersetzung selbst zu finden. (Ja.) Dann lässt man sich mehrfach abfragen, und zwar bewusst auch in unterschiedlichen Reihenfolgen. (Ja.) Und dann wird vielleicht ein Vokabeltest geschrieben. (Ja.)«

So weit das Pacing. – Und dann folgt das Leading: »Und so ist das eigentlich auch bei allem anderen, was man neu lernt ... und auch bei der Hypnose. ...«

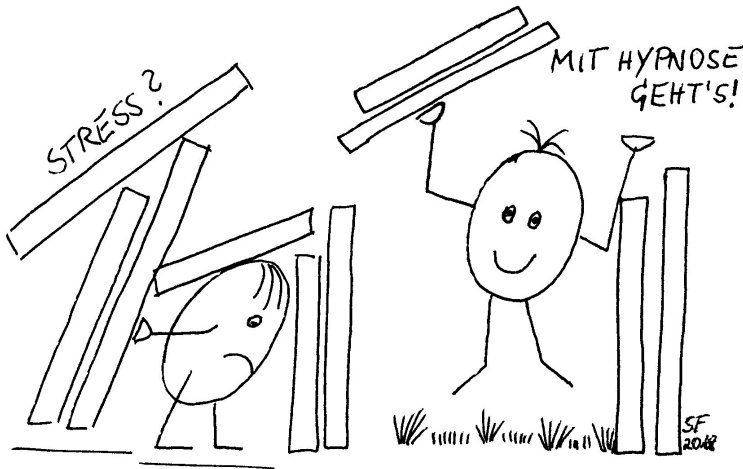
Die Wirkung des Leadings ist abhängig davon, wie gut zuvor die Ja-Haltung und die Synchronisierung gelungen sind. Eine Faustregel besagt, dass idealerweise einer Leading-Aussage drei Pacing-Aussagen vorangegangen sein sollten.

Wie die Beispiele zeigen, können und sollten Pacing und Leading bereits in den Gruppengesprächen genutzt werden, um die therapeutischen Ziele anzustreben. Insbesondere in den Hypnose-Übungen und in der Tranceinduktion sind sie unerlässliche hypnotherapeutische Strategien, um den Rapport zu fördern und die Reaktionsbereitschaft zu erhöhen und erst dann auf erfolversprechende Weise Suggestionen zu geben. In den wörtlichen Hypnose-Anleitungen dieses Manuals sind die entsprechenden Formulierungen enthalten.

Die therapeutischen Basisstrategien und die therapeutische Grundhaltung dienen, wie beschrieben, zum einen dazu, den Boden zu bereiten, auf den die Tranceerfahrungen gesät werden, um gut gedeihen und sich entfalten zu können. Oder, um es mit einem Wort von Joseph Joubert (2018) zu sagen: »Ehe man ein schönes Wort anwendet, muss man ihm einen Platz bereiten.« Zum anderen stellen sie gleichzeitig therapeutische (Teil-)Ziele dar, die erreicht werden können, indem die Gruppenteilnehmer implizit am Modell des Therapeuten Einstellungen und

Verhalten lernen können, die bei vielen Verhaltensänderungen und gerade auch im Zusammenhang mit Stressbewältigung hilfreich sind:

- Sich und anderen gegenüber eine ressourcenorientierte Haltung einnehmen
- Im Umgang mit Problemen und Schwierigkeiten eine lösungsorientierte Haltung einnehmen
- Veränderung der Wahrnehmung und Interpretation von Situationen so, dass eine Bewältigung möglich und möglichst leicht ist



3 Ablauf der HypnoStressbewältigung

Persönliches Vorgespräch

Es bietet sich an und ist sehr zu empfehlen, vor Beginn des Gruppenprogramms ein Einzelgespräch mit jedem Teilnehmer zu führen, um wesentliche Informationen über die Art und Ausprägung der Stressbelastung, zugrundeliegende Stressoren und Belastungsfaktoren zu explorieren. Es sollten schwere akute somatische Erkrankungen und/oder psychische Störungen ausgeschlossen werden, die u. U. eine andere medizinische oder störungsspezifische psychotherapeutische Behandlung erforderlich machen. Darüber hinaus sollten Erfahrungen mit Hypnose erfragt sowie Erwartungen der Interessenten an die Hypnose und an dieses Gruppenprogramm geprüft und mit dem Angebot in Deckung gebracht werden, bevor eine verbindliche Entscheidung für die Teilnahme getroffen wird. Es sollte bereits mit einer Zieldefinition für die Gruppenteilnahme begonnen werden, auf die in den Gruppensitzungen aufgebaut werden kann – unter Berücksichtigung der in Kapitel 2 beschriebenen Merkmale von hypnotherapeutisch sinnvollen Zielformulierungen.

Im Sinne einer hypnotherapeutischen Diagnostik könnte in Erwägung gezogen werden, sich mithilfe einer motorischen Tranceinduktion (wie der Hand- oder Armlevitation) oder der intensiven Vorstellung einer saftigen Zitrone (und des Beobachtens des dadurch ausgelösten Speichelflusses und Schluckreflexes) des Vorliegens von ausreichender Suggestibilität zu vergewissern, um erfolgversprechend von der Hypnose profitieren zu können. Vor allem könnte solch ein erster »Suggestibilitätstest« bereits die Wirkung eines »Convincers« entfalten, anhand dessen der Teilnehmer einen ersten Vorgeschmack auf das Erleben von Hypnose und Trance bekommt sowie Hoffnung und Neugier auf eine erfolgreiche Gruppenteilnahme daraus schöpfen kann. Da es sich um eine pragmatische Erfassung im klinischen Kontext handeln soll, wären dazu ebenfalls einzelne Items aus bewährten Messinstrumenten geeignet, etwa aus der Harvard Group Scale of Hypnotic Susceptibility Scale (Bongartz, 1985; Riegel et al., 2014; Shor & Orne, 1962), der Kurzform der Stanford Hypnotic Susceptibility Scale (Jacobs & Bosse-Düker, 2010; Weitzenhoffer & Hilgard, 1959) oder des Freiburger Imaginations-, Relaxations- und Suggestibilitätstests (FIRST) von Scholz (2002; vgl. Krause & Riegel, 2015).

Im Folgenden werden für die fünf Gruppensitzungen zunächst die Ziele für die jeweilige Sitzung aufgelistet, dann wird der Ablauf schrittweise dargestellt. Es werden konkrete praktische Hinweise für den Umgang mit spezifischen Situationen in der Gruppe und möglichen Reaktionen von Teilnehmern gegeben. Die wörtlich formulierten Hypnose-Anleitungen für die jeweilige(n) Gruppentrance(n) finden sich am Ende des jeweiligen Sitzungskapitels.

Am Ende von Kapitel 3 findet sich eine tabellarische Übersicht über das gesamte Programm, die sich auch als Handanweisung und Erinnerungshilfe während der Gruppendurchführung eignet.

Kennzeichnend sowohl für die Hypnose als auch für den Ablauf der Gruppensitzungen sind eine gewisse Ritualisierung und das Wiederholen bestimmter Muster und Formulierungen. Damit soll zum einen durch die Wiederholung das Lernen und Abspeichern erleichtert werden; zum anderen soll damit insgesamt auch eine gewisse Ruhe bewirkt werden – und damit eine Atmosphäre, in der Stressbewältigung gut gelingen kann. Das Gewohnte, Vertraute ermöglicht das Erleben von Sicherheit und Gelassenheit. Es ist nicht nötig und für Menschen, die unter erhöhtem Stresserleben leiden, nicht förderlich, sich ständig auf Überraschendes und Neues einzustellen.

Die Hypnose-Anleitungen enthalten Ideen

- zur Ideomotorischen Tranceinduktion »Magnetische Hände« nach Zarren und Eimer (2002a) (Sitzung 1),
- zur Tranceinduktion und Psychoedukation nach Zeyer (2012) (Sitzung 1),
- zur Metapher des mentalen Sees nach Stanton (1991) (Sitzung 1),
- zur Tranceinduktion, Vertiefung und Verankerung nach Hüsken-Janßen (2005) sowie Revenstorf und Zeyer (2006) (Sitzung 2 bis 4),
- zur Suggestion hilfreicher Einstellungen zu Stressbewältigung und Leistungsorientierung nach Stanton (1989) (Sitzung 2),
- des Konzepts »Problem als Anker« nach Bongartz (2018) (Sitzung 3 und 4),
- aus »Zarrens Murmelinduktion« nach Zarren und Eimer (2002b) (Sitzung 5).

Wenn das HypnoStressbewältigungs-Programm als Einzelbehandlung durchgeführt wird, bietet es sich an, die standardisierten Anleitungen individuell an die konkrete Person anzupassen und z. B. lediglich die Ressource(n) zu benennen, die für die einzelne Person zutreffen. Ab der dritten Sitzung, wenn man den Ressourcenort bereits erfahren hat, kann man diesen Ort benennen, ohne allzu sehr in Details zu gehen, etwa in der Weise: »Vielleicht ist es dieser ganz bestimmte Ort in diesem Turm, ... Ihr ganz persönlicher Ressourcenort, der Ihnen schon ganz vertraut geworden ist ...«