

Dabney M. Ewin

**101 Dinge, die ich gern
gewusst hätte,
als ich anfang, mit Hypnose
zu arbeiten**

Aus dem Englischen von
Theo Kierdorf und Hildegard Höhr

Zweite Auflage, 2015

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)	Dr. Wilhelm Rothhaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/ Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Alfter bei Bonn)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königwieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Zweite Auflage, 2015

ISBN: 978-3-89670-786-4

© 2011, 2015 der deutschen Ausgabe Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Das Original erschien unter dem Titel

“101 things I wish I’d known when I started using hypnosis”.

© Dabney M. Ewin, 2009

Diese Übersetzung kam durch Vertrag mit Crown House Publishing Limited zustande.

All Rights reserved.

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.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14

69115 Heidelberg

Tel. 0 62 21-64 38 0

Fax 0 62 21-64 38 22

info@carl-auer.de

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Seit meiner Schulzeit sammle ich einerseits Sprüche und Aphorismen und andererseits Witze. Der aus Tschechien stammende Aphoristiker Gabriel Laub sagt: »Es gibt gute politische, soziologische oder psychologische Bücher, die auf 600 Seiten fast soviel sagen, wie ein Witz.« Der Rostocker Arzt und Aphoristiker Klaus. D. Koch schreibt: »Natürlich ist Aphorismenschreiben ein Zeitproblem. Hätte man mehr, wären sie kürzer.« Oder auch: »Ein Aphoristiker kann sich kürzer fassen als andere und nimmt sich sehr viel Zeit dafür.«

Dabney Ewin, der unter amerikanischen Kollegen einen legendären Ruf in Bezug auf seine große therapeutische Erfahrung und seinen Ideenreichtum genießt, hat sich offensichtlich sehr viel Zeit für dieses kleine Buch genommen. Anders hätte er nicht so viele gute und wertvolle Ideen auf so engem Raum zusammenfassen und auf wenigen Seiten mehr sagen können, als es vielen anderen in langen, dicken Büchern gelingt.

Die 101 meist kurzen, knappen, enorm kondensierten Kapitel dieses Buches eröffnen sowohl beginnenden wie auch fortgeschrittenen Hypnotherapeuten Zugang zu einem enormen Erfahrungsschatz, dessen »Perlen« sie mit in ihre eigene Praxis nehmen können.

Dies ist ein Buch, das jeder Hypnotherapeut in seiner Bibliothek haben sollte. Wenn man es mehrfach liest und ein wenig studiert, wird das eigentlich kleine Bändchen zu einem großen Buch.

*Bernhard Trenkle
Milton-Erickson-Institut Rottweil*

Vorwort zur Originalausgabe

Ich habe Dabney Ewin einmal gebeten, mir mit wenigen Worten zu sagen, wie er das Wesen seiner Arbeit als Arzt beschreiben würde. Er antwortete klar, schnell und leidenschaftlich. Wir alle bewundern diesen Mann wegen seiner Intelligenz, der Effektivität seiner Behandlungen und seiner Fähigkeiten als Lehrer. Doch all dies lässt sich in einem Wort zusammenfassen, das ihn in jeder Hinsicht treffend charakterisiert: Enthusiasmus.

Die Wörter und Sätze, die einem Arzt in den Sinn kommen, der sein Leben lang in seinem Beruf gearbeitet hat, sind Wegweiser zur Kunst der Therapie. Bei vielen Patienten treten die Symptome in den Klüften zwischen Geist und Körper auf, und diese schwer fassbare Verbindungsstelle lässt sich nur mittels wissenschaftlicher Einsicht und intuitivem Verstehen erreichen. Ewin ist sich darüber im Klaren, und er übt seine Kunst mit viel Elan aus.

Ewin glaubt, dass seine Patienten gesund werden können, »weil sie dies ganz offensichtlich werden«. Durch seine Worte, Bilder und Suggestionen, die dieses kleine Buch der Weisheit enthält, verändert er Denken, Empfinden und Verhalten seiner Patienten. Er weiß, dass der Geist die Funktionsweise des Gehirns verändern kann und umgekehrt das Gehirn die des Geistes. In der Hypnose erzeugt er immer wieder diese heilend wirkende Resonanz zwischen Geist und Körper. Vereinfacht gesagt: Seine Patienten werden wieder zu einem Ganzen.

Ich empfehle jedem Leser dieses wunderbaren Buches, Dabney Ewins gesammelte Erfahrung eines ganzen Lebens zu beherzigen, sie in die eigene Praxis einzubeziehen und sie auch anderen zu vermitteln. Es sind Geheimnisse, Schlüssel und Antworten, die wirklich ihren Zweck erfüllen.

*Peter B. Bloom, MD, klinischer Professor für Psychiatrie,
School of Medicine der University of Pennsylvania
vormals Präsident der International Society of Hypnosis*

Einleitung

»Lesen Sie stets das kleine Buch!«

Charles Dunlap, MD

Eines Tages rollte unserer Pathologieprofessor Dr. Dunlap eine kleine Bibliothek in den Raum, ein aus 30 Büchern bestehendes Monumentalwerk. Der Anblick ähnelte demjenigen der *Encyclopedia Britannica*. Dr. Dunlap erklärte, dies sei eine Zusammenstellung all dessen, was zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des Werkes im Jahre 1920 – also vor der Entdeckung des Insulins – über Diabetes bekannt gewesen sei. Dann hielt er ein Buch mit einem Umfang von ca. 200 Seiten hoch und sagte: »Das hier wurde 1930 veröffentlicht, nach der Entdeckung des Insulins. Lesen Sie stets das *kleine* Buch.«

Abgesehen von der Frage der verfügbaren Zeit habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass ein kleines Buch in der Regel die klare Botschaft eines kompetenten Autors enthält. Mein Exemplar des Buches *The Pursuit of Simplicity* von Edward Teller, dem Physiker, der die Wasserstoffbombe erfand, hat einen Umfang von 167 Seiten. Allerdings sind manche umfangreicheren Bücher, die von einem Herausgeber publiziert werden, in Wahrheit eine Sammlung kleiner Bücher (der Kapitel), aber das kommt nur selten vor.

Im Einklang mit dem Motto dieser Einleitung habe ich mich bemüht, das vorliegende Buch so *kurz* wie möglich zu fassen. Ich habe im Laufe der Jahre die verschiedensten Erkenntnisse über Hypnose zu Papier gebracht, um sie mei-

nen Studenten vermitteln zu können, und das vorliegende Buch ist eine Zusammenfassung dieser Bemühungen.

Maleks Gesetz lautet: Jede simple Idee wird auf die kompliziertest mögliche Weise zum Ausdruck gebracht.

Jeder Verstoß gegen Maleks Gesetz ist ein Sieg von Erziehung und Kommunikation. Im Bewusstsein der Gefahr, die mit zu starken Vereinfachungen verbunden ist, habe ich versucht, das verbreitete Phänomen, das Maleks Gesetz beschreibt, umzukehren und die komplexesten Ideen auf möglichst einfache Weise auszudrücken.

Dabney M. Ewin

Wörter

Wir behandeln Menschen mithilfe von Wörtern. Das Wörterbuch und der Thesaurus sind unser Arzneischrank. Was wir sagen, was wir zu sagen vermeiden und wie wir etwas sagen, ist ungeheuer wichtig. Dies ist auch außerhalb des Bereichs der Hypnose seit Langem bekannt. Giordano Baglivi (1704), ein berühmter italienischer Arzt des 18. Jahrhunderts, schrieb: »Ich vermag kaum angemessen zum Ausdruck zu bringen, welchen Einfluss die *Worte* eines Arztes auf das Leben eines Patienten haben und wie sehr sie die Einbildung beeinflussen; denn ein Arzt, der seine Worte zu benutzen weiß und der ein Meister der Kunst der Überzeugung ist, verleiht seinen Heilmitteln auf diese Weise eine solche Kraft und hebt Zuversicht und Hoffnung des Patienten in einem solchen Maße, dass er schwierige Krankheiten zuweilen mit den albernsten Mitteln heilen kann.« (Klebeband gegen Warzen? Wenn Sie den Patienten dazu bringen können, an die Wirkkraft dieses Mittels zu glauben, erfüllt es seinen Zweck!) Was wir Placebo nennen, wenn es um den Wachzustand geht, lässt sich durch Hypnose erheblich in seiner Wirkung verstärken.

1. »Es scheint«

Dieses Wort ist sehr nützlich, wenn es um eine Regression zu einem traumatischen Vorfall geht – insbesondere wenn der Betroffene in dieser Situation glaubte, in Todesgefahr zu sein.

Ich kann sagen: »Es *scheint* zwar so, als könnten Sie umgebracht werden, aber ist es nicht schön zu wissen, dass es nur so *scheint*? Denn wir wissen ja schon, dass Sie diese Situation überleben werden, ganz gleich, wie gefährlich sie zu sein *scheint*.«

2. »Noch«

Dieses Wort kann im Rahmen einer Analyse gute Dienste leisten.

Ideomotorische Signale sind unbewusste Körperbewegungen, die durch einen Gedanken initiiert werden – so wie beispielsweise das Nicken mit dem Kopf, das Zustimmung signalisiert. Man bezeichnet sie im Allgemeinen als Körpersprache. Bei der Hypnose nutzen wir Fingerbewegungen.

Wenn ideomotorische Signale festgelegt werden, signalisiert ein Finger »Ich bin *noch* nicht bereit, diese Frage zu beantworten« oder »Ich will diese Frage nicht beantworten«. Vielleicht möchte der Patient die Frage überhaupt nicht beantworten, doch wenn sich der zuvor festgelegte Finger bei ihm hebt, sage ich zu ihm: »Kein Problem, Sie brauchen das *noch* nicht zu beantworten. Sie werden selbst merken, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, um sich selbst völlig zu verstehen.« Eine Frage, die ein Patient nicht beantworten will, ist mit Sicherheit wichtig, und wir wollen die Endgültigkeit vermeiden, die impliziert ist, wenn nur signalisiert wird: »Ich will nicht antworten.«

3. »Beenden« – nicht abbrechen¹

Abbrecher sind Verlierer.

In unserer Gesellschaft ist es eine Katastrophe, wenn jemand den Besuch einer Schule abbricht oder seine Arbeitsstelle kündigt, und im letzteren Fall fragen sich diejenigen, die einen solchen Menschen kennen, ob dieser vielleicht ohnehin wenig später entlassen worden wäre. Und wenn jemand eine Ehe *aufgibt*, so ist die Bindungsbeziehung misslungen, und das ist traurig für die Kinder.

Das Wort *abbrechen* hat einen negativen emotionalen Beiklang. Wenn um 17.00 Uhr die Glocke ertönt, *beenden* wir die Arbeit oder hören damit auf, aber wir brechen sie nicht ab. In emotionaler Hinsicht ist es wesentlich leichter, etwas – beispielsweise eine schlechte Gewohnheit – zu beenden oder damit aufzuhören, als etwas abzubrechen.

¹ Dieses Kapitel ist ein Beispiel dafür, wie subtil Sprache von Hypnotherapeuten konzeptualisiert wird. Es zeigt auch die subtilen Probleme von Übersetzungen auf. Der Gegensatz »Stop not quit« lässt sich nicht mit denselben Wortkonnotationen in exakte Übersetzung bringen.

4. »Aufgeben«

Aufgeben ist ein anderes Wort für Kapitulation.

Jeder Junge, der schon einmal bei einer Prügelei in den Schwitzkasten genommen worden ist, kennt die demütigende Aufforderung: »Gibst du auf?« Sind die Schmerzen des Unterlegenen so stark, dass er tatsächlich aufgibt, bleibt er auf seinen Hassgefühlen und seinem Groll sitzen.

Winston Churchill stachelte im Zweiten Weltkrieg die gesamte freie Welt durch seinen Weckruf auf: »Wir werden niemals kapitulieren!« Ein Therapeut, der einen Patienten oder Klienten auffordert, eine schlechte Gewohnheit *aufzugeben*, sollte ernsthaft darüber nachdenken, ob es nicht besser wäre, diese Formulierung aufzugeben. In solchen Fällen empfiehlt es sich, von »sich lösen«, »unterbrechen«, »eliminieren«, »verwerfen« usw. zu reden.

5. »Versuchen«

Dieses Wort impliziert Versagen bzw. einen Misserfolg.

Ich benutze das Wort »versuchen« nur, wenn ich möchte, dass etwas *nicht* passiert. Manchmal mache ich mir einen Spaß daraus, etwas zu sagen wie »Versuchen Sie, jetzt nicht zu lachen«, wenn ich ein Lokalanästhetikum injizieren will. Meist lachen die Patienten dann, obwohl sie zuweilen einen leichten Schmerz spüren.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in der Zahnarztpraxis auf dem Behandlungsstuhl, und der Zahnarzt sagt: »Versuchen Sie, sich zu entspannen.« Etwas zu versuchen, erfordert Anstrengung – Entspannung ist das Gegenteil. Wesentlich besser wirkt es, einfach nur »Entspannen« zu sagen.

Der Nike-Werbespruch lautet nicht: »Versuchen Sie, sich mehr anzustrengen«, sondern: »Tu es einfach!«

6. »Fühlen«

Das Unterbewusste ist der fühlende Geist, das Bewusstsein der logische. Viele Gefühle lassen sich nicht als logisch beschreiben.

Wenn ich in der Hypnoanalyse ideomotorische Signale einsetze, frage ich, ob es sich nach »ja« oder nach »nein« *anfühlt*. Die bewussten, wahrheitsgetreuen Fakten sind nicht das Problem; die Symptome werden durch das verursacht, was sich für den Patienten als wahr *anfühlt*.