## Induktion von Entspannung

Die Stellen, wo ich drei Punkte setze (…) sind Pausen von drei bis fünf Sekunden, die ich dem Patienten lasse, um sich seine Vorstellungen entwickeln zu lassen.

*„Ich möchte heute mit Ihnen eine Übung zur Entspannung machen. Sie kennen möglicherweise schon ganz viele Wege und Möglichkeiten sich zu entspannen. Vielleicht haben Sie schon einmal Yoga gemacht oder meditiert, vielleicht haben Sie sogar schon einmal ein medizinisches Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ausprobiert.*

*Alle diese Verfahren sind ähnlich und haben doch auch ihre Besonderheiten, genauso wie das, was ich heute mit Ihnen machen möchte auch ähnlich ist und doch auch seine Besonderheiten hat.*

*Eine Sache, die ein bisschen ähnlich ist, ist der Anfang, den Sie vielleicht von der Progressiven Muskelrelaxation kennen, und bei dem Sie gleich die Hände ganz stark zu Fäusten ballen werden. Eine Sache, die anders ist, ist die sehr starke Fokussierung auf die Entspannung im Körper. Diese wird es Ihnen ermöglichen, nicht nur Ihre willkürliche Muskulatur, wie die Muskeln in den Armen und Beinen, zu entspannen, sondern auch die sogenannte unwillkürliche Muskulatur, also die Muskeln, auf die wir aktiv keinen Zugriff haben. So kann sich beispielsweise auch die Darmmuskulatur oder die Muskulatur in den Blutgefäßen entspannen.*

*Am besten wir fangen einfach einmal an. Bei der Hypnosetherapie ist es ja so, dass man die Dinge viel besser spüren, als darüber reden kann. Sie können sich jetzt also einfach einmal ganz bequem hinsetzen… genau so, ja… und dann möchte ich Sie bitten, Ihre Fäuste jetzt ganz stark anzuspannen,… ja so stark wie Sie können… und wieder loslassen… und einen ganz tiefen Atemzug nehmen. Jetzt noch einmal ganz fest die Fäuste ballen… und ich zähle jetzt von drei runter,… drei, zwei, ganz fest, eins… und loslassen… und einen tiefen Atemzug nehmen,… genau so… und noch einmal ganz fest anspannen,… fester,…noch fester... so fest wie es geht,… fünf, vier, so fest wie es geht,… drei, zwei, jetzt Endspurt,… eins… und loslassen… und während Sie noch einen tiefen Atemzug nehmen, dürfen Sie auch schon die Augen zu machen und sich ganz auf das konzentrieren, was Sie da gerade in Ihren Händen fühlen können… einmal neugierig sein, wie sich das anfühlt, wenn man gerade die Hände so stark zu Fäusten geballt hat,… einmal ganz intensiv in die Hände hinein spüren.*

*Vielleicht fühlen Sie da jetzt noch so eine Spannung auf den Handrücken, wo die Haut gerade ganz straff gespannt gewesen ist,… oder vielleicht ist da noch in den Handinnenflächen ein Druckgefühl, da wo sich gerade die Fingernägel hineingebohrt haben…und vielleicht gibt es auch noch ein paar andere Dinge an Ihren Händen, wo Sie noch ganz deutlich, so wie ein Echo, spüren, dass Sie Ihre Hände gerade fest zu Fäusten geballt hatten…“*

Ab hier beginne ich insgesamt etwas **langsamer** zu sprechen und **immer längere Sätze** zu bilden, die mit „und“ ineinander übergehen, so dass es praktisch ein einziger Redefluss wird:

*„Aber da ist auch schon etwas Anderes, ein anderes Gefühl, was dieses Echo der Anspannung ganz langsam ablöst,… eine Art Entspannung, so ein leichtes, leises Loslassen,… wie wenn man fühlen könnte, dass man die Anspannung loslässt und sich die Hände ganz langsam entspannen können… und ich möchte Sie bitten, einmal neugierig in Ihre Hände rein zu spüren, wie genau sich das anfühlt, wenn sich die Hände, ganz langsam, in Ihrem ganz eigenen Tempo, beginnen mehr und mehr zu entspannen… und vielleicht spüren Sie da schon so ein leichtes Gefühl von Wärme… spüren, wie Sie so eine leichte Wärme in der Hand fühlen können… so, als ob sich ganz langsam so ein Wärmegefühl in den Händen ausbreiten würde… und Wärme ist oft ein erstes Anzeichen dafür, dass sich etwas entspannen kann… so eine warme Entspannung… eine entspannte Wärme… und vielleicht mögen Sie einfach einmal spüren, wie sich das da gerade in Ihren Händen anfühlt und wo Sie diese angenehme Wärme vielleicht gerade am angenehmsten spüren können….*

*Und manchmal ist es so, dass wenn sich die Hände ganz langsam beginnen zu entspannen, Sie auch noch andere Dinge in den Händen spüren können…. Vielleicht ist da auch so ein leichtes Kribbeln in den Händen zu spüren, so ein ganz leichtes Kribbeln, wie wenn sich die einzelnen Zellen der Hand entspannen würden,… wie wenn sie los lassen würden… einfach loslassen… und vielleicht spüren Sie dies ein wenig mehr in den Fingerkuppen, oder in den Handinnenflächen… oder vielleicht im Handrücken oder an den Handballen… ganz genau so, wie es für Sie richtig ist, ganz in Ihrem eigenen Tempo,… entspannter und entspannter,… Stück für Stück,… mehr und mehr,… genau so….*

*Und oftmals ist es auch so, dass sich das Gewicht der Hände irgendwie zu ändern scheint… dass man das Gefühl hat, als ob die Hände vielleicht ein wenig leichter werden würden, wenn sie sich entspannen,… oder vielleicht auch ein wenig schwerer… und vielleicht mögen Sie einmal spüren, ob Ihre Hände sich eher etwas leichter, oder vielleicht auch etwas schwerer anfühlen… und manchmal kann man das gar nicht so richtig entscheiden, ob das jetzt eher eine leichte Schwere… oder vielleicht doch mehr so eine schwere Leichtigkeit ist, die man da spürt, während sich die Hände mehr und mehr entspannen,…mehr und mehr,… tiefer und tiefer entspannen….*

*Und vielleicht mögen Sie sich jetzt auch erlauben, diese Entspannung, ganz langsam,… in Ihrem eigenen Tempo,… Stück für Stück,… von Ihren Händen in Ihre Handgelenke einfließen zu lassen… mit jedem Atemzug ein kleines Stück weiter… in Ihre Handgelenke einfließen zu lassen.“*

Ab hier achte ich genau auf die Atmung des Patienten und nutze das Wort „Atemzug“ immer dann, wenn der Patient einatmet. Die Ausbreitung der Entspannung geht praktisch wellenförmig voran, immer wenn der Patient einatmet kommt die nächste Welle.

*„Stück für Stück,… Millimeter für Millimeter,…mit jedem Atemzug die Entspannung ein kleines Stück weiter in die Handgelenke einfließen zu lassen… und dann einmal neugierig sein zu dürfen, wie sich die Entspannung denn da in den Handgelenken jetzt anfühlt,… Stück für Stück,… mehr und mehr,… und was sich vielleicht ähnlich wie in den Händen anfühlt… und was vielleicht auch anders sein darf,… während die Entspannung, Stück für Stück,… mit jedem Atemzug in den Unterarm fließt… ganz langsam…bis zum Ellbogen….*

*Und dann einmal zu spüren, wie es sich anfühlt, wenn der Ellbogen sich langsam entspannt,… was man dabei vielleicht spüren kann,… was fühlt sich vielleicht genauso an, wie am Unterarm,… vielleicht die Wärme… und was ist vielleicht sogar etwas anders, als am Unterarm,… Atemzug für Atemzug, entspannter und entspannter,… ganz in Ihrem eigenen Tempo,… Stück für Stück,… höher und höher, über den Oberarm, bis in die Schulter,… einfach einmal loslassen und fühlen, wie sich die Schulter anfühlt, wenn sie sich, Stück für Stück,… mehr und mehr entspannt,… Stück für Stück, mehr… und… mehr.*

*Und dann einmal neugierig sein, wie sich das in den Schultern anfühlt… und wie sich das in den Händen anfühlt… und manchmal ist es so, dass sich die Hände eher etwas leichter anfühlen, wenn sie sich entspannen… und die Schultern eher etwas schwerer… vielleicht ist da in der rechten Hand eher eine Leichtigkeit,… während sich die linke Schulter eher etwas schwerer anfühlt… oder die rechte Schulter hat so ein Schweregefühl,… während die linke Hand sich ganz leicht anfühlt… oder genau umgekehrt… während sich die Entspannung ganz von alleine weiter ausbreitet… von den Schultern in den Brustkorb,… in die Brust fließt… und Sie einmal neugierig spüren dürfen, wie es sich anfühlt, wenn sich der Brustkorb, Stück für Stück,… mehr und mehr entspannt… einmal zu spüren, wie sich das Atmen ändert… und man manchmal das Gefühl haben kann, dass die Atmung irgendwie leichter wird… freier… ganz leicht… und ganz frei… so richtig leicht und frei durchatmen zu können…so angenehm….*

*Und wenn Sie mögen, dürfen Sie die Entspannung dann von der Brust in den Bauch einfließen lassen… einmal spüren, wie es sich anfühlt, wenn sich der Bauch so angenehm entspannt… einmal in sich hinein zu hören, was da gerade passiert, wenn sich der Bauch, der Magen, der Darm,… wenn es sich alles entspannt… so ein wohlig warmes… so ein angenehm entspanntes Bauchgefühl… und vielleicht so ein leichtes Gluckern zu spüren,… zu fühlen, wie der Darm sich entspannt und vielleicht so ganz leise gluckernde Geräusche von sich gibt,… so entspannt,… so angenehm,… ganz genau so….*

*Und dann, wenn es für Sie gut und richtig ist, zuzulassen, dass die Entspannung weiter fließen kann,… weiter fließen kann in Ihr Becken, wo Sie so eine ganz tiefe Entspannung spüren dürfen,… tiefer und tiefer,… ganz angenehm und tief,… tief und angenehm,… ganz genau so,… sehr gut,… genau so….*

*Und vom Becken aus kann die Entspannung dann, ganz in Ihrem eigenen Tempo, in die Beine einfließen,… vielleicht zuerst in die Oberschenkel,… tiefer und tiefer,… in die Knie,… entspannter und entspannter,… in die Unterschenkel,… ganz in Ihrem eigenen Tempo,… Stück für Stück,… tiefer und tiefer,… Atemzug für Atemzug,… tiefer und tiefer,… in die Sprunggelenke,… und dann in die Füße,… ganz in Ihrem eigenen Tempo und vielleicht sind Ihre Füße schon ganz entspannt,… vielleicht sind Sie aber auch noch dabei zu spüren, wie sich die Knie oder die Unterschenkel entspannen… und Ihr Tempo ist genau das richtige Tempo,… Stück für Stück,… mehr und mehr,… genau so…*

*Und wenn Sie mögen, dann dürfen Sie sich jetzt erlauben, die Entspannung aus den Beinen mitzunehmen und wieder nach oben fließen zu lassen,… nach oben in den Rücken hinein,… wie so eine Welle, die am Becken beginnt und zuerst die Lendenwirbelsäule entspannt…, dann weiter fließt in die Brustwirbelsäule,… Stück für Stück,… höher und höher, Wirbel für Wirbel,… wie so eine Welle der Entspannung, die Ihre ganze Wirbelsäule hoch fließt und sich Ihr Rücken, Stück für Stück,… mehr und mehr, entspannen darf,… ganz genau so,… sehr gut,… Stück für Stück,… höher und höher,… von der Brustwirbelsäule dann in die Halswirbelsäule… und einmal ganz intensiv zu spüren, wie es sich anfühlt, wenn die Entspannung langsam den Hals nach oben fließt und sich die Kopfhaut beginnt zu entspannen.*

*Vielleicht können Sie diese Welle der Entspannung richtig spüren, diese Weite spüren…. Vielleicht ist da so ein Kribbeln, wie ein wohliger Schauer,… der Ihnen zeigt, dass sich da gerade etwas verändert,… angenehm verändert,… so angenehm,… und Ihr Kopf darf sich genau so entspannen, wie es für Sie gerade richtig und gut ist,… angenehm entspannen,… ganz genau so,… gut so….*

*Und vielleicht mögen Sie einmal neugierig spüren, was denn das ganz Besondere ist, wenn sich der Kopf entspannt,… was Sie da jetzt fühlen können,… vielleicht ist da so ein angenehmes Gefühl von Weite,... wie wenn der Kopf auf einmal etwas größer wäre,… sich Luft verschafft,… so ein Gefühl von Weite… und Freiheit… und vielleicht auch Klarheit,… wie wenn man auf einmal ganz klar wäre… so eine entspannte und angenehme Klarheit,… so angenehm,… so entspannt, ganz genau so…*

*Und ich möchte Sie gerne einladen, dieses angenehme Gefühl, was Sie da gerade spüren können, noch ein wenig zu genießen, sich jetzt einfach einmal eine Minute Pause erlauben, in der ich ganz ruhig bin und Sie sich einfach noch einmal ein paar Augenblicke gönnen, diese angenehmen Gefühle spüren zu dürfen… (*60s*).*

*Und wenn Sie mögen,… dann dürfen Sie sich erlauben, einen Teil von dieser angenehmen Entspannung mitzunehmen… mitzunehmen, wenn Sie langsam, ganz in Ihrem eigenen Tempo beginnen wieder wacher zu werden…“*

Hier beginne ich dann wieder schneller und etwas lauter zu sprechen und komme wieder in die „Wachsprache“ zurück.

*„Wacher und wacher, sich wieder zurück zu orientieren. Hier, in das Praxiszimmer, ganz genau so. Und vielleicht haben Sie jetzt schon Lust, Ihre Hände und Füße wieder zu bewegen,… sich auszustrecken,… ja genau… und dann die Augen zu öffnen und ganz erfrischt und wach wieder ganz im Hier und Jetzt sein. Ja genau,… schön!... Wie geht es Ihnen jetzt?“*

Hier folgt dann das Nachgespräch, was ich sehr gerne für Psychoedukation zum Thema Entspannung und körperliche Veränderungen durch Entspannung nutze. Da ich diese Sitzung fast immer aufzeichne, bekommt der Patient dann die Hausaufgabe, diese Trance möglichst häufig bis zum nächsten Therapietermin zu üben. Zum einen ist das sehr angenehm und der Patient trainiert sich zu entspannen und zum anderen ist es eine gute Übung in Trance zu gehen, die uns in späteren Sitzungen sehr hilfreich sein wird.