



www.tredition.de

Möge jede Wachstumsgrenze,
vor der Du stehst, zumindest
so viel Mut in Dir erwecken,
dass Du einen beherzten Schritt
vorwärts gehst.

Petra Heinrich

Trance

Brücke zwischen den Welten



tredition®

www.tredition.de

© 2018 Petra Heinrich in Wort & Bild

Verlag und Druck: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7469-3152-4

Hardcover: 978-3-7469-3153-1

e-Book: 978-3-7469-3154-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhalt

1. Die therapeutische Trance	11
30 Stufen.....	14
Definition eines hypnotischen Zustandes.....	16
Was geschieht bei einer Entspannungshypnose?.....	18
 2. Das Menschen- und Weltbild.....	22
 3. Indikation & Kontraindikation.....	28
Indikationen.....	28
Kontraindikationen.....	29
 4. Vor- & Nachgespräch.....	32
Vorgespräch.....	32
Nachgespräch.....	34
 5. Selbst- und Fremdhypnose.....	36
Der Kraftplatz.....	36
Tranceinduktion.....	38
 Schritte zur erfolgreichen Hypnose.....	40
Geistige Entspannung.....	40
Körperliche Entspannung.....	41

(Schwere- und Wärmesuggestion).....	41
Ruhe und Wohlbefinden suggerieren.....	42
Das Tor zum Unbewussten.....	42
Den Kraftplatz aufsuchen.....	42
Suggestionshypnose oder Leichthypnose.....	43
Wiederum Ruhe und Wohlbefinden suggerieren.....	43
Rückreise.....	43
Erleichterung der nächsten Hypnose.....	44
Desuggestion.....	44
 Eine weitere Möglichkeit.....	 45
 6. Dem inneren Heiler begegnen.....	 49
 7. Suggestionen.....	 51
 Was es zu beachten gilt.....	56
 8. Befragung des Unbewussten.....	 59
 Pendeln.....	60
Ideomotorische Signale.....	62
Automatisches Schreiben.....	62
 9. Negative Glaubenssätze.....	 65
 10. Die Tafeltechnik.....	 67
 Ablauf.....	68
 Die erweiterte Tafeltechnik.....	70

Ablauf.....	70
-------------	----

Erfahrungsbericht.....	72
------------------------	----

11. Ursachen emotionaler Störungen.....78

Innere Konflikte.....	79
-----------------------	----

Sekundärer Krankheitsgewinn.....	83
----------------------------------	----

Wirkung einer Suggestion.....	86
-------------------------------	----

Organsprache.....	86
-------------------	----

Selbstbestrafung.....	92
-----------------------	----

Identifizierung.....	94
----------------------	----

Systemische Verstrickungen.....	96
---------------------------------	----

Auswirkung früherer Erlebnisse.....	98
-------------------------------------	----

Auswirkungen von Erlebnissen und Handlungen, karmisch.....	101
---	-----

12. Reise durch den Körper.....103

Die Reise.....	104
----------------	-----

13. Ein kleiner Ausflug zu den Zellen.....106

14. Rückführungen in die Kindheit.....111

Rückführungsbild.....	111
-----------------------	-----

Die erste Reise.....	112
----------------------	-----

Ablauf.....	113
-------------	-----

15. Rückführungen zu negativ prägenden Erlebnissen & dazu notwendige Interventionen.....115

Dissoziation von negativen Erlebnisaspekten.....115

Assoziation von positiven Erlebnisaspekten.....116

Reframing.....117

Ungehorsamkeitsregel.....126

Symptomverstärkung.....127

Schmerz- bzw. Symptom-Fokussierung.....128

Ablauf.....128

Symptom-Kommunikation.....129

Reintegration der Symptomrepräsentation.....131

Zukunftsprojektion.....136

Ablauf.....137

16. Reinkarnation.....139

Quantenbewusstsein.....141

Die Entstehung von Reinkarnationsbildern.....143

17. Rebirthing.....150

18. Zugang zu den verschiedenen Seins-Ebenen.....156

Ablauf.....159

Erfahrungsbericht.....165

19. Abschließende Betrachtungen.....170

Stufen.....172

1. Die therapeutische Trance

Die Hypnose hat nach wie vor immer noch einen sehr geheimnisvollen Ruf. Zum einen begründet durch die Show-Hypnosen, zum anderen durch alte Krimis, in denen dann bössartige Therapeuten ihren Klienten kriminelle Handlungen suggerierten, die diese dann natürlich, wenn das posthypnotische Signal erfolgte, auch ausführten.

In dem Kontext der therapeutischen Arbeit und der Selbsthypnose spielen solche Ansätze - zum Glück - keine Rolle.

Eine Hypnose beinhaltet immer eine Veränderung des Bewusstseinszustandes oder der Bewusstseinslage, die mit einer Form der Tranceinduktion eingeleitet wird. Die Vorstellung, dass Tranceinduktion automatisch immer mit Entspannung gleichzusetzen sei, ist nicht richtig. Trance entsteht nicht

nur, wenn der Therapeut das Pendel über den Augen des Klienten schwingt und dann mit einem Fingerschnippen den Klienten in Trance kippen lässt. Tranceartige Zustände können auch durch spezielle Rhythmen oder intensive Aufmerksamkeitsfokussierung entstehen.

Die Entspannungstrance kann sehr viel Nützliches bewirken. Diese Form der Trancearbeit soll ausführlich besprochen werden. Das Bild der Trance ist damit aber noch nicht vollständig. Wir müssen uns nur in alten Kulturen umschaun, um auf andere Formen tranceartiger Zustände zu stoßen. Hier entdecken wir, dass Trance etwas sehr lebendiges, agiles sein kann, z.B. bei ekstatischen Trancetänzen, bei denen die Tänzer alles andere als entspannt am Boden liegen. Auch Schamanen, die mit den Geistern sprechen, befinden sich in einer Trance und auch hier geschieht dies oftmals nicht in einem entspannten Zustand. Dies zeigt uns, dass man Bewusstseinsveränderung, Trance oder auch Kommunikation mit dem Un- und Überbewussten sehr viel weiter gefasst verstehen kann.

Die Hypnose ist so alt, wie die Menschheit selbst. Wenn man davon ausgeht, dass Trancezustände einer veränderten Bewusstseinslage entsprechen

und man seinen Blick in die Vergangenheit schweifen lässt, sieht man, dass in allen Kulturen die 3 Hauptbewusstseinszustände: Wachen, Schlafen und verändertes Bewusstsein eine Rolle spielten.

Auch im heilenden Kontext spielt die Hypnose und die Verwendung von Suggestionen seit vielen Jahrhunderten eine Rolle. Dies ist also keine Errungenschaft unserer heutigen Zeit. Eher könnte man sagen, dass man in vielen Bereichen heute wieder anknüpft an die Erfahrungen und die Weisheit der Ahnen, gleichgültig aus welcher Kultur.

Das Autogene Training, das wahrscheinlich jedem zumindest theoretisch bekannt ist, ist auch eine Methode, bei der man sich selbst systematisch in eine Entspannung bringen kann. Dadurch ist es möglich, körperliche und psychische Abläufe positiv zu beeinflussen. Im Grunde ist dies eine Selbsthypnose, auch wenn das selten in dieser Weise angesprochen wird. Bei der Aufbaustufe des Autogenen Trainings werden dann auch individuelle Suggestionen verwendet.

Für die therapeutische- und die Selbsthypnose benötigt man selten einen sehr tiefen Trancezustand. Bei einer sehr tiefen Trance tritt in der Regel eine Amnesie auf, die das Ziel der Bewusstwerdung

eines Themas und seiner Lösung verhindert. Wachstum bedeutet, dass man Themen aus dem Unbewussten, dem Schatten ins Licht – also in das Bewusstsein holt. Mit der Trance kann man einen Weg beschreiten, um das Unbewusste mit dem Bewusstsein kommunizieren zu lassen. Wie viel Sinn würde es da machen, wenn man nach der Arbeit alles wieder vergessen hat? Natürlich wird es im Unbewussten eine Wirkung haben – doch das Bewusstsein hat keinen Zugriff darauf und keine Einsicht.



30 Stufen

Eine Unterteilungsmöglichkeit

1. Entspannungsvorbereitung
2. Entspannung

3. Flattern der Augenlider
4. Schließen der Augen
5. Vollständige physische Entspannung
6. Katalepsie der Augenlider
7. Katalepsie der Gliedmaßen
8. Steigerung
9. Steigerung
10. Kataleptische Starre
11. Anästhesie
12. Steigerung
13. Partielle Amnesie
14. Steigerung
15. Posthypnotische Amnesie
16. Steigerung
17. Veränderung der Persönlichkeit
18. Einfache posthypnotische Suggestion
19. Steigerung
20. Kinästhetische Illusionen, totale Amnesie
21. Fähigkeit Augen zu öffnen ohne Tranceveränderung
22. Steigerung
23. Unlogische Posthypnotische Suggestion
24. Steigerung
25. Kompletter Somnambulismus
26. Positive posthypnotische optische Sinnes-täuschung
27. Positive posthypnotische akustische Sinnes-täuschung
28. Systematisierte posthypnotische Amnesie

- 29. Negative akustische Sinnestäuschung
- 30. Negative optische Sinnestäuschung, Hyperästhesie

Definition eines hypnotischen Zustandes

Es ist ein Zustand mit veränderter Bewusstseinslage, in dem das Bewusstsein fokussiert ist und auch Kontakt zum Unbewussten hergestellt wird. In der Psychotherapie hat man lange Zeit bevorzugt mit dem Unbewussten gearbeitet. Inzwischen hat sich der Fokus bei einigen Therapeuten verändert. Ziel ist es nun, eine Kommunikation zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten zu ermöglichen. Keiner Seite wird der Vorzug gegeben, beide sollen mit ihrem Wissen und ihren Fähigkeiten zu einer lösenden und erweiternden Synergie geführt werden. Wenn man bedenkt, dass viele der Probleme und Konflikte daher kommen, dass man im Unbewussten Strebungen hat, die im Konflikt zu dem stehen, was man bewusst erreichen will, versteht man noch mehr, weshalb eine Zusammenführung beider sinnvoll ist.

Unser Unbewusstes spricht die Sprache der Bilder. Das beste Beispiel sind unsere Träume. Im Traum bekommt man in Bildersprache Antworten auf Fragen, die man sich im Alltag gestellt hat oder

man wird aufgefordert archetypische Aufgabenstellungen anzugehen. Dies macht einem verständlich, weshalb es so hilfreich ist mit Imaginationen, inneren Bildern und Wandlungsbildern zu arbeiten. Für unser Bewusstsein besteht dann die Aufgabe darin, die Antworten in Form von Bildern und Symbolen aus dem Unbewussten in einen alltagsrelevanten Kontext zu übersetzen. Meist bedarf es dazu nur ein wenig der Übung, damit dies gelingt.

¹ Eine weitere Möglichkeit, die unser Unbewusstes nutzt, um mit uns in Kontakt zu treten, sind sowohl körperliche also auch psychische Signale oder Symptome. Diese werden an späterer Stelle ausführlicher besprochen.

Die Vorstellung, dass unser Bewusstsein den größten Teil unseres Seins umfasst, ist noch immer weit verbreitet. Doch schon Freud hatte postuliert, dass das Bewusstsein nur die Spitze des Eisberges ist. Neue wissenschaftliche Forschungen haben dies bestätigt. Nur ein winzig kleiner Prozentsatz alles Wahrgenommenen schafft es über die Bewusstseinsschwelle. Das allermeiste wird von unserem Unbewussten gespeichert, passiert aber niemals das Tor (Gehirnanatomisch ist dies der Thalamus) zu

¹ In meinem Buch "Weite wagen - ein Wegbegleiter Selbsterfahrung zur habe ich hierzu einige praktische Anleitungen skizziert.

unserem Bewusstsein. Selbst Entscheidungen werden im Unbewussten gefällt, und dies schon lange, bevor „wir“ davon wissen. Unsere bewusste Entscheidungsfindung ist daher eher eine Übersetzungsarbeit des Unbewussten.

Was geschieht bei einer Entspannungshypnose?

Man kommt in einen Zustand der Ruhe, was durch die Dämpfung des sympathischen Nervensystems erreicht wird. Gleichzeitig wird das parasympathische Nervensystem aktiviert. Dies bewirkt die allgemeine Entspannung und Erholung des Organismus und auch eine Stärkung der Widerstandskraft.

Weitere Veränderungen:

- Entspannung und Lockerung der quergestreiften Muskulatur (Skelettmuskulatur), was in der Trance als Schweregefühl wahrgenommen wird.

- Entspannung der glatten Muskulatur und eine Erweiterung der Gefäße, was zum Auftreten von Magen- und Darmgeräuschen führen kann und zu einer besseren Durchblutung. Dies ermöglicht eine bessere Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen. Hier sinkt die Kerntemperatur um $0,5^{\circ}$ Grad ab und die Hauttemperatur steigt um ca. $2^{\circ} - 5^{\circ}$ Grad an. Dies wird als Wärme während der Trance erlebt.
- Beruhigung der Atmung und Verlangsamung der Atemfrequenz, was zu einem verbesserten Gasaustausch im Körper führt.
- Beruhigung und Verbesserung der Herzarbeit, Verlangsamung der Herzfrequenz und Normalisierung des Pulses. Auch der Blutdruck wird gesenkt.
- Senkung des Augeninnendrucks, was gerade für Glaukom-Patienten sehr hilfreich ist.
- Verstärkung der Alpha- und Theta-Wellen im EEG. Beta-Wellen entsprechen unserem Alltagsbewusstsein. Im Alpha-Wellenbereich ist man in einem entspannten Zustand.
- Vermehrung der Leukozyten und Monozyten, Ausschüttung von Lymphozyten im Blut zur besseren Immunabwehr.
- Abbau von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol.

- Steigerung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit.
- Besserung von Schlafstörungen, Nervosität, Migräne und anderen psychosomatischen Beschwerden.
- Reduzierung von Schmerzen aller Art.

Dies alles zeigt, wie positiv die Wirkung einer Entspannungstrance für den gesamten Organismus ist, selbst wenn man keinerlei Imaginationen oder andere Interventionen anwendet. Allerdings ist eine einmalige Anwendung nicht ausreichend. Nur durch Wiederholung kann unser Körper den gesunden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung lernen. Dies ist ja auch der Grund, weshalb beim Autogenen Training das regelmäßige Üben Voraussetzung für Erfolg ist.

Gerade in unserer Zeit und Kultur haben viele Menschen das Problem, dass der Sympathikus federführend ist. Bei unseren Ur- Ur- Urahnen, die durch den Busch gewandert sind und plötzlich dem Säbelzahn tiger gegenüberstanden, schüttete auch ihr Körper augenblicklich alle notwendigen Hormone, wie eben Adrenalin etc. aus. Dies bewirkte, dass sie sehr wach, sehr schnell und völlig bereit für den Kampf waren. Natürlich sind sie dann auch losge-