

## Die Dave Elman Induktion

Im folgenden gebe ich den Text der Elman-Induktion möglichst wortgetreu wieder. Elman hat seine Induktion nie im endgültigen Wortlaut niedergeschrieben, sondern in vielen Bühnen-Demonstrationen immer wieder variiert. Ich habe die Variationen Elmans integriert und gebe auch die Erläuterungen Elmans zu seinem Vorgehen wieder.

### 1. Augen schließen

Atmen Sie einfach tief ein und halten Sie Ihre Augen weit offen. Gleich werde ich Ihre Augen mit meinem Daumen und meinem Zeigefinger ganz sanft schließen [Hand vor dem Gesicht des Patienten nach unten führen, mit Daumen und Zeigefinger sanft die Augenlider nach unten führen. Finger und Hand in dieser Position lassen]. Ich möchte, dass die Muskeln um Ihre Augen unter meinen Fingern entspannen. Ich nehme meine Hand jetzt weg.

An einigen Stellen sagt Elman schlicht: „Schließen Sie Ihre Augen“ oder „Atmen Sie tief ein, halten Sie für einen Augenblick die Luft an, und wenn sie dann tief ausatmen, schließen Sie die Augen“. Die hier zitierte Form der Augenschließung setzt einen sehr guten Rapport zwischen Klient und Therapeut voraus.

### 2. Katalepsie der Augenlider

Nun stellen Sie sich vor, die Muskeln um Ihre Augen entspannen so sehr, dass sie einfach nicht mehr arbeiten wollen ... Nicht, weil ich das will, sondern weil Sie wollen, erwarten und erleben möchten, dass die Muskeln um Ihre Augen so entspannt sind, dass sie nicht mehr arbeiten wollen. Wenn Sie sicher sind, dass die Muskeln um Ihre Augen nicht mehr arbeiten wollen ... dann testen Sie das gleich ... wenn ich es Ihnen sage, damit Sie sicher sind, dass Ihre Augen so entspannt sind, wie Sie das wollen. Versuchen Sie, Ihre Augen zu öffnen, jetzt ... sehr gut! Kommen Sie zu einer völligen Entspannung in den Muskeln um Ihre Augen ... Und nun lassen Sie dieses Gefühl der Entspannung bis in Ihre Zehen herabsinken.

Elman weist den Klienten nicht direkt an („Ihre Augen entspannen ...“), sondern lädt zu einem Rollenspiel ein: „Stellen Sie sich vor ...“. In seinem Buch „Hypnotherapy“ stellt er auch eine Form seiner Einleitung für Kinder vor, in der er mit „Tue so, als ob sich die Muskeln um deine Augen so sehr entspannen ...“. So arbeiten Bühnenhypnotiseure heute noch.

Den Passus „Nicht, weil ich das will, sondern weil Sie das wollen ...“ nutzt Elman oft (Im Original: „Want it to happen - expect it to happen - watch it happen“), um dem Klienten die Verantwortung für den Prozess zu übertragen.

Dann lässt er den Klienten testen, ob dieser sich ausreichend entspannt hat. Die Verantwortung für das gute Ergebnis des Tests liegt beim Klienten, nicht beim Therapeuten. Der Therapeut kann den Klienten die Entspannung beliebig oft üben lassen, ohne selbst unter „Erfolgsdruck“ zu stehen.

In einem Augenblick machen Sie das noch einmal, und wenn Sie das ein zweites Mal tun, werden Sie zehn mal mehr entspannen als Sie bisher schon entspannt haben. Dieses mal werden Sie Ihre Augen öffnen und mich für einige Sekunden in Ihre Augen schauen lassen. Wenn ich Sie gleich bitte, Ihre Augen zu öffnen, halten Sie sie so lange offen, bis ich Sie bitte,

sie wieder zu schließen. Und dann gehen Sie noch tiefer. Öffne Sie Ihre Augen jetzt ... und schließen Sie Ihre Augen. Entspannen Sie sich vollständig. Lassen Sie sich von einer Decke der Entspannung umhüllen. Wenn Sie das jetzt das dritte Mal tun, werden Sie in der Lage sein, die Entspannung, die Sie jetzt haben, zu verdoppeln. Öffnen Sie Ihre Augen jetzt ... schließen Sie Ihre Augen und entspannen Sie tiefer als bisher.

Elman lässt den Klienten die Augen öffnen, um in ihnen Zeichen der Trance zu sehen: gerötete Augäpfel, verstärkter Tränenfluss. Erst jetzt übernimmt Elman die Kontrolle: „Dieses Mal werden Sie Ihre Augen öffnen ...“, gegen die bisher vom Klienten aufrecht erhaltene und getestete Entspannung.

### 3. „Spültuch“

Gleich hebe ich Ihre rechte Hand an und lasse sie fallen. Und wenn Sie meinen Weisungen bis hier her gefolgt sind, wird Ihre rechte Hand so schlaff wie ein Spültuch sein und wird einfach in Ihren Schoß plumpsen.

Nein, lassen Sie mich die Hand anheben ... nicht Sie heben sie an ... lassen Sie sie schwer sein ... so ist es gut ... aber öffnen und schließen Sie die Augen noch einmal, verdoppeln Sie die Entspannung und senden Sie die Entspannung bis herab zu den Zehen. Lassen Sie die Hand so schwer werden wie Blei ... Sie werden spüren, wenn Sie die wahre Entspannung erreicht haben ... [Hand fallen lassen]. Jetzt haben Sie sie. Sie können das fühlen, nicht wahr? [Mit der linken Hand wiederholen]

„Wenn Sie meinen Weisungen bis hier her gefolgt sind ...“ ist keine Annahme, sondern eine Tatsache, die mit einer Suggestion („... rechte Hand so schlaff wie ein Handtuch sein ...“) verbunden wird. Wird die Tatsache als wahr angenommen, wird sehr wahrscheinlich auch die Suggestion als wahr angenommen.

### 4. Arm-Katalepsie

Ich berühre gleich Ihren Arm und ich möchte, dass Sie ihn ausstrecken. Dann lassen Sie ihn steif werden, während ich bis drei zähle. Machen Sie ihn so steif, dass Sie ihn nicht anwinkeln können. Eins ... lassen Sie ihn steif werden ... zwei ... wie Stahl ... drei ... nun können Sie ihn nicht mehr anzuwinkeln, ganz gleich wie sehr Sie es gleich versuchen werden. Wenn Sie es gleich versuchen, wird es nicht funktionieren. Versuchen Sie es jetzt. Sie spüren, Sie können ihn überhaupt nicht anwinkeln. Sie haben jetzt einen starren Arm.

Wenn ich Sie gleich bitte, den Arm zu entspannen, gehen Sie viel tiefer ... jetzt können Sie den Arm entspannen ... Entspannen Sie und gehen Sie viel tiefer. Können Sie die Tiefe spüren? Können Sie spüren, wie Sie tiefer gehen? Sie können antworten. Können Sie es fühlen? ... Das ist völlige körperliche Entspannung.

Elman weist eine Katalepsie ohne vorherige Levitation an. Der Klient streckt den Arm selbst aus und lässt ihn steif werden. Das Verfahren ist das gleiche wie bei der Katalepsie der Augenlider. Die Suggestion ist „steif wie Stahl“, dann folgt der „Test“ gegen die Suggestion. Die Verantwortung für das gute Ergebnis des Tests liegt beim Klienten, nicht beim Therapeuten. Der Therapeut kann den Klienten die Stetigkeit beliebig oft üben lassen, ohne selbst unter „Erfolgsdruck“ zu stehen.

## 5. Rückwärts zählen

Ich möchte Ihnen zeigen wie Sie geistige Entspannung genau so wie körperliche Entspannung bekommen können. Deshalb werde ich Sie gleich bitten, zu zählen ... wenn ich es Ihnen sage ... von hundert ab rückwärts. Jedes mal, wenn Sie eine Zahl nennen, verdoppeln Sie Ihre Entspannung. Und in dem Moment, in dem Sie bei 98 angekommen bist, werden Sie so entspannt sein, dass es keine Zahlen mehr gibt. Beginnen Sie mit der Absicht, das geschehen zu lassen, und erleben Sie, wie es geschieht. Zählen Sie jetzt bitte laut ... [Zwischen den Zahlen] ... Verdoppeln Sie Ihre Entspannung und erleben Sie, wie die Zahlen allmählich verschwinden. [Patient bei „98“] ... Jetzt sind sie weg ... Lassen Sie es geschehen. Sie müssen das tun, ich kann es Ihnen nicht abnehmen. Lassen Sie die Zahlen verschwinden, zerstreuen Sie die Zahlen, lassen Sie die Zahlen verschwinden. Sind sie weg?

Wenn nicht: Lass sie verschwinden. Ich hebe gleich deinen Arm an und lasse ihn fallen. Wenn ich das tue, fallen die restlichen Zahlen weg ... Will, dass sie weg fallen und siehe zu, wie sie weg gehen. Sind sie weg?

Ich vermute, dass Elman die Tiefe der Hypnose nach den sechs Stufen der Arons Skala testet. Die Aroms Tiefenskala wird heute noch von der US-amerikanischen National Guild of Hypnotists gelehrt. Die Tests müssen in der Reihenfolge 1 bis 6 durchgeführt werden. Erst wenn die vorherige Stufe erreicht ist, kann die nächste Stufe getestet werden.

## 6. Schmerztest

Ich streichele gleich Ihre Hand, und ich möchte, dass Sie spüren, wie schnell Ihre Hand taub wird, und Sie haben in Ihrer Hand überhaupt kein Gefühl ... Alles, was gleich [Elman setzt eine chirurgische Wundklammer an] geschieht, hat für Sie einfach keine Bedeutung. Bleiben Sie einfach nur entspannt. Stellen Sie jederzeit sicher, dass die Muskeln um Ihre Augen nicht arbeiten wollen und Sie die Entspannung der Augenmuskeln in Ihrem ganzen Körper empfinden, und Sie werden nichts spüren. Ich werde gleich Ihren Arm streicheln in dem Bereich, wo ich gleich arbeiten werde und Sie werden einfach nichts spüren. Sie wissen, ich arbeite dort, aber nichts wird Sie beunruhigen, nichts wird Sie stören. Wie fühlt sich die Hand an?

Eine Trancetiefe der Stufe 5 ist für medizinische Anwendungen erforderlich, für psychotherapeutische Anwendungen dagegen nicht. Wenn ich psychotherapeutisch arbeite, lasse ich den Schmerztest weg.

Der Hypnose-Weisungen (Suggestionen) in der Elman-Induktion sind direkt. Beispiel: „Ihre Augenlider werden schwer ...“. Nachteil der direkten Methode: Entweder die Augenlider werden schwer, oder sie werden es nicht. Wenn die Augenlider nicht schwer werden, erlebt der Klient eine Diskrepanz zwischen Suggestion und Erleben. Der Klient fällt aus der Hypnose.

Im Gegensatz dazu die „indirekten“ Suggestionen von Milton H. Erickson. Er würde die direkte Suggestion Elmans so formulieren: „Augenlider werden beim Zuhören manchmal schwer ...“. Die indirekte Suggestion schließt eine Diskrepanz zwischen Weisung und Erleben aus. In der heutigen Hypnose-Praxis werden direkte und indirekte Suggestionen kombiniert.

### Die sechs Stufen der Arons Tiefenskala

1. Der Klient fühlt sich nicht hypnotisiert, sondern bei vollem Bewusstsein. Symptome sind Muskelkontrolle und Katalepsie des Augenlids.
2. Der Klient fühlt sich entspannt, wie im Halbschlaf. Größere Muskelgruppen können in ihrer Funktion beeinflusst werden (Katalepsie). Das rationale Denken wird beeinträchtigt.
3. Weitgehende Kontrolle der gesamten Muskulatur. Klient ist nicht mehr in der Lage, aufzustehen oder zu gehen. Aphasie: Klient kann oder will Zahlen nicht mehr aussprechen. Partielle Analgesie: Unempfindlichkeit gegen Schmerz. Klinische Hypnotiseure arbeiten meist mit den ersten drei Stufen, weil Klienten hier ansprechbar sind.
4. Amnesie: Klient vergisst Zahlen, Namen, Anschriften und ähnliches. Analgesie: Klient fühlt Berührung oder Injektion, aber keinen Schmerz.
5. Völlige Anästhesie. Klient fühlt weder Berührung noch Schmerz. Positive Halluzinationen (wahrnehmen, was nicht da ist). Anzeichen von Somnambulie.
6. Völlige Somnambulie. Negative Halluzinationen (nicht wahrnehmen, was da ist).

Elman testet, dass Amnesie vorliegt, nicht nur Aphasie, um sicher zu stellen, dass die Tran-  
cetiiefe des Klienten auf Stufe 4 der Tiefenskala liegt, bevor er den Schmerztest (Anästhesie,  
Stufe 5) durchführt. Elman testet in seiner Induktion Stufe 1 (Katalepsie der Augenlider und  
„Spültuch“), Stufe 2 (Katalepsie des Armes), Stufe 3 ist gekennzeichnet durch Aphasie und  
partielle Analgesie. Um sicher zu stellen, dass er bereits Stufe 4 erreicht hat, fragt er den Kli-  
enten, ob die Zahlen weg sind. Erst wenn der Klient die Frage bejaht, ist Stufe 4 erreicht und  
Elman kann die Stufe 5 (Anästhesie) testen.