

**Institut Kappel Wuppertal**  
**Europäisches Studienkolleg für Aus- und Weiterbildung**

Höchsten 3, Postfach 13 16 52, 42043 Wuppertal  
Studiensekretariat Zentrale Telefon Nr.: 0202 – 440 421

Fax: 0202 – 244 39 80

E-Mail: [info@institut-kappel.de](mailto:info@institut-kappel.de)

Internet: [www.institut-kappel.de](http://www.institut-kappel.de)

## **KOSTENLOSE LESEPROBE**

Sehr geehrte Interessentin,  
sehr geehrter Interessent,

hier finden Sie eine kostenlose Leseprobe zu dem von Ihnen gewünschten, berufsbegleitenden Ausbildungslehrgang am Institut Kappel Wuppertal als pdf-Datei.

Die Studieninhalte sind entsprechend der Lehrgangsgliederung bzw. der Infoschrift zu entnehmen.

Alle Lehrgänge bestehen aus mehreren Studien-Lehrordnern, welche durch didaktisch-pädagogische Aufbereitung eine optimale berufsbegleitende Aus- bzw. Weiterbildung darstellen.

Erfahrene Fachdozenten des Institut Kappel Wuppertal stehen Ihnen während der gesamten Ausbildungszeit zur Verfügung, um Ihnen beispielsweise bei eventuellen Unklarheiten oder Verständnisproblemen während Ihres Studiums weiterzuhelfen.

Eine Lernkontrolle erfolgt durch Prüfungsfragen, Kontrollfragen oder Übungen am Ende einer jeden Studienlektion.

Für die tägliche Lernzeit sollten Sie von ca. 30 bis 45 Minuten pro Tag ausgehen.

Obwohl Ihnen die vorliegende Leseprobe sicherlich nur einen „kleinen Eindruck“ der Gesamtausbildung vermitteln kann, würden wir uns freuen, auch Sie im Rahmen der Wuppertaler Studiengemeinschaft begrüßen zu dürfen.

Wir verbleiben für heute

mit freundlichen Grüßen aus Wuppertal

Frau Schneider, Studiensekretariat

## Hypnose

Bis heute verbinden viele Menschen mit dem Begriff Hypnose etwas Unseriöses. Man denkt an suspekten Varieté-Auftritte und glaubt, daß ein Hypnotiseur einem anderen Menschen seinen Willen aufzwingen kann. Was ist daran wahr?

Während eines Demonstrationsversuchs legte Schultz einem 19jährigen Handwerker eine Münze auf den Handrücken und suggerierte ihm, sie sei glühend und würde eine Verbrennung hervorrufen, die jedoch nicht schmerze.

Aber als er die Münze abnahm, war von einer Rötung oder Blase nichts zu sehen. Nach vierzehn Tagen kam der Handwerker wieder und berichtete von einem seltsamen Vorkommnis: Jeden Morgen entdeckte er auf seinem Handrücken eine schmerzlose Blase, die in den folgenden Stunden wieder verschwinde. Jetzt fiel es Schultz brennend heiß ein, daß er die Suggestion bei der ersten Sitzung nicht zurückgenommen hatte. Er holte es nach und von nun an blieben die Blasen aus.

**Das Wort "Hypnos" kommt aus dem Griechischen und bedeutet "Schlaf".**

Dies ist es aber **genau nicht**.

Die Hypnose ist ein Sonderzustand zwischen dem Schlaf und dem Wachsein, ein teilweiser Schlaf und ein teilweises Wachsein. Dabei kommt es zu einer Senkung und Einengung der Bewußtseinslage.

Die Hypnose als eine Sonderform der Suggestivbehandlung gehört zu den symptomorientierten und stützenden Verfahren der Psychotherapie. Oskar Vogt, ein Lehrer von Schultz, definierte den Vorgang der Hypnose so:

***"Hypnotisieren heißt, einen Menschen zu einer autohypnotischen Umschaltung anzuleiten".***

Hierzu gehört aber die Bereitwilligkeit des zu Hypnotisierenden. Es ist nicht möglich, jemanden gegen seinen Willen zu hypnotisieren.

Mit Hilfe von Suggestionen verbaler Art, die ihm den Zustand einer angenehmen, sorgenfreien Gelöstheit vermitteln, verhält sich der Mensch zu Beginn der Hypnose völlig passiv. Er ist auf den Hypnotiseur und seine Worte fixiert. Sein Interesse wendet sich ausschließlich seinen Innenerlebnissen zu, die ihm der Hypnotiseur suggestiv vorstellt.

Es ist wichtig zu betonen, daß der auf diese Weise exakt hypnotisierte Mensch nicht zu einem willenlosen Subjekt gemacht wird. Seine Passivität verzichtet auf spontane und gerichtete eigene Aktivität zugunsten einer Erlebnisfähigkeit, die inhaltlich und qualitativ vom Hypnotiseur vorgezeichnet wird. In diesem Zustand eines passiven Sichselbsterlebens erfährt der Patient die wohltuende Wirkung einer vollkommenen muskulären Entspannung und einer Regulierung der vegetativen Steuerungen seines Körpers.

Mit Hilfe des Hypnotiseurs, der führend vorangeht und die klar umgrenzte Erlebnisdichte gewährleistet (z.B. frühere traumatische Erlebnisse oder auch aktuelle Konflikte), finden psychische Umsetzungen und Auflösungen statt, die das eigentliche therapeutische Wesen dieser Behandlung ausmachen. Hypnose ist angezeigt bei bestimmten aktuellen psychischen Konflikten mit dem Charakter eines seelischen Traumas. Hypnose ist aber auch angezeigt bei verschleppten leib-seelischen Erkrankungen und Fehlhaltungen, deren Ursache verborgen oder nicht mehr erinnerlich ist.

Die Hypnose kann den Kausalzusammenhang wieder aufdecken und mit der gezielten Reaktualisierung des vergessenen Konfliktes und seiner damit verbundenen intensiven Bearbeitung die Heilung bewirken.

Der Nachteil bei der Hypnosetechnik ist die dauerhafte, mindestens für die Zeit einer Behandlungsserie anhaltende Bindung zwischen Hypnotisiertem und Hypnotiseur.

Schultz folgerte hieraus: Wenn bei einem Menschen die autohypnotische Umschaltung durch das Wort des Hypnotiseurs erfolgt und damit der Sonderzustand des Hypnoids erreicht wird, muß es auch möglich sein, diesen Zustand durch eine gedankliche Vorstellung des Menschen selbst herbeizuführen. Damit war der erste Ansatz auf dem Weg zur "Selbstentspannung" gefunden.

Das Autogene Training entstand also aus Beobachtungen, die Schultz an hypnotisierten Menschen gemacht hatte.

## Suggestion

Zu diesem Thema sei eine Geschichte von *Watzlawick* zitiert:

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile.

Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein.

Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort.

Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat.

Jetzt reicht's mir wirklich. Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!"

Diese kurze Geschichte soll nur einen Einblick geben, wie wir täglich durch unsere Art, die Dinge um uns herum zu betrachten, unterschiedliche Gedanken und Gefühle entwickeln.

Denn nicht die Dinge ändern sich, sondern die Art und Weise wie wir darüber denken!

Wörtlich übersetzt bedeutet Suggestion lateinisch Einflüsterung oder Überredung.

In der Brockhaus Enzyklopädie finden sich als weitere Erklärungen: "das Hervorrufen bestimmter Empfindungen, Gedanken und Verhaltensweisen bei anderen Menschen (Fremdsuggestion) oder bei sich selbst (Autosuggestion) durch gezielte seelische Beeinflussung. Diese wird durch ausdrucksstarke Bilder und einprägsame Begriffe oder Schlagworte erleichtert, welche eine gefühlsbetonte Vorstellung auslösen und schließlich ichhaft erlebt werden."

**.MERKE:**

Suggestion ist die unbewußt wirkende Beeinflussung einer fremden Person (Fremdsuggestion) oder die bewußte Beeinflussung durch sich selbst (Autosuggestion).

## **Die unabsichtliche Suggestion**

Sie ist die häufigste Form im täglichen Leben. Denn weder dem Suggestor noch dem Suggestionsempfänger ist der Vorgang der Suggestion bewußt. Denken Sie an dieser Stelle nur einmal an den Einfluß der Werbung. Er erfolgt vielfach so geschickt, daß wir es gar nicht bemerken.

Überall, wo Menschen miteinander leben, findet Suggestion statt! Wenn wir nach weiteren Beispielen suchen, so ist uns allen bestimmt bekannt, wie ansteckend Panik sein kann, wenn man an sogenannte Massenhysterien denkt.

Allerdings darf aber nicht außer acht gelassen werden, daß eine Suggestion nur dann wirkt, wenn sie vom Empfänger mitgetragen wird. Das bedeutet, daß die Fremdsuggestion zur Autosuggestion wird.

Für das Autogene Training heißt das konkret, daß die Formeln, die der Seminarleiter verwendet, von den Teilnehmern übernommen werden müssen, da sonst das Training keinen Erfolg haben kann.

Deshalb ist es auch von so großer Bedeutung, daß sich die Kursteilnehmer mit den verwendeten Formeln identifizieren können (Dazu später ausführlich.)

## **Autosuggestion**

In unserem Sprachgebrauch wird das Wort Einbildung oftmals synonym mit dem Begriff der Autosuggestion gebraucht. Ein extremes Beispiel ist eine Scheinschwangerschaft. Eine Frau glaubt dann so stark daran schwanger zu sein, daß sie sämtliche dafür typische Symptome entwickelt.

Aus der Medizin ist der **PLACEBO-EFFEKT** bekannt. Es hat sich nämlich herausgestellt, daß bereits das Wissen darum, ein Medikament gegen eine bestimmte Krankheit zu erhalten, dazu führt, daß die betreffende Person über eine leichte Besserung berichtet.

Der Clou an der Sache ist nur, daß das Placebo-Medikament keinerlei medizinische Wirkung hat, sondern ein sogenanntes Leerpräparat ist. Der Placebo-Effekt funktioniert nach dem Sprichwort: "Der Glaube versetzt Berge."

Im Autogenen Training soll die Suggestion aber ganz bewußt eine positive Bedeutung erhalten. Die bewußte Suggestion von Schwere oder Wärme soll auch tatsächlich zum Empfinden dieser Gefühle führen. Einbildung bedeutet dann vielmehr "Sich ein Bild machen von". Dieser Sachverhalt findet sich im **CARPENTER-EFFEKT** wieder, der besagt, daß bei der Vorstellung einer Bewegung unwillkürlich Bewegungsimpulse entstehen. Forel bezeichnet diesen Effekt als psychische Urreaktion und stellte das Gesetz der **IDEOPLASIE** auf. Er meint damit wörtlich übersetzt die Formung durch die Idee.

Im Autogenen Training wird bei der Vermittlung der Ruhe zuerst nur auf eine gedankliche Vorstellung der Ruhe Wert gelegt. Dem Gesetz der Ideoplasie zur Folge bewirkt dann die Vorstellung der Ruhe auch die Wirkung eines Ruheerlebens. Es ist wohl ersichtlich, welche große Bedeutung der **VORSTELLUNG** im Autogenen Training zukommt. Daraus leitet sich dann auch ab, daß im Training viel mit geistigen Bildern gearbeitet werden soll.

## **Pendelversuch**

Zur Demonstration des Carpenter-Effektes und des Gesetzes der Ideoplasie eignet sich der Pendelversuch.

Zu diesem Zweck nehme man einen Bindfaden oder eine dünne Kette von einer Länge zwischen 15 und 20 cm, an deren Ende ein Ring baumeln soll. Anschließend setzt man sich an einen Tisch. Hände und Arme dürfen dabei den Tisch nicht berühren, sondern sollen sich frei bewegen. Das Pendel wird zwischen Daumen und Zeigefinger über dem Tisch gehalten.

Jetzt soll man sich folgendes vorstellen:

- daß sich das Pendel von rechts nach links bewegt
- oder daß sich das Pendel im Kreis herum dreht
- oder daß sich das Pendel rechtsherum im Kreis dreht

### **Wichtig:**

Man konzentriere sich nur auf die unbewußte Bewegung und halte die Finger so ruhig wie möglich. Wer sich genügend konzentrieren kann, wer sich die Bewegung eindringlich vergegenwärtigen kann, wird Erfolg haben.

Das Pendel beginnt dann wenig später sich in der vorgestellten Form zu bewegen.

Läßt die Pendelbewegung nach einiger Zeit nach oder beginnt das Pendel erst gar nicht an zu schwingen, so kann man das durch das Gesetz von der das Gegenteil bewirkenden Anstrengung erklären.

### **Exkurs: 'Voodoo-Death'**

Dieses Beispiel soll die überaus starke Wirkung einer Suggestion verdeutlichen. Dazu kommt, daß diese Wirkung durch Gefühle noch verstärkt werden kann.

Immer wieder kann man in primitiven Kulturen beobachten, daß Menschen plötzlich sterben, nur weil ihnen jemand mit Hilfe von Voodoo - Künsten den Tod gewünscht hat.

*Herbert Basedow* hat den Tod eines australischen Ureinwohners folgendermaßen beschrieben: Der Mann startete die Todesankündigung zunächst erschrocken an, wobei seine Hände die typische Abwehrreaktion einnahmen. Nach kurzer Zeit wird er bleich; er versucht zu schreien, doch das mißlingt und statt dessen tritt Schaum vor seinen Mund. Er beginnt unkontrolliert zu zittern, fällt hin, wird ohnmächtig und stirbt dann schließlich.

Als einer der ersten hat Cannon sich genauer mit diesem Phänomen, daß er "Voodoo-Death" nannte, befaßt. Cannon geht zunächst einmal davon aus, daß man dieses Phänomen wahrscheinlich deshalb fast ausschließlich in primitiven Kulturen findet, weil die Menschen dort viel mehr an Hexenkünste glauben als wir. Er versuchte herauszufinden, was den Tod dieser Menschen nun ausgelöst hatte. Er erklärt die Todesursache als eine übergroße Adrenalinproduktion, die den Sympathikus zu stark anregt, was wiederum eine Beschleunigung der Herzrate zur Folge hat und dazu führt, daß das Herz einfach zu schlagen aufhört.

Verkleidet kommt dieses Phänomen allerdings auch in höheren Kulturen vor. Im 2. Weltkrieg starben viele, scheinbar unverwundete Soldaten. Auch dies könnte eine Form von "Voodoo-Death" gewesen sein.

## **Zitronenübung**

Sie stellt ein weiteres Beispiel für die Wirkung einer Vorstellung dar:

Stellen Sie sich bei geschlossenen Augen eine Zitrone vor. Denken Sie an die gelbe Farbe der Zitrone - ihre Form - die Beschaffenheit der Schale - die Größe der Zitrone - nehmen Sie alle Einzelheiten wahr. Und dann stellen Sie sich vor, wie die Zitrone riecht. Nehmen Sie sie dazu in Gedanken in die Hand und halten Sie sich vor die Nase. Dann stellen Sie sich weiter vor, wie sie die Zitrone mit einem Messer in zwei Teile schneiden, so können Sie das Aroma der Zitrone noch viel intensiver wahrnehmen. Nehmen Sie nun eine Zitronenhälfte in die Hand und stellen Sie sich vor, daß Sie von der Zitrone abbeißen, das Fruchtfleisch kauen und schließlich herunterschlucken.



Diese Vorstellung wird früher oder später zu ganz bestimmten körperlichen Reaktionen führen, wie verstärkter Speichelbildung, sie müssen schlucken und haben vielleicht die Vorstellung eines sauren Geschmacks auf der Zunge.

Wer an sein Lieblingsessen denkt, wird bald schon zu schlucken anfangen, ihm läuft sprichwörtlich "das Wasser im Munde zusammen". Wer dagegen an unangenehme Dinge denkt, wie einen Zahnarztbesuch oder eine Prüfung, wird zunehmend unruhig und angespannter.

Bei traumatischen Erlebnissen bewirkt die Erinnerung an einen schrecklichen Verkehrsunfall oder an Kriegserlebnisse körperliche Veränderungen. Der Herzschlag beschleunigt sich und eine gewisse Verkrampfung kann sich einstellen.

**Schopenhauer sagte dazu treffend:**

*"Wir sind das Produkt unserer Gedanken."*

**MERKE:**

Allgemein kann man sagen, daß bestimmte Vorstellungsbilder immer auch eine bestimmte entsprechende körperliche Reaktion oder Veränderung nach sich ziehen.

Auf das Autogene Training bezogen bedeutet dies, daß versucht werden soll, über positive Vorstellungen positive Körpergefühle zu erzeugen.

## Körpersprache

### ***Welche Sprache spricht unser Körper?***

Wir spüren ihn auf verschiedene Art und Weise:

-über unseren Kreislauf

-über unsere Nerven

-über die Skelettmuskulatur (siehe "Muskel-Anatomie, Muskel- Physiologie")

Organische Geräusche teilen uns etwas über uns selbst mit: Magenknurren signalisiert, daß jemand Hunger hat; Herzklopfen signalisiert, daß jemand aufgeregt ist.

Für das Autogene Training ist wichtig, daß es unabhängige Bewegungen von Organen gibt, die von geistiger Steuerung unabhängig sind - Herz + Atmung.

Zu unterscheiden ist eine unbewußte Selbstdarstellung von einer Bewußten. Haltung, Kleidung, Statussymbole (Schminke, Schmuck, Frisur) oder auch Ausdrucksverhalten geben darüber Aufschluß.

Für den Seminarleiter im Autogenen Training ist es aufschlußreich, sich Gedanken darüber zu machen, ob sich ein Teilnehmer ehrlich verhält oder nach dem Muster des "Anders-sein-wollen".

### **Fragen zur Selbstkontrolle:**

1) Definieren Sie den Begriff Streß.

-----

1a) Grenzen Sie Eustreß von Distreß ab.

-----

2) Was versteht man unter dem Alles oder Nichts Gesetz?

-----

3) Was verändert sich alles durch die Umschaltung?

-----

-----

-----

4) Was passiert bei der Hypnose?

-----

-----

5) Was bedeutet Suggestion?

-----

5a) Nennen Sie Beispiele für unabsichtliche Suggestion.

-----

5b) Nennen Sie Beispiele für Autosuggestion.

-----

5c) Erklären Sie den *Carpenter-Effekt*.

-----

6) Woran erkennen Sie, daß Körpersprache ehrlich ist?

---

---

6a) Wie können Sie Körpersprache als Seminarleiter sinnvoll einsetzen?

---

---

7) Welche Kriterien sind für die Leitung einer Gruppe wichtig?

---

---