

Suggestionen ohne Trance!?

(Gedächtnispsychologische Aspekte der Suggestion)

Die Bedeutung einer Trance für die Wirkung von Suggestionen ist oft diskutiert worden. Während viele Alltagsbeispiele belegen, dass Suggestionen in Alltagssituationen wirksam werden ohne dass Trance induziert wurde, scheinen andere Untersuchungen darauf hinzuweisen, dass Trance und Trancetiefe nicht unwesentlich für die Wirkung von Suggestionen sind. Der folgende Beitrag will die unterschiedlichen Positionen zusammenfügen und in ein grundlegendes theoretisches Konzept über Suggestionen integrieren. Dabei werde ich auf die Bedeutung des kommunikativen Rahmens für die Entstehung von Suggestionen fokussieren und deutlich machen, wie beiläufig Gesagtes allein durch den Kontext, in dem es gesagt wird, zur Suggestion wird, bzw. die Schaffung eines besonderen Kontextes etwas Vermitteltes zur Suggestion werden lässt. Als Suggestion möchte ich eine Botschaft bezeichnen, die in der Lage ist, bei der Person, die sie empfängt, nachhaltige Wirkung zu erzielen, oder systemisch gedacht, aus der die Person, welche die Suggestion aufnimmt, eine Botschaft mit lang anhaltender Wirkung macht.

Meine Überlegungen gründen sich auf gedächtnispsychologische Erkenntnisse und auf Erfahrungen, die ich insbesondere in meiner Arbeit mit traumatisierten Klienten gewonnen habe.

Beginnen möchte ich mit einer Geschichte, die mir meine Mutter erzählte.

"Den bekommen sie nie groß"

Meine Mutter war mir in vielfacher Hinsicht ein Rätsel, gleichfalls eines, welches ich in einigen Punkten doch habe verstehen und lösen können. Eine ihrer Eigenarten bestand darin, dass sie sich bis in mein Erwachsenenalter beständig Sorgen um mich machte. Sie ließ sich dabei nicht davon beirren, dass ich sehr früh selbstständig war, mit 17 Jahren schon alleine wohnte und offensichtlich gut zu Recht kam.

Irgendwann fragte ich meine Mutter einmal, wann sie das Gefühl gehabt habe, mich groß bekommen zu haben. Ich bekam zur Antwort "Vielleicht als Du 25 Jahre warst." Dies war insofern bemerkenswert, da ich zu dieser Zeit schon selbst eine Tochter hatte.

Ich begann mich daraufhin für wichtig Ereignisse im Leben meiner Mutter zu interessieren. Unter anderem fragte ich nach den Umständen meiner Geburt. Ich war eine Frühgeburt, kam per Kaiserschnitt zur Welt und war stark untergewichtig. Meine Mutter war zum Zeitpunkt meiner Geburt nicht bei Bewusstsein und sah mich erst Stunden später. Sie berichtete: "Ich erinnere mich noch genau. Die Oberschwester brachte Dich mir mit den Worten: "Den kriegen sie nie groß!"

Es mag im ersten Moment erstaunen, dass dieser relativ beiläufig gesprochene Satz so genau erinnert wird. Schließlich hören wir im Laufe unseres Lebens unendlich vieles, was an uns vorbeirauscht und keinerlei Platz im Gedächtnis findet. Warum also sind diese Worte so präsent, als wären sie gerade gesprochen worden, und wirken als Suggestion über 25

Jahre. Die entscheidende Wirkung erhält dieser Satz durch den Kontext, in dem er gesagt wird.

Wie wichtig die ersten Worte sind, die über ein Kind gesagt werden, zeigen eine Vielzahl von anekdotisch vermittelten Beispielen. Ich erinnere eine Sendung über übergewichtige Kinder, in der eine Mutter eines schwer übergewichtigen Zehnjährigen berichtete, dass man ihr nach der Geburt ihres Sohnes gesagt habe, den müssen sie pöppeln. Offenbar hatten sie diese Worte stark beunruhigt. Ich gebe ihm lieber etwas mehr, äußerte sie vor der Kamera. In einem anderen Fall hatte der zuständige Arzt der Familie einer untergewichtigen und zu früh geborenen Tochter gesagt: Ihre Tochter schafft das schon. Das ist eine Kämpferin! In der Familie war dies zu einem oft gebrauchten Ausspruch geworden. Wann immer das Kind ein Problem hatte, äußerten die Eltern, sie schaffe das schon, ihre Tochter sei eben eine Kämpferin.

Im Gedächtnis bleibt das Besondere

Die Wirkung und das Entstehen von Suggestionen sowie die Bedeutung des Kommunikationsrahmens für die Bildung von Suggestionen erklären sich aus der Funktionsweise des Gedächtnisses. Was bleibt im Gedächtnis? Was behalten wir? Wie unterscheidet sich das, was wir im Gedächtnis speichern, von dem, was an uns vorbeiläuft ohne Spuren zu hinterlassen, was wir vergessen, ohne dass es irgendeinen Einfluss auf unser weiteres Leben nimmt? Was ist das Besondere an dem, was wir Jahre später noch erinnern oder uns unbewusst prägt und beeinflusst?

Man kann feststellen, dass etwas, was sich alltäglich wiederholt, sich nicht oder wenig verändert und zu keinen emotionalen Veränderungen führt, kaum registriert wird, und nahezu ausgespeichert wird. Dagegen erinnern wir die Erfahrungen, die uns emotional berühren, und die wir vielleicht nur einmal oder wenige Male im Leben machen. Die Taufe eines Kindes, die Heirat oder der Kauf eines Hauses prägen sich ebenso ins Gedächtnis ein, wie traumatische Erfahrungen, der Verlust eines Elternteils oder der eines Kindes, ein Verkehrsunfall (unter der Voraussetzung, dass wir bei Bewusstsein bleiben und nicht unter Schock stehen) oder eine Gewalterfahrung.

Es bleibt im Gedächtnis, was einen Unterschied zum Alltäglichen macht und Emotionen in uns auslöst, das heißt, was zu deutlichen Veränderungen in unserer Physiologie und unseren Gefühlen führt. Den Moment, wo eine Mutter ihr Kind zum ersten Mal sieht und in den Armen hält, wird sie ein Leben lang erinnern, ebenso wie bestimmte Begleitumstände dieses Augenblicks. In dieser Weise wirkt eine Aussage wie, "Den bekommen sie nie groß", als Suggestion mit jahrelangen Nachwirkungen.

Nicht nur das Ereignis selbst wird erinnert, in gleicher Weise erinnern wir beiläufige Begebenheiten, die das emotional bedeutsame Ereignis begleiteten. Etwas zufällig Anwesendes oder beiläufig Geäußertes, ein nebensächlicher Begleitumstand oder eine unwichtige Belanglosigkeit findet durch die Bedeutsamkeit der Gesamterfahrung ebenfalls Eingang in unseren Langzeitspeicher und unser episodisches Gedächtnis.

Merksatz: Beiläufig Gesagtes wird auch Jahre später noch erinnert und

wirkt als Suggestion, wenn es in einer emotional bedeutsamen Situation gesagt wurde.

Verfehlungen, die einem ein Leben lang vorgehalten werden

In einem Sprichwort heißt es: *Nur wer seine Rechnung nicht begleicht, bleibt dem Wirt im Gedächtnis.*

In einer meiner ersten Paartherapien arbeitete ich mit einem Paar im fortgeschrittenen Alter. Die Frau berichtete unter Tränen über einen Fauxpas ihres Mannes, der schon vierzig Jahre zurück lag. Er war zu spät gekommen und hatte sie warten lassen. Er wiederum beschwor sie, er sei doch sonst immer pünktlich gewesen. Doch offenbar hatte es ihm nichts genützt. Denn wann war er zu spät gekommen? Als die Hochzeitsgesellschaft vor der Kirche wartete. Auch eine einleuchtende Erklärung für diese Verspätung und Hinweis, sich für seine Verfehlung schon hundertmal entschuldigt zu haben, nutzte ihm wenig. Seine Frau erwähnte vielmehr, auch bei der Ringübergabe habe er sich so trottelig angestellt, dass der Pastor habe nachhelfen müssen, was der ganzen Hochzeitsgesellschaft aufgefallen sei.

In anderen Situationen gelten solche Ereignisse als Lappalien. Die anhaltende Wirkung erzielen sie durch die Besonderheit des Kontextes. Wer am Geburtstag der Ehefrau zu spät kommt und dann noch die falschen Blumen mitbringt, muss damit rechnen, dass ihm dies noch lange vorgehalten wird. Ein Streit bei einer Taufe, bei einem Begräbnis oder einer Vermählung hat weit reichende Folgen und wird noch Jahre später erinnert. Ein falsches Wort bei einem gewöhnlichen Mittagsessen hat nicht die gleiche Wirkung wie ein falsches Wort beim Hochzeitsessen. Flops und Fehlgriffe bei besonderen Anlässen erzeugen bleibenden Eindruck.

Wie sich Freundschaften bilden (und auseinander brechen)

In den entscheidenden Momenten zusammenhalten, dann wenn es emotional schwierig wird, und Entscheidendes passiert, schweißt zusammen und bindet. Gemeinsam Schönes zu erleben und noch wichtiger gemeinsam Schwieriges und Schmerzhaftes durchzustehen, lässt Freundschaft und Liebe wachsen und schafft eine Basis, wo vieles andere verziehen und vergeben wird. Wird jemand andererseits in einer einschneidenden, emotional bedeutsamen Situation von einem Freund oder Partner alleingelassen, wird dies nur schwer verziehen, auch wenn später vieles unternommen wird, um den angerichteten Schaden wieder zu beheben.

Wie ein Mann reagiert, wenn seine Frau ihm sagt, dass sie schwanger ist, hinterlässt einen bleibenden Eindruck. Ist er im ersten Moment ablehnend, wird die negative Reaktion auch durch seine später entstehende Freude über das gemeinsame Kind nur schwer ausgeglichen werden. Denn wir behalten das Besondere, das Außergewöhnliche, das was uns emotional erschüttert oder in angenehmste Gefühle versetzt.

Merksatz: Gerade in Schwellensituationen, wo etwas gänzlich Neues auftaucht, ein neuer Lebensabschnitt beginnt oder eine neue Lebenssituation entsteht, sind wir besonders anfällig für Suggestionen.

Heilrituale

Der Kontext des Besonderen ist wichtiger Bestandteil vieler Heilrituale. Schamanistische Heilungen basieren sowohl auf die Bildung von Heilungserwartungen bei den Patienten und den beteiligten und das Heilungsritual beobachtenden Personen sowie auf die Erzeugung eines außergewöhnlichen Rahmens, in dem die Heilung stattfindet. Der Schamane zieht sich vor der eigentlichen Behandlung für Tage in sein Zelt oder seine Hütte zurück, was die Dorfbewohner in der Weise interpretieren, dass "wer so lange über irgendetwas brütet, mit etwas besonders Wirksamen herauskommen muss". Es entsteht ein kontinuierlich sich steigernder Spannungsbogen, der schließlich in der Heilungszeremonie seinen Höhepunkt findet. Das Heilritual wird oft richtig in Szene gesetzt. Gewählt wird die Abendstunde, wo das Tagewerk getan ist, und ein Freiraum für eine neue Erfahrung entsteht. Ein Feuer wird entzündet, was die Aufmerksamkeit fokussiert, und alle Bewohner des Dorfes kommen zusammen. Der Kranke wird in die Mitte geführt, und eine Bühne für das Heilritual wird entfaltet. Der Schamane gerät daraufhin in wildeste Zuckungen und stößt unverständliche Laute aus, was Patienten und Zuschauer fasziniert, bannt und erschauern lässt. Schließlich verkündet er unter allerlei Brimborium, dass die Krankheit des Patienten nun verschwinden werde.

Neben der Überzeugung, dass so viel Aufwand nicht umsonst gewesen sein kann, und den kognitiven Dissonanzphänomenen, die entstünden, wenn die Behandlung ohne Wirkung wäre, entsteht bei den Umstehenden und dem Patienten ein bleibender, tief greifender Eindruck, der dem Gesehenen und Gesagten mystische Kräfte verleiht und intensive Heilungsvorstellungen erzeugt. Wie Paracelsus schon bemerkte: Die Behandlung des Arztes ist nichts ohne die Vorstellung, dass sie wirkt.

In gleicher Weise sind religiöse Riten Inszenierungen des Besonderen. Das Wort eines Geistlichen entwickelt seine Kraft durch die kirchliche Umgebung und selbst die merkwürdig gestelzte Sprache ist ein Unterschied zum Normalen. Was ein Pfarrer bei einer Trauung oder einem Begräbnis sagt, prägt sich ein im Gedächtnis.

(Bei einer der letzten Trauungen, bei der ich zugegen war, verwechselte der Geistliche zum Leidwesen des Brautpaars und aller Anwesenden die Trauung offensichtlich mit einem Begräbnis. Trauring aber wahr! und hoffentlich ohne Folgen.)

Diagnosen als Suggestionen

Für Ärzte ergeben sich vielerlei Gelegenheiten, einen Patienten, der ihnen mit bangen Gefühlen gegenübertritt, positiv wirkende Botschaften zu vermitteln. In dem Moment, wo der Patient seine Diagnose erhält, hört er die Worte des Arztes mit höchster Aufmerksamkeit. Gleichzeitig ist er innerlich erregt und angespannt, und egal ob die Diagnose positiv oder negativ ausfällt, seine Gefühle werden sich in diesem Moment deutlich verändern (bei negativer Angst, Verzweiflung, Schock, bei positiver Erleichterung und Freude), so dass alle Voraussetzungen gegeben sind, damit das Gesagte langfristige Auswirkungen hat. Ich habe viele

Patienten gesehen, die bei ihrem ersten Klinikaufenthalt auf Grund einer psychotischen Episode von ihrem Arzt hörten, "Sie haben eine Schizophrenie! Damit müssen Sie leben!" oder "Das werden Sie immer wieder haben! Damit müssen Sie sich abfinden." Eine verhängnisvolle und destruktive Vorhersage, die der Patient noch mehr als zehn Jahre später erinnert, und die ihre Wirkung hat.

Wenn Patienten sich in großer Not befinden, einen schweren Unfall erlitten haben oder unter einer schweren Krankheit oder starken Schmerzen leiden, befinden sie sich nicht nur in einer Ausnahmesituation. Sie beginnen zu regredieren und sich wie ein Kind zu fühlen. Sie neigen dazu, sich an den Behandler anzuklammern und entwickeln ein kindliches Bedürfnis nach Hilfe und Versorgung. Der Behandler wird in seinem Status und seinen Fähigkeiten überhöht. Seine Worte wirken wie Prophezeiungen. In einer solchen Situation ist es nicht unwichtig, was ein Arzt oder Therapeut sagt.

Die negative Wirkung einer Diagnose schilderte mir eine befreundete Zahnärztin, die auf Grund eines hartnäckigen Gelenkschmerzes einen Spezialisten mit Professorentitel aufsuchte. Nach Betrachten der Röntgenbilder begann dieser den Kopf zu schütteln, seine Patientin anzuschauen, dann zu seufzen und erneut den Kopf zu schütteln, um sie daraufhin zu fixieren und ihr dann zu verkünden: Frau X, ich glaube, es ist besser, Sie regeln jetzt Ihre Angelegenheiten. Die Kollegin berichtete, sie habe nach einer Woche schon erfahren, dass es sich um eine Fehldiagnose gehandelt. Sie habe gleichfalls sechs Wochen gebraucht, um sich von diesem Vorfall zu erholen.

Dass Diagnosen durchaus positive Wirkungen entfalten können, zweigt die Placeboforschung. Die Wirkung von Medikamenten und Placebopräparaten ist nicht unabhängig von der Art der Verabreichung. Ein lange angekündigtes und dann mit entsprechendem Nachdruck verabreichtes Mittel entfaltet seine heilende Wirkung mehr als etwas im Vorübergehen gegebenes. Auch der Einzug des Chefarztes in das Krankenzimmer ist oft eine Inszenierung des Bedeutungsvollen.

Der amerikanische Kardiologe Dr. Lown berichtet von einem schwerkranken Patienten, dessen Herzmuskel unheilbar angegriffen war und auf der auf keine therapeutischen Maßnahmen mehr ansprach. Während der Visite bemerkte Lown zu seinem Mitarbeiterstab, dass der Patient einen ordentlichen Galopp aufweise, womit ein galoppierender Herzschlag gemeint war, Anzeichen für eine ernst zu nehmende Pathologie und für gewöhnlich auch der Hinweis auf ein bevorstehendes Herzversagen. Einige Monate später kam der Patient zu einer Nachuntersuchung in die Klinik, und seine Genesung war bereits erstaunlich weit fortgeschritten. Er vertraute Dr. Lown an, er wisse, was ihm geholfen habe, er erinnere sich sogar noch genau an den Tag. "Donnerstagmorgen, als Sie und ihre Leute hereinkamen, geschah etwas, das alles veränderte. Sie hörten mein Herz ab. Sie schienen mit dem Ergebnis zufrieden und teilten allen, die um mein Bett standen mit, dass ich einen ordentlichen "Galopp" hätte. Also dachte sich der Gute, dass eine ziemliche Kraft in seinem Herzen stecken müsse, und im selben Augenblick wusste er, dass er nicht sterben würde.

Merksatz: Wenn ein Patient auf eine Diagnose wartet, ist er in einem veränderten Bewusstseinszustand und sehr empfänglich für Suggestionen. Der Behandler sollte damit bewusst und verantwortlich umgehen.

Die „Kunst der Verhexung“

In einem meiner Seminare kündige ich den Teilnehmern an, dass ich ihnen heute beibringe, wie man eine Person verhext. Die meisten glauben, das Phänomen der Verhexung sei eine Erfindung des Märchens, und der Glaube daran wird belächelt oder als pathologisch bewertet. Dass Verhexungen tatsächlich vorkommen, überrascht und tatsächlich liefert eins der bekanntesten Märchen, Dornröschen, eine klare Anleitung für eine Verhexung. Schon der Beginn ist wohl durchdacht. „Es war einmal ein König und eine Königin, die bekamen lange Zeit kein Kind.“ Es ist also etwas besonderes, dass die Königin endlich schwanger wird. Man beachte den Spannungsbogen. Als nun endlich ein Kind geboren wird, und es ist das erste Kind der Beiden, also eine echte Schwellensituation, freuen sich die beiden auch über ein Mädchen, wo doch in Königshäusern immer ein männlicher Nachfolger gewünscht wird. Dann wird ein sehr sinnvolles Ritual veranstaltet. Alle weisen Frauen des Landes werden eingeladen, dem Kind gute Wünsche zu überbringen und etwas Positives über das Kind zu sagen. (Wie wir schon ausgeführt haben, bleibt das, was über ein neugeborenes Kind gesagt wird, im Gedächtnis.) Wie man nun feststellt, gibt es 13 weise Frauen, aber nur 12 goldene Teller, so dass eine der Weisen nicht eingeladen wird. Diese erscheint nun als Furie und will sich rächen. Sie versucht als letzte ihren Fluch über das Kind auszusprechen, denn wie wir wissen, das erst- und das letztgesagte bleibt besonders im Gedächtnis. Doch in ihrer Wut kann sie sich nicht lange genug zurückhalten und schreit ihren Fluch: Das Kind soll sterben, schon als Vorletzte heraus. Nun hat die letzte weise Frau noch ihren guten Wunsch frei und kann den Fluch abmildern. Nicht sterben werde das Kind, sondern sich mit 15 an einer Spindel stechen und 100 Jahre sterben.

In meiner therapeutischen Laufbahn habe ich einige Patienten gehabt, die behauptet haben, sie seien verhext worden. Einige waren paranoid, aber andere erzählten mir Begebenheiten, wo ihnen eine Person in einer emotional bedeutsamen Situation etwas Schlechtes vorhersagte, und sie sich an diese Vorhersage gebunden fühlten. Beispielsweise entwickelte ein Mann nach einer entsprechenden Verwünschung eine Gangstörung.

Merksatz: Verwünschungen wirken vor allem dann, wenn sie in emotional bedeutsamen Situationen ausgesprochen werden

Plötzliche Veränderungen des Lebensstils

Für Psychotherapeuten, die sich oft mit ihren Patienten abmühen, ohne dass sich sichtbare Veränderungen zeigen, ist es ein Ärgernis, wenn Menschen davon berichten, dass sie eine Begegnung mit einer bedeutsamen Person, die als Guru oder in Besitz eines besonderen Wissen oder besonderer Fähigkeiten wahrgenommen wird, das Leben grundlegend verändert habe. Mögen einige dieser Schilderungen auf

Übertreibung beruhen oder Geschichten sein, die erzählt werden, um sich interessant zu machen, so sind andere durchaus ernst zu nehmen. Betrachte man die Situation, in der sich ein Mensch befindet, der nach einer Lösung für eine schwierige Lebenssituation sucht, und sich um die Begegnung mit einem Guru bemüht, von dem er schon viele Wunderdinge gehört hat. Oft befindet er sich über Wochen in einem Aschram, ohne den Weisen überhaupt zu Gesicht zu bekommen. Oft bedarf es mehrerer Anläufe, um endlich eine persönliche Audienz zu bekommen. Oft muss der Betreffende dann lange vor der Türe warten, bis der Weise bereit ist, ihn zu empfangen, oder eine Große Anzahl anderer Jünger sind anwesend. Es entsteht die Situation des Außergewöhnlichen. Der Ratsuchende befindet sich wie auf eine Bühne, wo er die Blicke der Umstehenden auf sich gerichtet empfinden kann. Was immer der Guru nun in sorgfältig ausgesuchten Worten sagt, wird ihm im Gedächtnis bleiben. Ist es etwas Passendes, so kann es der Punkt sein, an dem sich ein Leben in eine neue Richtung bewegt.

Merksatz: Man sollte nicht alle Erzählungen über plötzliche Veränderungen nach Begegnungen mit weisen Personen für Fabulierungen halten. Oft beschreiben sie genau das, was abgelaufen ist.

Bühnenhypnose und Wunderheilungen

Bühnenhypnotiseure und Wunderheiler machen sich den Bühnen- und Publikumseffekt gezielt zu nutze. Auf einfachste Suggestionen reagieren die sich auf der Bühne befindenden Personen in bemerkenswerter Weise. Es entstehen hypnotische Phänomene, die ein Kliniker in seinem Therapiezimmer nur unter erheblich größerem Aufwand und großer Geschicklichkeit zu Wege bringt. Im Therapieraum fehlt der beeindruckende Rahmen und fehlt die Bedeutung der Situation verstärkende Publikum.

Vor einigen Jahren war ich bei einer Show eines Bühnenhypnotiseurs. Er begann mit einer Reihe von billigen Mental-Zaubertricks, die dem Publikum als Beweis für seine Fähigkeit Gedankenlesen zu können, präsentiert wurden. So forderte er die Zuschauer auf, wichtige, bedeutsame Lebensfragen auf einem Zettel zu notieren, und die Zettel daraufhin zusammenzufalten, damit er sie nicht lesen könne, denn er wolle versuchen den Inhalt mit Hilfe seiner mentalen Fähigkeiten allein durch Konzentration auf die zusammengefalteten Zettel zu erraten. Zehn dieser zusammengefalteten Papiere sammelte er daraufhin in einem Zylinder, ging mit ihnen zurück auf die Bühne, um kurz darauf unvermittelt loszubrüllen: Wer hat hier einen elften Zettel reingesteckt. Man beachte auch hier die Inszenierung. Das Gebrülle und die Anschuldigung erzeugen bei den Zuschauern augenblicklich Stress, was zu einer mit Altersregression (man fühlt sich wie in der Schule) verbundenen schuldhaften nach Innenschau führt (ich war es nicht) und verhindert, dass man über das nachdenkt, was gerade geschieht. So fällt einem nicht auf, dass niemand in der Lage ist, gleichzeitig Zettel in einem Zylinder zu mischen und zu zählen. Während er nun diesen angeblich elften Zettel (es war natürlich einer aus dem Publikum) entfaltet und den Inhalt las, forderte er den vermeintlichen Bösewicht

auf, sich zu melden, was dieser auch tat. Es war offensichtlich jemand, mit dem er sich abgesprochen hatte. Er ermahnte ihn mit erhobenem Zeigefinger "wenn sie das noch einmal tun, fliegen sie aus meiner Show". Insofern eine überflüssige Drohung, da dieser dies wahrscheinlich bei jeder Show tat und tun musste, denn sonst verließen den Meister die Fähigkeiten Gedanken zu lesen. Nach diesem einschüchternden und für das Publikum beeindruckenden Schauspiel ließ er eine verschüchterte Frau auf die Bühne kommen, die er prompt von ihren Halsschmerzen kurierte.

Prophezeiungen als Suggestionen

Das verhängnisvolle Ergebnis von Bühnenhypnosen und die Auswirkungen von negativen Prophezeiungen demonstrierte mir ein 65 Jahre alter Patient, der mich auf Grund seiner schweren Herzrhythmusstörungen um Hilfe bat. Er gab an, dass die Störungen plötzlich und unerwartet vor einem Jahr entstanden seien, und er seit dieser Zeit in ärztlicher Behandlung sei. Mittlerweile habe er zwei renommierte Spezialisten in Norddeutschland konsultiert. Deren Therapie habe die Störung zwar etwas gemildert, aber nicht beseitigt.

Mittlerweile sei ihm der Verdacht gekommen, seine Herzrhythmusstörungen seien in Zusammenhang mit einer Begebenheit vor 41 Jahren zu sehen. Was war damals geschehen? Der Patient hatte an einer Bühnenhypnose teilgenommen, die ein Bühnenhypnotiseur, der sich Hanussen II nannte, durchgeführt hatte. (Hanussen I war ein berühmter Bühnenhypnotiseur zur Jahrhundertwende. Später versuchten einige in seinem Fahrwasser ihr Geld zu verdienen.) Wie er erzählte, erwies er sich auf der Bühne als für die Hypnose ungeeignet. Gleichfalls interessierte er sich für die Person des Hypnotiseurs und suchte diesen am nächsten Tag noch einmal auf. Er begann ihm verschiedene Fragen zu stellen. Dann habe ihn der Teufel geritten und er habe frei nach Faust "Zwar weiß ich viel, und doch will ich alles wissen" den Hypnotiseur gefragt: "Wie viel Jahre werde ich noch leben?" Der Hypnotiseur habe gezögert, ihm eine Antwort zu geben, (schließlich wusste er es selbst auch nicht) da er aber nachsetzte, gab der Hypnotiseur ihm schließlich die Antwort: "Noch genau 40 Jahre."

Dies wirkt als Suggestion nur dann, wenn der Betroffene aus dieser Äußerung eine Suggestion macht. Ich habe den Patienten daraufhin gefragt: "Wie haben sie reagiert, was haben sie innerlich daraus gemacht?" Er erwiderte, er habe zu sich selbst gesagt: "Ich werde stärker als das Schicksal sein!"

Der hypnotherapeutisch Geschulte erkennt leicht die fatalen Implikationen dieses Satzes. Ich werde stärker als das Schicksal sein impliziert zweierlei. Erstens, es ist das Schicksal in vierzig Jahren zu sterben. Zweitens, das Schicksal ist stark, denn sonst müsste man nicht stärker sein. Es ist nun zu erwarten, dass der Betroffene, wenn die Zeit gekommen ist, beginnt, gegen einen unsichtbaren Feind in seinem Körper zu kämpfen. Dies wird die funktionalen Kreisläufe durcheinander bringen. Eine Störung des Herzens als für sein Weiterleben wesentliches Organ erscheint als das Wahrscheinlichste.

Die Therapie erwies sich als äußerst einfach. Die impliziten Bedeutungen und Auswirkungen der unglücklichen Eigensuggestion wurden dem Patienten bewusst gemacht. Der Patient wurde dann in Trance geleitet (er erwies sich als gut hypnotisierbar). Dann wurde das Unbewusste des Patienten gebeten, die alte Suggestion durch eine neue bessere zu ersetzen. Der Patient wurde angewiesen, neugierig zu sein, welche Suggestion er finden werde. Ganz von selbst (ideodynamisch) kam ihm der Satz: Dein Herz schlägt stark, kräftig und gleichmäßig. Besser hätte ich es ihm auch nicht vermitteln können. Ihm wurde dann gesagt, dass er diesen Satz mitnehmen könne, und dass sein Unbewusstes ihn mit diesem Satz begleiten werde, und er ihn immer bei sich habe und ihn innerlich hören werde, so dass sein Herz ganz beruhigt sein könne und seinen Rhythmus wieder finden werde.

Der Patient berichtete in der zweiten Sitzung, dass seine Beschwerden verschwunden seien, und bei den kardiologischen Untersuchungen keine Anomalien mehr zu finden gewesen seien. Nach drei Sitzungen wurde die Therapie beendet. Der Zustand des Patienten ist bis heute ausgezeichnet.

Der Fall demonstriert, dass es Suggestionen für sich genommen nicht gibt. Eine Suggestion ist vielmehr eine Botschaft, aus welcher der Empfänger eine Suggestion macht. Man könnte auch sagen, der Empfänger schafft sich seine Suggestion.

Merksatz: Jede Hypnose ist letztendlich Selbsthypnose. Es gibt keine andere. Jede Suggestion ist Selbstsuggestion.

"Therapiegurus" und Besserwisser

Der Therapeut Bert Hellinger war ein Meister großer Inszenierungen. Viele Jahre hielt sich das Gerücht, er gebe sein letztes Seminar. Ich selbst war bei einem, das als sein allerletztes angekündigt war. Es war wirklich etwas Besonderes, emotional bewegend, getragen von einem sich immer wieder herstellenden Spannungsbogen, dabei voll geheimnisvoller Andeutungen und plötzlich erscheinender Zusammenhänge. Der Bühneneffekt der Aufstellungen hat mich schon damals beeindruckt, und die Wirkung auf die Protagonisten war nicht zu übersehen. Ich erinnere mich gut an die gemachten Prophezeiungen bezüglich der weiteren Verläufe in meiner Familie. Interessanterweise ist nicht eine der prophezeiten Ereignisse eingetroffen.

Bert Hellinger arbeitete nicht selten vor mehr als dreihundert Zuschauern. Patienten wie Zuschauer kamen oft von weit her angereist. Einige verfolgten ihren Lehrmeister durch ganz Deutschland. Die Aufstellungen wurden meist gut sichtbar für alle Anwesenden auf einem bühnenähnlichen Podest inszeniert. Egal was ein Psychotherapeut in einer solchen Situation sagt, der Patient wird es Jahre später noch wissen. Auf einer Bühne vor circa 400 Zuschauern in Leipzig arbeitete Bert Hellinger mit einem Ehepaar, das sich scheiden lassen wollte und sich nicht einig werden konnte, bei wem die vier Kinder bleiben sollten. Nach einer kurzen Familienaufstellung zeigte Hellinger mit dem Finger auf die Frau und sprach: "Hier ist ein kaltes Herz. Diese Frau wird gehen!" (In Hellinger-Sprache: an Krankheit sterben oder sich suizidieren) Die Frau

ging daraufhin wie betäubt von der Bühne. Am nächsten Tag hat sie sich suizidiert.

Merksatz: Eine Person, die in aller Öffentlichkeit behandelt wird, ist in besonderer Weise schutzbedürftig, da sie sich in dieser Weise bloßgestellt nur unzureichend gegen die Suggestionen des Behandlers wehren kann.

Die Bedeutung der Reputation des Therapeuten

Ich selbst habe vor Ausbildungsgruppen mit Patienten von Ausbildungsteilnehmern gearbeitet. Selbst schwierigste Patienten entwickelten eine erstaunliche Compliance und waren für therapeutische Botschaften und Angebote zugänglich, die sie bei ihrem Vor-Ort-Therapeuten immer abgelehnt hatten. In Wien habe ich eine Zeit Live-Therapien mit Patienten durchgeführt, mit denen die österreichischen Kollegen, allesamt erfahrene und hochqualifizierte Therapeuten, gescheitert waren. Der Patient saß umringt von den Zuschauenden in dem Wissen, dass nun der kommen würde, von dem alle anderen lernen wollten. Nicht dieser Lehrtherapeut kein Wiener war, er war nicht einmal Österreicher, also zweifellos ein international renommierter Therapeut. Wenn dieser es nicht schaffen würde, etwas zu verändern, dann konnte man an eigenen Veränderungsbereitschaft und dem Sinn jeglicher therapeutischer Angebote zweifeln. In einer solchen Situation besteht wenig Motivation offenen Widerstand gegen die therapeutischen Angebote zu zeigen, noch die therapeutischen Angebote scheitern lassen. Vielmehr bestand die Gelegenheit alle Anwesenden durch plötzliche Veränderungen der langjährigen Symptomatik zu verblüffen, und damit zu deutlich zu machen, dass man immer bereit gewesen ist, mitzuarbeiten und etwas zu verändern.

Ebenso wie ein Therapeut, der von weit her angereist ist, bei einem Klienten mehr bewirken wird, wird ein Klient, der eine weite Anfahrt und hohe Kosten in Kauf nimmt, um einen ganz bestimmten Therapeuten zu konsultieren, eine höhere Bereitschaft entwickeln, sein Problem zu lösen. Raucherentwöhnungen um die Ecke zu geringen Kosten oder gar umsonst, können schwerlich eine jahrzehntelange Raucherkarriere beenden, wo schon viele erfolglose Versuche abstinent zu werden hinter sich gebracht wurden. Es ist einfach nichts Besonderes, sich so einen Therapeuten zu leisten.

Das was etwas kostet, kunstvoll inszeniert ist, und wenn möglich vor einem großen Auditorium und in teuren Hotels präsentiert wird, entfaltet aus sich heraus einen therapeutischen Effekt. Auch zu Erickson musste man mühsam anreisen und sich einen der wenigen Termine sichern. Egal was der Meister dann sagte, es war therapeutisch.

Merksatz: Die Inszenierung des therapeutischen Angebots bestimmt in einem wesentlichen Maße dessen Effektivität

Der unter normalen Bedingungen arbeitende Therapeut muss feststellen, dass er eine derartige Wirkung seiner Worte nur in Ausnahmefällen erzielen wird, bzw. ähnliches nur unter bestimmten Voraussetzungen zu Wege bringt. Davon im Folgenden mehr.

Förderung der Reaktionsbereitschaft durch Konfusion

Dem im normalen Klinik- oder Therapiesetting arbeitende Therapeut muss auf die Suggestionen fördernde Wirkung des Kontextes in der Regel verzichten. Gleichfalls gibt es auch in diesem Rahmen Möglichkeiten, die Aufmerksamkeit und die Compliance des Klienten zu erhöhen. Erickson erwähnte einmal, dass jede Hypnose und auch jede Therapie ein klein wenig Konfusion enthalten sollte. Erickson selbst verwirrte seine Patienten auf verschiedenste Weise, um ihre Reaktionsbereitschaft zu fördern. Er nutzte die Besonderheit einer Situation für seine therapeutischen Interventionen.

So stocherte mit seinem Gehstock, gehbehindert wie er war, einem wohlhabenden, sehr auf Etiketten achtenden Klienten zwischen den Beinen herum. Dieser geriet derart in Verwirrung und Erregung, dass er eine große Bereitschaft entwickelte, den darauf folgenden Tranceinduktionen zu folgen.

Man beachte bei diesem Beispiel die besonderen Merkmale des Therapiesettings. Vor dem Klienten sitzt ein stark behinderter Mann, mit einer Behinderung, die ihn hilflos und ungefährlich macht. Man erwartet von so einer Person ein eher zurückhaltendes vorsichtiges Verhalten. Im Gegensatz dazu nutzt Erickson gerade seine Behinderung für einen Eingriff in den persönlichen Raum des Klienten. Würde eine nichtbehinderte Person derartiges tun, wäre es ein Angriff oder ein Übergriff. Da dies nicht von einem Behinderten zu erwarten ist, wirkt es paralyisierend, da der Klient nicht weiß, wie er sich verhalten soll. Gleichzeitig entsteht eine ähnliche Situation, wie auch bei der Bühnenhypnose. Der Klient sucht nach etwas, was er nun tun kann, um die Unsicherheit zu beenden, und ist zugänglich für die Vorschläge des Therapeuten.

Emotionale Relevanz durch Provokation

So respektvoll Erickson seinen Klienten gegenüber war, so liebte er es, sie zu foppen und zu provozieren. Eine Studentin, die sich wegen einem Pups, den sie im Vorlesungssaal getan hatte, nicht mehr aus dem Hause traute, und sich Erickson gegenüber als konvertierte Katholikin geoutet hatte, entgegnete er, er glaube nicht, sie dass sie eine gute Katholikin sei. Als sie empört reagierte, setzte er noch einen drauf, sie sei nicht nur keine gute Katholikin, sie sei nicht einmal eine gute Christin. Ja er müsste es noch drastischer formulieren, sie habe keinen Respekt vor Gottes Werk.

Als sie erregt und empört, dies von sich wies, fragte er sie, ob es nicht wahr sei, dass es für die Menschen schwer sei, ein Ventil zu konstruieren, das Festes nur auf Kommando durchlässt, und während Festes zurückgehalten wird, Gasförmiges entweichen kann. Und weil damit bewiesen sei, dass sie keinen Respekt vor Gottes Werk habe, solle sie zur Strafe nach Hause gehen, und sich mexikanische Bohnen mit Speck machen (werden in der Marine wegen ihrer blähenden Wirkung Pupsbohnen genannt). Dann solle sie sich nackt ausziehen und warten auf Gottes Werk. In den Lehrgeschichten Milton Ericksons von Sydney

Rosen bleibt die Doppeldeutigkeit dieser Intervention leider unerwähnt. Man kann sich fragen, was Erickson mit der Instruktion bezweckte, dass die Klientin sich nackt ausziehen sollte, um auf Gottes Werk zu warten. Was er ihr damit auf indirekte Weise vermittelt ist: Dein Körper und Sexualität ist auch Gottes Werk.

Ein schönes Beispiel der Wirkung von Provokationen und Musterunterbrechungen liefert die folgende Anekdote. Eine Verhandlung zwischen zwei Großkonzernen hatte sich festgefahren. Die beiden Verhandlungsparteien untermauerten ihre Standpunkte mit immer neuen Folien, die sie per Beamer an die Wand warfen. Irgendwann reichte es dem Chefverkäufer der einen Partei. Er ging mit einem Haufen Folien in der Hand nach vorne und verkündete: Ich könnte jetzt genau wie meine Vorgänger hier ein paar Folien an die Wand werfen. Nahm mit diesen Worten die Folien und warf sie alle an die Wand. Dann wandte er sich an die verduztten Anwesenden mit den Worten: Oder aber wir kommen jetzt zur Sache. Das ist unser Angebot, das ist der Preis, den wir dafür berechnen, und nun liegt es an Ihnen es anzunehmen oder sich klar dazu zu äußern. Daraufhin kam Bewegung in die Verhandlung.

Merksatz: Durch Provokation kann man eine Situation emotional aufladen, Aufmerksamkeit fokussieren und die Bedeutsamkeit einer Botschaft steigern

Steigerung der Aufmerksamkeit durch Bildung eines Spannungsbogen

Die Aufmerksamkeit und emotionale Beteiligung eines Klienten lässt sich durch die Schaffung einem Spannungsbogen fördern. Wichtige therapeutische Inhalte werden dabei nicht direkt und unmittelbar vermittelt, der Therapeut kündigt vielmehr an, dass er nun etwas Bedeutsames sagen oder tun werde, zögert den Zeitpunkt dafür aber bewusst heraus und spannt den Klienten auf die Folter.

"Gestern habe ich ihr Problem, mit meinen Kollegen besprochen, und die haben gesagt, dass es dafür eine einfache Lösung gibt, sie hatten nur Zweifel, ob sie eine einfache Lösung akzeptieren. Ich habe gesagt, das könnte ich mir schon vorstellen, gleichzeitig könnte es sein, dass sie überrascht sind, wenn ich es ihnen vorschlage. Auch habe ich überlegt, ob ich ihnen dies heute schon mitteilen soll, denn wenn sie es hören, werden sie womöglich sagen, was so einfach soll das sein? Vielleicht werden sie es auch gar nicht ausprobieren wollen. Sie werden sich sicher nun fragen, was es ist, denn wie soll man denn glauben, dass eine einfache Lösung möglich ist. Also ich an Ihrer Stelle wäre skeptisch, wenn man mir so etwas ankündigen würde. Vielleicht würde ich es gar nicht hören wollen. Oder wenn, dann würde ich sagen, na erzählen sie mal, was sie sich da ausgedacht haben, was soll das schon sein."

Kommt dann endlich die lange angekündigte Botschaft, ist sie emotional relevant, denn endlich hat die Qual des Wartens ein Ende.

Amerikanische Manager, in diesen Kommunikationsstrategien offenbar nicht untrainiert, nutzen die Schaffung eines Spannungsbogens und der emotionalen Aufladung einer bestimmten Situation für die Platzierung wichtige Botschaften. Ein amerikanisches Unternehmen übernahm einen

deutschen Medienkonzern. Ein Manager aus dem amerikanischen Mutterkonzern wollte sich ein Bild von dem Zustand des deutschen Unternehmens machen und besuchte die Deutsche Zentrale. Die Deutschen bemühten sich, die dem amerikanischen Gast die Probleme des Konzern nahe zu bringen und präsentierten ein Problemchart nach dem anderen. Nach dem 9. Problemchart platzte dem Amerikaner der Kragen und erbrüllte unvermittelt in voller Lautstärke: I don't want your fucking problems! Daraufhin Entsetzen und lähmende Stille bei allen Anwesenden. Daraufhin er mit ruhiger Stimme: I want solutions. Bei der nächsten Konferenz präsentierten die Deutschen Lösungs- statt Problemcharts.

Legendär ist der Auftritt des obersten operativen Chefs von Microsoft Steve Ballmer vor tausenden Unternehmensangehörigen. Begleitet von einer martialischen Musik stürmt er auf die Bühne, vollführt dort unverständliche Laute brüllend eine Feixtanz um schließlich völlig außer Atem am Mikrophon zu stehen. Es vergehen Sekunden in denen er nur jappst und nach Luft ringt, um dann endlich wieder bei Stimme dem Auditorium zu verkünden: I have four words for you. I love this company!

Merksatz: Wenn Du etwas Wichtiges zu sagen hast, sichere Dir die Aufmerksamkeit deiner Zuhörer und hinterlasse einen emotionalbewegenden und dadurch bleibenden Eindruck.

Rituale als Kontext für Suggestionen

Vor vielen Jahren habe ich einmal mit Tarotkarten experimentiert, mir das nötige Grundwissen über die Bedeutung der einzelnen Kartensymbole angeeignet. Dann habe ich einigen meiner Bekannten, von denen ich glaubte, man müsse ihnen mal etwas Gutes tun, die Karten gelegt. Die Bilder und Symbole des Tarots lassen sich deshalb gut als Verpackung therapeutischer Botschaften benutzen, da sie mehrdeutig sind und viel Interpretationsspielraum liefern. Um den Eindruck des Rituals zu vergrößern, aktivierte ich bei meinem Gegenüber zuerst eine Handlevitation und ließ die Hand über die ausgebreiteten Karten wandern, dies mit der Instruktion, aufzupassen, wo ein Finger wie von selbst zuckt und sich die Hand zu der Karte senkt. Die Eigendynamik und Unwillkürlichkeit der Bewegung ist für den Betreffenden sehr beeindruckend und etwas wirklich Besonderes. Den unwillkürlich gewählten Karten werden magische Bedeutung zugeschrieben. Die Aktivierung von ressourcenaktivierenden, lösungssuchenden inneren Prozessen ist in diesem Kontext sehr einfach. (z.B.: die Karten bedeuten, Du hast mehr Möglichkeiten als Du denkst und kannst Fähigkeiten in dir entdecken, die Du in so unterschiedlicher Weise nutzen kannst) Die über die Karten gegebene Botschaft wirkt als anhaltende Suggestion. Eine junge Frau machte sich nach einer solchen Sitzung selbstständig und leitet heute ein erfolgreiches Kleinunternehmen, was ihr tatsächlich niemand zugetraut hat.

Religiöse Rituale, Initiationsriten, Hochzeits- und Taufrituale, militärisches Brimborium, Magie und Mentalzauberei schaffen einen Kontext der Faszination und des Außergewöhnlichen. Sie fokussieren die

Aufmerksamkeit der Beteiligten, aktivieren intensive Vorstellungen, innere Bilder und intensive Gefühle und Emotionen. Das geschilderte Dornröschen-Ritual für das neugeborene Kind oder die Heilrituale der Schamanen liefern Beispiele für die Wirkung.

Merksatz: Das Ritual liefert einen perfekten Rahmen für die Platzierung von Suggestionen.

Nutzung der Rahmenbedingungen

Milton Erickson war in bemerkenswerter Weise in der Lage, die besonderen Rahmenbedingungen für therapeutische Prozesse nutzbar zu machen. Das folgende Beispiel verdeutlicht die suggestive Wirkung eines einzigen Satzes im rechten Moment.

Auf dem ersten Ericksonkongress 1981, kurz nach Ericksons Tod, trat ein New Yorker Rechtsanwalt an das Rednerpult und berichtete über seine Begegnung mit Erickson als 10jähriger Junge. Er schilderte, er sei damals in diesem jungen Alter hochgradig kriminell gewesen und trotz intensiver Betreuung durch einen Sozialarbeiter immer wieder rückfällig geworden. Sein Sozialarbeiter sei schließlich an ihm verzweifelt und habe ihn auf einen Kongress mitgenommen, auf dem Erickson einen Vortrag hielt, um ihn Erickson vorzustellen, in der Hoffnung, Erickson wisse vielleicht, was man machen könne.

Er beschrieb weiter, wie er als 10jähriger durch die vielen Reihen von Stühlen und Tischen geführt wurde, bis er endlich an dem Tisch angelangte, wo Erickson saß. Erickson habe ihn langsam von oben nach unten angeschaut, (Schaffung eines Spannungsbogens) und dann gesagt: "Wie ich gehört habe, steckst Du in einem ganz schönen Schlamassel. Da bin ich gespannt, wie Du da wieder rauskommst!" Neben der kunstvoll verwendeten Implikation, die dieser Satz enthält (bin gespannt, wie Du da wieder rauskommst) sind es die für ein Kind einzigartigen Rahmenbedingungen, die diesem Satz die Wirkung verleihen, so dass er bis ins Erwachsenenalter erinnert wird.

Der New Yorker Rechtsanwalt erzählte, sein Leben habe sich von diesem Augenblick eine andere Ausrichtung bekommen. Er sei leicht betäubt wieder zurück durch all die vielen Reihen von Tischen und Stühlen gegangen und habe nur noch darüber nachgedacht, wie er es schaffen könne, aus dem angerichteten Schlamassel herauszukommen.

Merksatz: Es kommt nicht nur darauf an, was Du sagst, sondern manchmal mehr darauf an, wie man es sagt, und wann man es sagt.

Hypnose und die Entstehung von Suggestionen

Ähnliches schafft die Arbeit mit Hypnose und Trance. Hypnose fokussiert die Aufmerksamkeit des Patienten. In Trance erhöht sich die Farbigekeit und Lebendigkeit innere Bilder, werden Affekte und Gefühle des Patienten intensiviert. Der Patient erzielt eine emotional relevante Erfahrung. Er erlebt vieles als unwillkürlich und sich von selbst vollziehend. Der Patient ist mal verwirrt, mal gespannt, mal überrascht mal verwundert über das, was geschieht.

Trance gibt den therapeutischen Botschaften den besonderen Rahmen. Die Botschaft an den Patienten ist: Achtung hier passiert etwas

Besonderes, also aufgepasst! Dies vermindert die Gefahr, dass die Therapie zu einer erneuten Station der erfolglosen Bemühungen des Patienten wird. Viele meiner Patienten haben eine Odyssee bei einer Fülle von Behandlern hinter sich, ohne dass sich an ihrer Symptomatik irgendetwas geändert hat. Bei Patienten, die einen besonders hoffnungslosen Eindruck machen, oder die sich sehr negativ über frühere Therapeuten äußern, beginne ich meist schon in der ersten Sitzung mit Hypnose. Die Reaktionsbereitschaft ist gerade in der ersten Sitzung, in der alles neu und ungewohnt ist, besonders hoch.

Die verstärkte fokussierte Aufmerksamkeit auf das innere Geschehen und die therapeutischen Angebote verleiht der therapeutischen Arbeit mehr Relevanz und Bedeutung. Dies fördert die Bereitschaft die Angebote anzunehmen, wie auch deren suggestive Wirkung.

Merksatz: Hypnotherapie schafft mit Hilfe von Trance einen Rahmen des Besonderen und wirkt nicht zu letzt durch die Entwicklung einer emotional bedeutsamen Erfahrung

Suggestionen ohne Trance?

Gibt es also Suggestionen ohne Trance und Suggestionen mit Trance. Haben Suggestionen vielleicht mit Trance nichts zu tun?

Trancezustände treten in verschiedenster Form auf. Fälschlicherweise wird Trance oft mit Entspannung gleichgesetzt. Tatsächlich finden wir Trancezustände in vielen Alltagssituationen, die nichts mit Entspannung zu tun haben. Am Computer oder bei der Betrachtung eines Films oder einer spannenden Sequenz eines Sportereignisses geraten Menschen in Trance, vergessen Ihre Umgebung und verlieren jegliches Zeitgefühl. Marathonläufer laufen sich, Derwische tanzen sich in Trance. All diesen verschiedenen Trancezuständen gemeinsam ist die fokussierte Aufmerksamkeit.

Betrachten wir die in diesem Beitrag beschriebenen Situationen und Kontexte, welche die Suggestibilität von Personen fördern, so fällt auf, dass in all diesen Trance spontan und ohne explizite Induktionen entsteht. Ein Patient, der von einem Arzt eine lebensentscheidende Diagnose erhält, verfolgt die Worte des Arztes in gleicher Weise mit fokussierter Aufmerksamkeit, wie der Eingeborene die Worte seines Schamanen. Auf der Bühne des Bühnenhypnotiseurs sind viele Versuchspersonen schon in Trance, wenn sie die Bühne betreten, ebenso die Klienten eines berühmten Therapeuten, der vor großem Publikum seine Therapien demonstriert. Rituale, spannende Geschichten, Konfusion und Provokation sind Trance induzierend und schaffen Rahmenbedingungen für die Entstehung von Suggestionen.

Merksatz: In emotional bedeutenden Situationen entstehen Trancephänomene spontan ohne spezifische Induktionen. Trance ist oft die Voraussetzung für entscheidende Veränderungen und die Entwicklung des Ungewöhnlichen.

Gibt es also Suggestionen ohne Trance? Vielleicht durch häufiges Wiederholen ein und desselben. In Trance reicht es oft, eine Botschaft einmal zu geben, - und sie wirkt.