

Angst vor der Angst Die Verwendung von Hypnose mit Rational-Emotiver Therapie

Albert Ellis

Zusammenfassung: Die Kombination von Rational-Emotiver Therapie mit Hypnose wird anhand eines Fallberichtes dargestellt. Eine entsprechende Sitzung wurde auf Tonband aufgezeichnet und der Patientin zum Anhören mit nach Hause gegeben. Einige Fragen im Zusammenhang mit dieser Technik werden diskutiert.

Die Rational-Emotive Therapie (RET) wird oft in Verbindung mit Hypnose eingesetzt und hat sich in mehreren kontrollierten Erfolgsstudien als effektiv erwiesen (Reardon & Tosi, 1977; Reardon, Tosi, & Gwynne, 1978; Stanton, 1977; Tosi & Marzella, 1977; Tosi & Reardon, 1976). Es gibt verschiedene Gründe, warum RET und Hypnose sinnvoll miteinander kombiniert werden können:

1. Viele Autoritäten, etwa Barber (1961, 1966), Bernheim (1886/1947) und Coué (1921), glauben, daß therapeutische Hypnose weitgehend durch Suggestion wirkt und hauptsächlich darin besteht, dem Klienten wirkungsvolle positive Feststellungen vorzuschlagen und ihn dazu zu bringen, diese zu internalisieren und entsprechend zu handeln. Die RET insbesondere zeigt den Menschen, wie sie ihre negativen Selbstaussagen infragestellen und korrigieren können (Ellis, 1962, 1971, 1973; Ellis & Whiteley, 1979). Sie (wie andere Arten der kognitiven Verhaltenstherapie) legt auch großen Wert auf die Verwendung von wiederholten positiven oder rationalen Bewältigungsformeln (Ellis & Abrams, 1978; Ellis & Becker, 1982; Ellis & Grieger, 1977; Ellis & Harper, 1975; Grieger & Boyd, 1980; Walen, DiGiuseppe & Wessler, 1980; Wessler & Wessler, 1980).

2. Hypnose und Selbsthypnose nehmen an, daß Menschen sich mit Gedanken, Vorstellungen und anderen Kognitionen beunruhigen, und daß man ihnen beibringen kann, diese Kognitionen und damit auch ihre Gefühle und Handlungen zu ändern (Araoz, 1983). Die RET postuliert die gleichen Annahmen und arbeitet auf ihrer Basis.

3. Sowohl Hypnose wie RET sind ausgeprägt aktiv-direktive Methoden und unterscheiden sich darin von vielen anderen passiven und nicht-direktiven Behandlungsformen wie etwa den psychoanalytischen und nicht-direktiven Therapien.

4. Sowohl RET wie Hypnose legen großen Wert auf Hausaufgaben und **in-vivo** Desensibilisierung; sie ermutigen häufig die Klienten, Dinge zu tun, vor denen sie

Nachgedruckt mit Erlaubnis des Verfassers. Ellis, A.: Anxiety about Anxiety: The Use of Hypnosis with Rational-Emotive Therapy. In: Dowd, E.T. & Healy, V.M. (Eds.) Case Studies in Hypnotherapy (pp.3-11), New York: Guilford 1986. Übersetzt von Christoph Kraiker.

Angst haben, und ihre selbstzerstörerischen Gewohnheiten und Gefühle geringer Frustrationstoleranz zu bekämpfen.

Da sich einige der fundamentalen Annahmen und Techniken der Hypnotherapie und RET überschneiden, habe ich seit den frühen 50er Jahren Hypnose und RET miteinander kombiniert; eine meiner ersten veröffentlichten Arbeiten über RET war "Hypnotherapy with Borderline Psychotics" (Ellis, 1958; erweiterte Version Ellis, 1962). Anfänglich hatte ich einige Sitzungen mit Klienten, bei denen ich Hypnose einsetzte, damit sie lernten, in eine relativ leichte oder mittlere Trance zu gehen. Mir fiel jedoch auf, daß eine Reihe von Klienten, die nur leichte Trance erreichen konnten - oder Zustände tiefer Entspannung, aber keineswegs Hypnose -, mit der von mir eingesetzten RET genau so gut oder besser abschnitten als Klienten, die eine tiefe oder "echte" hypnotische Trance erreichten.

Ich entwickelte also eine neue hypnotische Methode, die mir und meinen Klienten viele Therapiestunden ersparte. Bei dieser Methode versetze ich die Klienten in einen leicht hypnotischen (oder tief entspannten) Zustand, wobei ich eine modifizierte Variante der progressiven Muskelentspannung von Jacobson (1938) einsetze, die schon in etwa zehn Minuten wirkt. Dem folgen zehn Minuten Unterweisungen in RET mit dem Ziel, den Klienten zu zeigen, daß sie spezifische irrationale Überzeugungen haben (iÜn), mit denen sie verschiedene ernsthafte Probleme erzeugen (z.B. Ängste, Depressionen, Wut, oder Selbstabwertung), daß sie diese Überzeugungen ändern können, wenn sie ihre iÜn aktiv und systematisch kritisieren, wie ich es ihnen vorher in etlichen nichthypnotischen Sitzungen beigebracht habe, und daß sie damit auch ihre selbstzerstörerischen Gefühle und Verhaltensweisen ändern, welche aus diesen iÜn kommen und sie verstärken.

Einzigartig an diesem Verfahren hypnotischer RET ist, daß ich sie oft nur einmal verwende, in einer Sitzung, um mit dem wichtigsten, vom Klienten präsentierten Problem zu arbeiten. Auf einer 60-Min. Audio Kasette nehme ich die 10 Minuten hypnotischer Entspannungsinduktion auf und die darauf folgenden 10 Minuten der RET Instruktion. Ich übergebe die Kasette den Klienten mit der Anweisung, sie jeden Tag mindestens einmal anzuhören, und zwar in den nächsten 30-60 Tagen. Auf diese Weise sehe ich den Klienten nur in einer einzigen, 30-minütigen Hypnosesitzung, aber sie erhalten ein/zwei Monate lang 15, 30 oder noch mehr Stunden mitgeschnittener hypnotischer RET zu Hause oder in ihrem Büro. Wenn sie meine Anweisungen wirklich befolgen, entwickeln sie häufig immer tiefere Trancezustände, obwohl sie in der ursprünglichen Sitzung mit mir nur eine leichte - oder, wie manche berichten - gar keine Trance erlebten.

Fallbeschreibung

Zur Illustration dieser Methode berichte ich hier den Fall einer borderline-Frau, 33 Jahre alt und unverheiratet, mit einer 20-jährigen Vergangenheit schwerer Ängste im Zusammenhang mit ihrer Schule, Arbeit, Liebe und sexueller Leistungsfähigkeit, die auf geradezu klassische Weise Angst vor ihrer Angst entwickelt hatte, an ausgeprägter Phrenophobie (Angst vor dem Verrücktwerden) litt, und davon überzeugt war, daß sie als Klofrau enden würde, ohne Freunde, Liebhaber und ohne Geld. Tatsächlich war sie durchaus attraktiv, konnte 10 - 15 Orgasmen in der Woche haben, wenn sie sich bei ihrem

Liebespartner sicher fühle - was selten vorkam -, und sie verfügte über ein großes Einkommen als Verkaufsmanager.
Ich hatte 13 Sitzungen mit dieser schwer gestörten Frau, und zeitweise benutzte sie die zentrale These der RET - daß du dich weitgehend so fühlst, wie du denkst -, um ihre schrecklichen Ängste vor dem Versagen in der Liebe, im Sex und im Geschäft deutlich zu reduzieren. Aber nach ein paar Wochen war praktisch alles wieder wie vorher, und sie steigerte sich in außerordentliche Erregung hinein, besonders in Bezug auf ihre Ängste selbst. Nachdem sie erfahren hatte, daß eine Bekannte durch Hypnotherapie vom Rauchen losgekommen war, fragte sie mich, ob ich auch Hypnose zusammen mit RET einsetze. Ich sagte, daß ich dies manchmal tue, aber die Klienten normalerweise nicht dazu ermutige, da sie Hypnose oft als eine Art Zauberei betrachteten und entsprechend handelten, statt mit der RET zu arbeiten.

Hypnose - Sitzung

Lockern Sie zuerst ihre Zehen und dann spannen Sie sie an. Spannen Sie einfach ihre Zehen an. Und jetzt locker lassen. Ganz locker. Ich werde jetzt mit Ihnen eine Reihe von Entspannungsübungen machen wie diese mit den Zehen, aber wir werden uns auf den zweiten Teil konzentrieren - auf die körperliche Entspannung. Entspannen Sie ihre Zehen und spüren Sie diese Entspannung. Fühlen Sie, wie Ihre Zehen locker werden. Entspannen Sie Ihre Zehen noch weiter. Und dann entspannen Sie die anderen Muskeln in den Füßen - die Muskeln im Fußgelenk, in den Fersen, im Spann, in der Fußsohle. Lassen Sie die Muskeln in den Füßen ganz entspannt, locker und weich werden. Entspannen Sie die Fußsohlen, die Fußgelenke, die Fersen, die ganzen Füße. Einfach entspannen. Und dann entspannen Sie Ihre Waden, lassen Sie die Wadenmuskeln ganz locker, entspannt, warm und weich werden. Und jetzt die Schenkel; entspannen Sie die Muskeln der Schenkel, spüren Sie diese Muskeln, spüren Sie, wie sie sich entspannen. Und jetzt die Hüften - entspannen Sie ihre Körpermitte, die Hüften, ganz ganz tief. Und jetzt gehen Sie nochmals zu den Füßen und entspannen Sie die Zehen, dann die ganzen Füße, die Waden die Knie, die Schenkel, die Hüften, lassen Sie Ihre untere Körperhälfte ganz ganz locker und entspannt werden. Und jetzt Ihre Bauchmuskeln. Denken Sie an die Bauchmuskeln, spüren Sie die Bauchmuskeln, entspannen Sie die Bauchmuskeln, die Bauchmuskeln werden schlaff, warm und weich.

Und nun die Muskeln des Brustkorbes. Atmen Sie ganz locker - ein und aus, ein und aus, lassen Sie es einfach atmen, lassen Sie die Muskeln des Brustkorbes ganz locker werden, ebenso den Bauch, die Beine, die Füße, seien Sie entspannt, tief, tief entspannt.

Und nun die Schultermuskeln. Lassen Sie die Schultermuskeln entspannt und schwer werden, lassen Sie sie herabsinken, in sich zusammensinken, lassen die Muskeln in den Sessel, das Bett oder das Sofa sinken, auf dem Sie ruhen, die Schultern werden schwer, entspannt. Und jetzt Ihre Oberarme - sie werden angenehm schlaff, schwer, entspannt; die Ellbogen - tief, tief entspannt; und die Muskeln des Unterarmes - lassen Sie die Muskeln dort ganz, ganz locker werden, ganz ganz entspannt. Entspannen Sie das Handgelenk - es wird frei, locker, warm und entspannt; ebenso die Finger, sie werden locker, warm, entspannt.

Ihr ganzer Körper, von den Zehenspitzen bis zum Kopf, sinkt in einen wunderbar angenehmen Zustand vollständiger Entspannung. Ihre Schultern und Arme entspannen sich tiefer und tiefer. Und nun spüren Sie die Nackenmuskeln, lassen Sie die Muskeln im Nacken, die manchmal angespannt sind, ganz ganz locker werden. Und jetzt die Kaumuskeln - lassen Sie den Mund leicht offen stehen und entspannen Sie die Kaumuskeln, die Backenmuskeln, lassen Sie diese Muskeln ganz schwer und entspannt werden, und entspannen Sie die Lippen, den Mund, lassen Sie Lippen und Mund ganz ganz locker werden.

Entspannen Sie die Kopfhaut, lassen Sie die Haut der Stirn ganz locker werden, entspannen Sie besonders die Augen, die jetzt etwas angespannt sind, lassen Sie die Augen, die Muskeln um die Augen ganz ganz locker werden. Sie möchten, daß Ihre Augen sich ganz sanft und entspannt schließen, Sie konzentrieren sich auf die Entspannung, und die Augen schließen sich, ganz locker, weich und entspannt, die Augen werden müde, die Augen wollen sich entspannen, und auch Sie wollen, daß die Augen und ihr ganzer Körper

locker werden und tief, tief entspannt. Die Augen schließen sich, sie werden müder und müder, tiefer und tiefer entspannt. Sie können die Entspannung der Augen richtig spüren, ihre immer tiefere Entspannung, Sie wollen sich dieser Entspannung ganz hingeben, Sie wollen in einen Zustand ganz tiefer Ruhe und Entspannung sinken.
Ihre Augen werden schwerer und schwerer, und Sie wollen sich sinken lassen in einen tiefen, tiefen Zustand der Entspannung. Sie möchten, daß alle Teile Ihres Körpers, und ganz besonders die Augen, tiefer und tiefer und tiefer in einen ganz freien, warmen, angenehmen Zustand der Entspannung und Ruhe sinken. Und Sie versinken tiefer und tiefer und tiefer in der Entspannung und in der Ruhe. Sie wollen sich vollständig entspannen, Ihren Körper ganz vergessen, Sie hören nur den Klang meiner Stimme, das ist alles, was Sie wahrnehmen, das ist alles, was Sie hören wollen, den Klang meiner Stimme, das ist es, worauf Sie sich konzentrieren, was Sie hören möchten - den Klang meiner Stimme. Und Sie werden tun, was ich Ihnen sage, weil Sie es wollen, Sie wollen es tun. Sie wollen in diesem entspannten Zustand bleiben und meine Stimme hören und tun, was ich Ihnen sage, denn Sie wollen es, Sie wollen entspannt sein. Sie wollen sich von Ihrer Angst befreien, und Sie wissen, daß dies Ihnen helfen wird, sich zu entspannen und zuzuhören, sich zu entspannen und zuzuhören, in einen ganz ruhigen und entspannten Zustand zu gelangen.

Sie konzentrieren sich ganz auf meine Stimme und werden genau hören, was ich Ihnen sagen. Sie werden sich an alles, was Ihnen sage, erinnern, und wenn Sie aus diesem entspannten, hypnotischen Zustand erwachen, werden Sie sich sehr gut fühlen. Sie werden sich an alles erinnern, und Sie werden verwenden, was Sie hören - Sie werden es für sich selbst verwenden. Benutzen Sie es, um Ihre Angst loszuwerden, und die Angst vor der Angst. Sie werden sich an alles erinnern, was ich Ihnen sage, und Sie werden jeden Tag damit arbeiten. Wann immer Sie vor irgendetwas Angst haben, werden Sie sich an das erinnern, was ich Ihnen jetzt sage, in diesem entspannten Zustand, und Sie werden sich ganz darauf konzentrieren, und Sie werden genau das tun, worüber wir sprechen - sich entspannen und die Angst loswerden, sich entspannen und die Angst loswerden.

Wann immer Sie vor etwas Angst bekommen, wird Ihnen bewußt sein, daß Sie ängstlich werden, weil Sie sich sagen, sich einreden "es muß mir gelingen, es muß mir gelingen, ich muß dieses tun, oder ich muß jenes tun". Sie werden genau wissen und klar verstehen, daß Ihre Angst von diesen Selbstgesprächen kommt. Sie kommt nicht von außen, Sie kommt nicht von anderen Leuten. Sie machen sich selbst Angst, indem Sie darauf bestehen, daß irgendetwas gut gehen muß, oder daß es nicht existieren darf. Es sind Ihre Forderungen, die Ihnen Angst machen. Es sind immer Sie selbst und Ihre Selbstgespräche; und deshalb können Sie die Angst beeinflussen und kontrollieren.

Sie werden klar sehen "Ich mache mir Angst. Das muß aber nicht sein, wenn ich meine Forderungen, mein Müssen, mein Sollen, aufgabe. Wenn ich akzeptiere, was ist, wenn ich die Dinge so nehme, wie sie sind, dann werde ich keine Angst haben. Ich kann mich immer furchtlos und gelassen machen, indem ich mein Müssen aufgabe, indem ich entspanne - indem ich Dinge wünsche und ersehne, ohne sie jedoch haben zu müssen, ohne auf ihnen zu bestehen, ohne sie zu fordern, ohne über ihnen zu mußturieren.

Sie werden sich immer wieder sagen "Ich kann nach Dingen streben, ich kann sie mir wünschen. Aber ich brauche nicht, was ich mir wünsche, ich brauche niemals, was ich haben möchte. Es gibt nichts, was ich haben muß, und es gibt nichts, was ich nicht haben darf, einschließlich meiner Angst. Ich würde diese Angst gerne loswerden, ich kann sie loswerden. Ich werde sie loswerden. Aber wenn ich mir einrede "ich darf keine Angst haben! Ich darf keine Angst haben! Ich muß furchtlos sein!", dann werde ich Angst haben.

"Nichts wird mich umbringen. Die Angst wird mich nicht umbringen. Das Fehlen von Sex wird mich nicht umbringen. Es gibt in der Welt eine Menge, was mir unangenehm ist, aber ich kann es aushalten. Wenn ich Angst habe, dann habe ich Angst - zu schade. Denn ich kontrolliere meine Gefühle - so lange ich nicht denke, daß ich bestimmte Dinge tun muß, daß ich in irgendeiner Sache erfolgreich zu sein habe. Das ist es, was mich fertig macht - die Idee, daß ich sexy sein muß, oder gut im Bett. Oder daß ich meine Angst loswerden muß". In Ihrem täglichen Leben werden Sie dieses Band regelmäßig anhören, und

Sie werden sich diese Gedanken - immer wieder - vergegenwärtigen. Wann immer Sie Angst haben, werden Sie schauen, was Sie tun, um sich Angst zu machen, und Sie werden Ihre Forderungen und Ansprüche aufgeben. Sie werden den Gedanken kritisieren "ich muß Erfolg haben! Ich muß beliebt sein! Die Leute dürfen mich nicht ablehnen! Es ist schrecklich, wenn sie mich ablehnen!". Sie werden sich immer wieder fragen "warum muß ich Erfolg haben? Warum muß ich ein großartiger Sexpartner sein? Es wäre nett, wenn die Leute mich gern hätten, aber sie müssen es nicht. Ich brauche ihren Beifall nicht. Wenn sie mich kritisieren, wenn sie etwas an mir auszusetzen haben - zu schade! Ich brauche ihren Applaus nicht. Er würde mir angenehm sein, aber ich brauche ihn nicht. Ich hätte auch gerne keine Angst, aber es gibt keinen Grund, warum es so sein muß. Ja, es gibt keinen Grund, warum ich angstfrei sein muß. Es wäre einfach angenehm. Nichts, worin ich versage, wird mich umbringen.

Und wenn ich sterbe, was eines Tages passieren wird, sterbe ich eben. Der Tod ist nicht furchtbar. Er ist ein Zustand von Nicht-Bewußtsein. Er ist genau der gleiche Zustand wie vor meiner Geburt. Ich werde Nichts fühlen. Davor brauche ich mich gewiß nicht zu fürchten.

Und selbst wenn mich wahnsinnige Angst überfällt und ich verrückt werde, selbst das ist nicht furchtbar. Wenn ich mir sage "Ich darf nicht verrückt werden! Ich darf nicht verrückt werden!" - dann mache ich mich verrückt. Aber selbst wenn ich verrückt bin, bin ich eben verrückt. Ich kann damit leben, sogar wenn ich in einem Irrenhaus wohne. Ich kann leben, ohne deswegen in Depressionen zu geraten. Nichts ist furchtbar - auch wenn die Leute mich nicht mögen, auch wenn ich mich blöd verhalte, auch wenn ich wahnsinnige Angst habe. Nichts ist furchtbar! Ich kann es aushalten! Es ist lediglich kotzlästig.

Das ist es also, woran Sie in Ihrem täglichen Leben denken werden. Wann immer Sie sich vor etwas fürchten, werden Sie sehen, wovor Sie sich fürchten, werden Sie merken, daß Sie auf etwas insistieren, daß Sie sagen "Es muß so sein, ich muß mich bessern, ich darf nichts verkehrt machen, ich darf keine Angst haben". Und Sie werden innehalten und sich sagen "also nein - was soll dieser Quatsch. Wenn es passiert, passiert es. Es ist nicht das Ende der Welt. Ich würde gern ohne Angst leben, ich würde gern mit anderen Menschen auskommen, ich würde gern Spaß beim Sex haben. Aber wenn es so nicht ist, ist es eben nicht so. Pech gehabt. Damit hört nicht alles auf. Ich kann glücklich sein, trotz aller Fehlschläge und Auseinandersetzungen, wenn ich nichts fordere, wenn ich nicht insistiere, wenn ich nicht sage "Ich muß, ich muß!" Ich muß gar nichts. Meine Wünsche sind in Ordnung. Aber, noch mal, ich brauche nicht, was ich mir wünsche". Das ist es, woran Sie im Alltag immer wieder denken werden.

Sie werden Ihren Kopf gebrauchen, Ihre Denkfähigkeit, um sich zu sammeln, um sich auf die Bewältigung Ihrer Angst zu konzentrieren - so wie Sie in diesem Augenblick zuhören und sich konzentrieren. Ihre Konzentration wird immer besser werden. Sie können Ihre Gedanken und Ihre Gefühle immer besser steuern. Sie werden sich vergegenwärtigen, daß Sie Ihre Angst machen, Sie regen sich selbst auf, und Sie müssen das nicht tun, es gibt keinerlei Verpflichtung, das weiter so zu machen. Sie können ihre Angst aufgeben. Sie können sich immer ändern. Sie können sich immer entspannen und entspannen und entspannen, und Sie brauchen nichts und niemanden allzu ernst zu nehmen.

Daran werden Sie denken und daran werden Sie arbeiten, wenn Sie aus dem entspannten Zustand herauskommen. Diese Idee werden Sie sich jeden Tag vergegenwärtigen, den ganzen Tag über: "Ich kontrolliere mich. Ich muß mich nicht wegen irgendetwas aufregen. Wenn ich mich aufrege - Pech gehabt. Ich werde mich ein Weile aufregen, aber es wird nicht mein Leben ruinieren, es wird mich nicht umbringen. Und ich kann Angst haben, ohne mir deswegen Vorwürfe zu machen, ohne zu sagen "ich darf keine Angst haben!" Manchmal werde ich mir Angst machen, aber ich kann meine Angst verlieren, wenn ich nicht verlange, keine Angst zu haben".

Und es wird Ihnen zunehmen leichter fallen, in dieser rationalen Weise die Dinge zu betrachten. Sie werden mehr und mehr Kontrolle über sich gewinnen. Niemals vollständige Kontrolle, denn niemand ist ganz angstfrei. Aber Sie werden viel weniger Ängste in sich

hervorrufen, und wenn Sie Angst haben, werden Sie damit leben können. Und wenn Sie mit der Angst leben können, wird sie verschwinden. Wenn Sie mit ihr leben können, wird sie verschwinden. Nichts ist furchtbar, auch die Angst nicht. Das ist es, was Sie sich vergegenwärtigen und vor Augen halten werden, bis Sie davon total überzeugt sind.

Jetzt fühlen Sie sich gut, locker, warm und ganz entspannt. In ein paar Minuten werde ich Sie aus diesem entspannten, hypnotischen Zustand herausnehmen. Sie werden dann noch einen angenehmen Tag haben. Sie werden sich wohlfühlen, wenn Sie aus diesem Zustand heraus kommen. Sie werden keinerlei unangenehme Empfindungen haben. Sie werden sich an alles erinnern, was ich Ihnen sagte, und sie werden es anwenden, damit arbeiten. Und Sie werden die nächsten dreißig Tage dieses Band täglich abspielen. Sie werden es jeden Tag anhören, bis Sie davon vollständig durchdrungen sind und sich danach richten. Schließlich werden Sie auch ohne Band den Anleitungen folgen können und in der Lage sein, sich aus der Angst und aus der Angst vor der Angst herauszudenken.

Sie können sich dann aus eigener Kraft von Ihrer Angst befreien. Sie können sich entspannen und die Anti-Angst-Technik anwenden, die Sie durch das Anhören des Bandes lernen werden. Sie können sich auch mit Ihrer Angst akzeptieren, und Sie können aufhören, zu sagen, "ich darf keine Angst haben, ich darf keine Angst haben". Sagen Sie sich einfach, "Ich mag die Angst nicht, ich werde mich bemühen, sie loszuwerden. Ich werde sie besiegen. Ich werde mich kontrollieren, ich werde das Schicksal meiner Gefühle lenken. Ich kann mich entspannen, ich kann bewirken, daß ich mich angenehm, befreit, gut fühle, so wie jetzt, ich kann für ein Weile meine Sorgen loswerden und ohne Angst sein. Und noch eleganter ist es, wenn ich mich mit meiner Angst akzeptiere, wenn ich aufhöre, sie verzweifelt zu bekämpfen, wenn ich aufhöre, mir einzureden, wie furchtbar sie ist. Dann kann ich zu der ursprünglichen Angst zurückkehren und kann sie loswerden, indem ich mich weigere, eine Katastrophe aus Fehlschlägen zu machen, indem ich mit aller Kraft die irrationale Idee in Frage stelle, daß ich Erfolg haben, daß ich beliebt sein muß.

Nun, Sie fühlen sich gut, Sie fühlen sich entspannt, und in ein paar Minuten werde ich bis drei zählen, und wenn ich bis drei gezählt habe, werden Sie aufwachen, sich ganz frisch fühlen, einen angenehmen Tag verbringen und kein Kopfweh haben, keinerlei unangenehme Nachwirkungen verspüren. Alles wird ganz angenehm sein, und Sie werden einen schönen Tag verbringen. Sie werden sich an all das erinnern, und - wie ich schon sagte - Sie werden sich dieses Band so oft wie möglich anhören, wenigstens einmal am Tag. Und Sie werden sich in Ihren Gedanken und Taten immer mehr danach richten. Sie werden sich selbst steuern können und Ihre Angst deutlich vermindern. Und wenn Sie doch Angst haben, werden Sie mit der Angst leben, sie akzeptieren, und sich weigern, deshalb in Panik zu geraten. Nun gut, Ich werde bis drei zählen, und wenn ich sage drei, werden Sie aufwachen, ganz frisch und wach sein, und sich den Rest des Tages wunderbar fühlen. Eins, zwei, drei.

Ergebnis der Therapie

Meine Klientin hörte sich die Aufnahme ihrer hypnotischen RET-Sitzung ein oder zweimal täglich während der nächsten 45 Tage an und berichtete eine deutliche Verminderung ihrer Angst, insbesondere ihrer Angst vor der Angst. Ihre Phrenophobie hörte auf, sie war sich bewußt, daß auch ein Zusammenbruch und die Einlieferung in eine Nervenklinik außerordentlich lästig, aber nicht furchtbar oder demütigend sein würden, und schließlich dachte sie kaum noch an das Verrücktwerden. Wenn es doch einmal geschah, konnte sie sich in kurzer Zeit beruhigen, indem sie sich sagte, "Also werde ich verrückt. Schlimm! Sicher wird das nicht lange dauern, und wenn, um so schlimmer. Aber es ist keine Schande. Ganz gleich, wie verrückt ich bin, deswegen bin ich noch lange kein Stück Dreck".

Als sie anfang, ihre Angst vor der Angst in den Griff zu bekommen, verschwanden

für eine Zeit auch die enormen Versagensängste dieser Frau, besonders auf sexuellem Gebiet. Als sie einige Wochen später wieder auftauchten, waren sie relativ leicht, und sie war fast immer in der Lage, sich mit ihnen erfolgreich auseinanderzusetzen. Sie setzte die nichthypnotische RET 14 Monate lang fort, hatte in dieser Zeit aber nur 18 halbstündige Sitzungen. In den letzten 11 Jahren hat sie ihre Verbesserungen beibehalten, mit gelegentlichen kleinen Rückfällen, als eine Liebesaffäre in die Brüche ging. Sie ist jetzt glücklich verheiratet und auf umgängliche Weise sehr produktiv. Ab und zu hört sie sich noch einmal das ursprüngliche Band an und ist sich sicher, daß es ihr zu weit größerem Fortschritt verhelfen konnte als sie vorher in der RET erzielt hatte. Ich neige dazu, das auch so zu sehen, zum Teil weil ich ähnliche auf Band aufgenommene Sitzungen mit guten Resultaten bei etwa 80 weiteren Klienten eingesetzt habe (allerdings mit keinem oder geringem Erfolg bei 18 anderen). Eine wichtige Frage, die ich noch nicht geklärt habe, ist: Beruht der anzunehmende Erfolg dieser Hypnose-sitzung auf der Verwendung des ganzen 20-Minuten-Bandes, oder würde sich ein ähnliches Ergebnis einstellen, wenn der Klient nur ein paar Mal die 10-minütige RET Instruktion anhören würde, getrennt von dem Hypnoseteil? Ich habe versucht, mehrere Forscher zu einer kontrollierten Untersuchung dieses Problems zu bewegen, aber niemand hat es, so weit ich weiß, bisher getan. Ich hoffe immer noch, daß das Experiment eines Tages durchgeführt werden wird. Bis dahin werde ich das auf Band mitgeschnittene Hypnose-RET-Verfahren weiterhin einsetzen, mit einigem Vertrauen in die bisher erzielten klinischen Ergebnisse.

Literatur

- ARAOZ, D. L. 1983. Hypnosis and sex therapy. New York: Brunner/Mazel.
 BARBER, T. X. 1961. Physiological effect of "hypnosis". Psychological Bulletin, 53,390-419.
 BARBER, T. X. 1966. The effects of "hypnosis" and motivational suggestions on strength and endurance. British Journal of Social and Clinical Psychology, 5,42-50.
 BERNHEIM, H. 1947. Suggestive therapeutics. New York: London Book Company. (Originally published 1886)
 COUE, E. 1921. My method. New York: Doubleday, Page.
 ELLIS, A. 1958. Hypnotherapy with borderline psychotics. Journal of General Psychology, 59,245-253.
 ELLIS, A. 1962. Reason and emotion in psychotherapy. Secaucus, N.J.: Citadel Press.
 ELLIS, A. 1971. Growth through reason. North Hollywood, CA: Wilshire Books.
 ELLIS, A. 1973. Humanistic psychotherapy: The rational emotive approach. New York: McGraw-Hill.
 ELLIS, A. & ABRAHMS, E. 1978. Brief psychotherapy in medical and health practice. New York: Springer.
 ELLIS, A. & BECKER, I. 1982. A guide to personal happiness. North Hollywood, CA: Wilshire Books.
 ELLIS, A. & GRIEGER, R. 1977. Handbook of rational-emotive therapy. New York: Springer.
 ELLIS, A. & HARPER, R. A. 1975. A new guide to rational living. North Hollywood, CA: Wilshire Books.
 ELLIS, A. & WHITELEY, J. M. 1979. Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy. Monterey, CA: Brooks/Cole.
 GRIEGER, R. & BOYD, J. 1980. Rational-emotive therapy: A skills based approach. New York: Von Nostrand Reinhold.
 JACOBSON, E. 1938. You must relax. New York: McGraw-Hill.
 REARDON, J. & TOSI, D. 1977. The effects of rational stage directed imagery on self concept and reduction of stress in adolescent delinquent females. Journal of Clinical Psychology, 33,1084-1092.
 REARDON, J., TOSI, D. & GWYNNE, P. 1977. The treatment of depression through rational stage directed hypnotherapy (RDH): A case study. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 14,95-103.
 STANTON, H. E. 1977. The utilization of suggestions derived from rational emotive

- therapy. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 25,18-26.
 TOSI, D. & MARZELLA, J. N. 1977. Twenty years of reational therapy. In: Wolfe, J. L. & Brand, E. (Ed.): , New York: Institute for Rational Emotive Therapy.
 TOSI, D. & REARDON, J. P. 1976. The treatment of guilt through rational stage directed therapy. Rational Living, 11(1),8-11.
 WALEN, S., DIGIUSEPPE, R. & WESSLER, R. A. 1980. A practitioner's guide to rational-emotive therapy. New York: Oxford.
 WESSLER, R. A. & WESSLER, R. L. 1980. The theory and practice of rational emotive therapy. San Francisco: Jossey-Bass.
 WESSLER, R. A. & WESSLER, R. L. 1980. The theory and practice of rational emotive therapy. San Francisco: Jossey-Bass.

Keywords: Rational-Emotive Therapy, Hypnosis

Summary: A combination of hypnosis with Rational-Emotive Therapy is described. A case of multiple phobias is presented and the use of a taped session exemplified. Some questions connected with technique are discussed.

Anschrift des Autors:
 Dr. Albert Ellis
 Institute for Rational-Emotive Therapy
 45 East 65th Street
 New York, N.Y. 10021

Tagungen und Kongresse

- 11.-17. Juli 1987 in Oxford/England
IVth European congress of Hypnosis in Psychotherapy and Psychosomatic Medicine
 Anmeldung: The Secretary, Mrs. M. Samuels
 IVth European Congress
 42 Links Road
 Ashtean, Surrey KT21 2HJ, England
- 15.-18. Okt. 1987 in Bad Lipspringe
DGH-Tagung
 Anmeldung: Geschäftsstelle der DGH
 Lindauerstr.6
 8903 Bobingen 1
- 6.- 8. Nov. 1987 in Berlin
M.E.G.-Tagung
 Anmeldung: M.E.G.-Regionalstelle Berlin, Dr. W. Lenk
 Wartburgstr.17
 1000 Berlin 62
- 13.-19. Aug. 1988 in Leiden/Holland
11th International Congress of Hypnosis and Psychosomatic Medicine
 Anmeldung: 11th Int. ISH Congress
 P.O.Box 16065
 2301 GB Leiden, NL