

## Suggestive, Imaginative und Hypnotische Verfahren

Hierzu zählen:

- *Imaginative* Verfahren, wie
  - die [Katathym-Imaginative-Psychotherapie \(KIP\)](#), auch als Katathymes Bild-erleben (KB) bekannt. Es handelt sich – trotz seiner Vorgehensweise - um ein stark tiefenpsychologisch orientiertes Verfahren, das häufig im Rahmen von Tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie eingesetzt wird (auch im Rahmen von kassenfinanzierter Psychotherapie)
  - Nicht näher definierte Verfahren, oder besser Vorgehensweisen, wie *Imagination*, *Visualisierung* und *Phantasiereisen*, die auch in spirituell orientierten Kontexten auftauchen
- *Suggestive* Verfahren, wie
  - das [Neurolinguistische Programmieren \(NLP\)](#)
- *Hypnotische* Verfahren, wie
  - *Klinische Hypnose nach Erickson*, die vielfach auch im Rahmen von kassenfinanzierter Verhaltenstherapie und Tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie eingesetzt wird
  - *Klinische - und Heilhypnose* im Sinne der Deutschen Gesellschaft für Klinische Hypnose (ebenfalls nicht selten im Rahmen von kassenfinanzierter Psychotherapie eingesetzt)
  - Nicht näher definierte Verfahren, oder besser Vorgehensweisen, wie *Hypnotische Tiefenentspannung* und *Hypnotische Trance*. Die Induktion von Trancen oder tranceähnlichen Zuständen wird gehäuft auch in spirituellen Zusammenhängen eingesetzt (*spirituelle Trancen*)

Die Abgrenzung zwischen Imaginativen, Suggestiven und Hypnotischen Verfahren ist nicht immer einfach. Gemeinsam ist allen genannten Verfahren, daß sie die Einbildungskraft und (Auto-) Suggestibilität des Menschen nutzen.

In vielen Fällen kommt es dabei zum Auftreten mehr oder minder starker, *veränderter Wachbewußtseinszustände*, wie man sie in ähnlicher, allerdings naturwüchsiger Form auch bei bestimmten physischen Krankheiten oder Mangelzuständen kennt (z. B. »Fieberwahn«), aber auch - willkürlich herbeigeführt - unter Drogeneinfluß und unter anderen auslösenden Bedingungen (z. B. Reizentzug, Hyperventilation).

Insoweit gibt es auch Gemeinsamkeiten mit Verfahren wie dem *Autogenen Training* und verschiedenen Formen der *Meditation* – nur das in diesen Verfahren die Führung (oder negativ gesehen Manipulation) durch die LehrerInnen oder TherapeutInnen keine so große Rolle spielt.

Auch viele *spirituell-esoterische Verfahren* nutzen die gleichen psychischen Mechanismen in ihrer Vorgehensweise, zum Teil unmittelbar im Sinne von Imagination, Suggestion und Trance. Teilweise macht man sich aber auch die Hoffnung und Glaubensbereitschaft der Hilfesuchenden bei der »Therapie« zunutze. Autosuggestive Faktoren, die dabei eine große Rolle spielen, können in der Tat nachgewiesener-

maßen »heilende Kräfte« entfalten und zu »spontanen Remissionen« oder Besserungen psychischer (und physischer) Probleme führen. Insbesondere dann, wenn sie gleichzeitig einem, von den KlientInnen häufig als sinnlos empfundenen Leben und Tun einen neuen Sinn geben.

Die Nutzung von (*auto*)*suggestiven Kräften* und von *Sinnggebung* im Rahmen von Psychotherapie und Alternativen beschränkt sich aber nicht auf den Bereich Spirituell-Esoterischer, Transpersonaler und Meditativer Verfahren, auch nicht auf den Bereich Suggestiver, Imaginativer und Hypnotischer Verfahren, sondern findet, meist eher unbemerkt, in praktisch allen psychotherapeutischen und alternativen Verfahren ständig statt.

Die oben erwähnte *Induktion* (willkürliche Herbeiführung) *veränderter Wachbewußtseinszustände* (VWB, Altered States of Consciousness) zum Zwecke der erleichterten Beeinflussung (erhöhte Suggestibilität) oder um des veränderten Zustands selbst willen (mit erwünschten kathartischen Effekten) hat eine lange Tradition in der Psychotherapie (und in den verschiedensten menschlichen Kulturen). Die therapeutische Anwendung beschränkt sich nicht auf suggestive und meditative Verfahren. So werden zum Beispiel in *bestimmten* körperorientierten, transpersonalen und körperorientiert-spirituellen Verfahren noch heute gezielt entsprechende Zustände *intensivster Art* herbeigeführt. Dies ist – vor allem in den Händen unerfahrener oder schlecht ausgebildeter – TherapeutInnen gefährlich (beispielsweise Schädigungen infolge von Hyperventilationstechniken, wie sie in *Primärtherapie* oder *Rebirthing* eingesetzt werden). Der Einsatz von Drogen zwecks Induktion veränderter Wachbewußtseinszustände und begleitender (oder anschließender) therapeutischer Beeinflussung bzw. »Bearbeitung« (wie teilweise in der *Psycholyse* bzw. Psycholytischen Psychotherapie) ist in Deutschland verboten.

**AutorIn:** Heiko Deters (2002) - **Text:** V\_SU~ - **Fassung vom:** 04.11.02