



Deutsche Gesellschaft für therapeutische Hypnose und  
Hypnoseforschung e.V. - GTH

Internationale Gesellschaft für Integrative Tiefenpsychologische  
Therapie in Hypnose und Hypnoseforschung e.V.- IGTH

International Federation of Integrative Depth Psychology in Therapy  
and Research of Hypnosis - INFIDEPHTH



Kontakt: Geschäftsstelle:

Kaiserstr. 2a, 66955 Pirmasens, Tel.: 0 63 31 /7 37 74, Fax: 0 63 31 /7 37 74, Internet: www.i-gth.de, E-Mail: hypno@i-gth.de

Ulrike Korn

## Progressive Muskelrelaxation und Hypno-Integrative-Tiefenpsychologische-Therapie (H.I.T.T.®)

Ein integrativer Behandlungsansatz in der psychosomatischen Therapie (Teil 2)

Die H.I.T.T.® unterteilt sich in zwei Verfahren: die tiefenpsychologische lebensgeschichtliche Analyse in Hypnose (LAH) und die tiefenpsychologische Fokalanalyse in Hypnose (FAH)

Die Bezeichnung betont, dass die Hypnose und die Tiefenpsychologie Voraussetzungen sind, um an die verschiedenen, teilweise unterdrückten Wesensanteile und die abgewerteten Bereiche der Lebensgeschichte des Patienten sowohl zu erkennen als auch gesund in seine Persönlichkeitsstruktur zu integrieren sind.

Mit Hilfe der tiefenpsychologischen lebensgeschichtlichen Analyse in Hypnose wird angestrebt, die Ursachen einer Erkrankung, welche in der Lebensgeschichte (meist in früher Kindheit) begründet sind und in das Unbewusste verdrängt wurden, nach ganzheitlichen Gesichtspunkten bewusst zu machen und aufzuarbeiten.

Die tiefenpsychologische Fokalanalyse in Hypnose arbeitet nach den gleichen Prinzipien wie die LAH, jedoch als Kurztherapie (ca. 3 bis 20 Sitzungen). Sie kann beim Vorliegen isolierter Störungen bei ansonsten guter Lebensbewältigung eingesetzt werden. Die Therapie verläuft „fokusorientiert“ auf einen bestimmten Brennpunkt (Fokus) hin.

Oft ist jedoch – wenn eine isolierte Störung analytisch betrachtet wird – ein tiefgreifender Hintergrund erkennbar, der dann mit der LAH bearbeitet werden sollte.

Dieser Begriff wird seit 2001 verwendet und ist rechtlich geschützt und als Therapieform 1975 von W. J. Meinhold begründet worden.

Die zehn Prinzipien der H.I.T.T.® nach Werner J. Meinhold (des Therapieverfahrens und des Therapieziels):

- Grunddefinition auf der Basis eines ganzheitlichen Menschenbildes
- Prinzip der Wirklichkeits- und Heilorientierung
- Ganzheitlich erweiterndes Prinzip – erweiterte Grundlage der Medizin
- Integratives Prinzip – Gesundheit und Krankheit
- Spirituell – teleologisches Prinzip
- Tiefenpsychologisches Prinzip
- Prinzip des Gestaltbewusstseins
- Prinzip des Hypnosebewusstseins
- Ritualtherapeutisches Prinzip
- Prinzip der ganzheitlichen Liebe

**GTH-Seminar -  
31.1. / 01.02. Februar, Hannover**

### „Symbolik und Symboldeutung“

Erweiterte Grundlagen des Symbolbegriffes und seiner Bedeutungs- und Wirkungsebenen. Symbolik wird oft mit „Bedeutung“ verwechselt. Dies greift aber zu kurz. Tatsächlich sind Symbole Phänomene, die sich aus drei Elementen zusammensetzen:

Aus einem abstrakten oder konkreten Objekt oder Prozess, das / der als Teil-Engramm eines vorgeprägten (vererbten oder individuell erlernten) Engramm-Komplexes schlüsselformig den dazugehörigen Gesamtkomplex ekphoriert. Die Ekphorierung kann sowohl in ihrem Vorgang als auch in ihrem Ergebnis unbewusst bleiben.

Aus dem vorgeprägten Engramm-Komplex, zu dessen Inhalt es passt, wie ein Schlüssel zu einem Schloss (Schlüsselreiz). Auch der En-

## Seminarvorschau

Februar März April	Mannheim Berlin Hannover	Ausbildungsbeginn Block E, E1, E2 „Entspannungspädagoge“ „Seminarleitung Autogenes Training Unterstufe“, „Seminarleitung Progressive Muskelrelaxation“
April Mai Juni	Mannheim München Berlin	Ausbildungsbeginn: Block A „Therapie analytische Hypnose“ „Hypnose in Kombination mit anderen Therapieverfahren“
	Hannover Berlin Mannheim München	<b>„Was Sie über Hypnose wissen wollen / sollen!“ Vortrag über Hypnosetherapie und Entspannungstraining 1x im Monat, jeweils freitags 17-20 Uhr</b>

Die aktuellen Termine erfragen Sie bitte bei der Geschäftsstelle  
Tel. / Fax: 06331 / 73774 oder per E-Mail unter [info@i-gth.de](mailto:info@i-gth.de).

gramm-Komplex ist meist weitgehend unbewusst.

Aus dem individuellen Lebewesen, das als Träger von Engramm-Komplexen dazugehörige Schlüsselreize erkennt (meist unbewusst) und beantwortet (ebenfalls meist unbewusst). Symbole sind daher „an sich“ nicht existent.

Symbole sind demnach mehr oder weniger automatisierte Reaktionskomplexe zwischen Umwelt und Individuum. Ihre Inhalte beziehen sich überwiegend auf archaische Grunderfordernisse, deren Bedeutungen durch kulturelle und individuelle Entwicklungen modifiziert sind.

Symbole sind also nicht nur Bedeutungsinhalte, sondern zugleich auch Wirkungen. Sie beeinflussen das Alltagsleben in einer kaum zu überschätzenden Weise. Entsprechend werden sie von der Werbung, der Politik und vielen anderen Institutionen, auch von der Medizin, ständig eingesetzt bzw. missbraucht.

In der Psychotherapie können sie sehr hilfreich sein, und ganze Verfahren bauen darauf auf, wie z. B. das Verfahren der Katathym Imaginativen Psychotherapie (KIP). Unverzichtbar ist eine gute Symbolkenntnis auch für das Verstehen von Träumen und meditativen Selbst-erfahrungswegen wie der Oberstufe des Autogenen Trainings. Darüber hinaus können auch die Lebensgeschichte, die Krankheitsgeschichte, einzelne Krankheitssymptome usw. unter dem Aspekt ihrer Symbolik mit großem Gewinn betrachtet werden.

#### Seminarschwerpunkte sind:

- Der Symbolbegriff
- Die Symbolebenen: Ursymbolik, Gruppensymbolik und individuelle Symbolik
- Die Symbolbereiche: Ursprungssymbole, Daseinssymbole usw.
- Konkrete und abstrakte Symbole
- Die Realsymbolik
- Symbolik und Realsymbolik in der Therapie, insbesondere in der ITTH
- Praktische Übungen

**GTH-Seminar -  
28.02. / 01.03., Hannover**

### „Tiefenpsychologische Schulen – Übende Verfahren“

Allen tiefenpsychologischen Schulen gemeinsam ist die Auffassung, dass dem Erleben und dem Verhalten des Individuums in der „Tiefe“ des Unbewussten ablaufende Prozesse der Triebregulation und Konfliktverarbeitung zu Grunde liegen. Deshalb hat sich die Bezeichnung „Tiefenpsychologie“ als umfassende Bezeichnung für alle psychologischen und psychotherapeutischen Schulen durchgesetzt, die sich um die Erforschung der Psyche mit dem Postulat des Unbewussten bemühen. Dennoch setzen die einzelnen Schulen unterschiedliche Schwerpunkte, was die „Tiefe“ angeht. Während bei Freud das Unbewusste persönlichen

bzw. biografischen Charakter hat und neben dunklen seelischen Gehalten vor allem die verdrängten Triebe beherbergt, entdeckte C. G. Jung im Unbewussten eine Schicht kollektiver Urbilder, an der alle Menschen teilhaben. Unter dieser „archetypischen“ Schicht vermutete er noch ein absolut Unbewusstes, das nie ins Bewusstsein gehoben werden kann.

Es ist allerdings nicht richtig, wenn Freud als „Entdecker des Unbewussten“ gefeiert wird. Die Vorstellung eines unbewussten Seelenlebens war bereits den Romantikern in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts vertraut. Freud war jedoch der erste, der versuchte, das Phänomen eines unbewussten Seelenlebens mit wissenschaftlichen Methoden zu untersuchen. Mit der von ihm begründeten Psychoanalyse gab er den entscheidenden Anstoß zur Entwicklung der modernen Psychotherapie, wengleich deren Wurzeln weit in die Antike zurückreichen. Priester und Schamanen waren wohl die ersten „Psychotherapeuten“.

Alle tiefenpsychologischen Therapien setzen nach Ludwig J. Pongratz mehr oder weniger auf die biografische Methode, d. h. sie gehen von der Annahme aus, „dass gegenwärtiges Erleben und Verhalten in vergangenen, vor allem frühkindlichen Erfahrungen wurzelt und durch die Erkenntnis dieses Zusammenhangs geheilt werden kann.“ Gemeinsam ist allen großen Tiefenpsychologen auch ein vergleichsweise hoher therapeutischer Anspruch, sehen sie sich doch gern als Vertreter einer umfassenden Deutung der „conditio humana“. Tiefenpsychologische Therapie wird deshalb meist nicht nur als „seelische Reparaturwerkstatt“ verstanden, sondern als Weg zu einer weitgehenden persönlichen Selbstfindung und Selbstverwirklichung. Das gilt auch und ganz besonders für die jüngste tiefenpsychologische Schule, die von Werner J. Meinhold begründete „Hypno-integrative tiefenpsychologische Therapie“ (H.I.T.T.®).

Ungeachtet der genannten Gemeinsamkeiten ist der Kreis der tiefenpsychologischen Schulen weitgespannt, zumal sich bereits die Schüler Freuds zum Teil weit von den Positionen ihres Meisters entfernten. Für die Weiterentwicklung der Psychoanalyse sorgten u. a. Alfred Adler mit der von ihm begründeten Individualpsychologie, C.G. Jung mit seiner Analytischen Psychologie, aber auch die neofreudianischen bzw. neopschoanalytischen Schulen um Karen Horney, Harry Stack Sullivan, Harald Schultz-Hencke u. a. – Der Freud-Schüler Wilhelm Reich begründete die Vegetotherapie und wurde damit zum Stammvater der Bioenergetik. Erwähnt seien auch die Daseinsanalyse von Ludwig Binswanger und die Einbeziehung der sozialpsychologischen Dimension in die Psychoanalyse durch Erich Fromm, um nur einige Namen zu nennen. Darüber hinaus hatte die Tiefenpsychologie beträchtlichen Einfluss auf die Transaktionsanalyse, auf die Familientherapie, die Gesprächspsychotherapie und die Gestalttherapie.

Das Seminar bietet Orientierungshilfe im Flechtwerk der tiefenpsychologischen Schulen, erläutert die Grundbegriffe und skizziert den Standort der Tiefenpsychologie innerhalb der modernen Psychotherapie, zu der ja auch neuere Therapieformen wie die Verhaltenstherapie, die systemische Therapie, die Hypnotherapie nach Erickson u. a. gehören. Darüber hinaus wird dargelegt, inwieweit sich die „Hypno-integrative Tiefenpsychologische Therapie“ von anderen tiefenpsychologischen Schulen unterscheidet.

### Übende Verfahren in Hypnose – suggestive und verhaltenstherapeutische Techniken

Wenn im therapeutischen Rahmen von Hypnose gesprochen wird, wird sie oft als „zudeckendes Therapieverfahren“ bezeichnet, wobei mit zudeckend gemeint ist, dass man Symptome nicht offenlegt, sondern mittels Suggestionen unterdrückt oder „auslöscht“. Tatsächlich aber ist die Hypnose weder ein Therapieverfahren noch ist sie suggestiv. Vielmehr handelt es sich bei „der“ Hypnose um mehrere Bewusstseins Ebenen mit verschiedenen Bedingungen und Leistungen. Während die größten Potenziale dieser Bewusstseins Ebenen zum Erlangen von Erkenntnissen aus dem Unter- und Überbewussten dienen können, ist eine davon besonders geeignet, um Suggestionen zu empfangen und umzusetzen.

Therapeutische Suggestionen kommen bei Therapieverfahren zur Anwendung, die sich direkt gegen Krankheitssymptome bzw. auf das Einüben erwünschter Verhaltensweisen und Zustände richten. Dabei müssen die entsprechenden Techniken meist hypnotisch oder selbsthypnotisch eingeübt und weiter praktiziert werden, daher die Bezeichnung „Übende Verfahren“.

Suggestiven Techniken kommt dementsprechend im verhaltenstherapeutischen Bereich eine große Bedeutung zu. Die Desensibilisierung von Ängsten und andere symptomgerichtete Therapieformen lassen sich gut und wirkungsvoll mit der Hypnose verbinden. Allerdings sollte dies nur geschehen, wenn der Störung keine schwere Psychodynamik zu Grunde liegt, da sonst die Gefahr einer Symptomverschiebung bestünde.

Darüber hinaus hat die Anwendung der Hypnose als übendes Verfahren meist auch nach einer vorangegangenen tiefenpsychologischen Hypnosetherapie zur Verbesserung des Therapieergebnisses viele erfolgversprechende Einsatzbereiche, besonders dort, wo eine Verhaltensstörung als selbständiger Regelkreis fortbesteht, also z. B. bei Süchten, sexuellen Störungen, tiefen Ängsten usw.

Im nichttherapeutischen Bereich eignen sich die suggestiven Techniken vor allem im Sport, zur Lernunterstützung und zur Förderung der Kreativität. Ganz allgemein können sie auch in der Gesundheitsvorsorge, zur Verbesse-

zung des körperlich-seelischen Wohlbefindens, der Leistungsfähigkeit usw. eingesetzt werden.

**GTH Seminar -  
18./19.03. Mannheim,  
09./10.05., München,  
27./28.06. Berlin**

### *„Hypnose – Psychologische Grundlagen, Techniken und Anwendung“*

Hypnose ist entwicklungsgeschichtlich der erste Bewusstseinszustand des Menschen. Auch im Erwachsenenalter erleben wir hypnoide Zustände unterschiedlicher Tiefe z. B. bei erhöhter Konzentration oder monotoner Tätigkeit. Immer wenn wir nicht ausschließlich logisch-rational denken, sind im Hintergrund hypnotische Bewusstseinszustände beteiligt, und sie beeinflussen einen erheblichen Teil unserer Wahrnehmung und unseres Handelns. Auch in Beziehungen mit starkem Autoritätsgefälle, immer wenn Angst im Spiel ist oder bei belastenden Kindheitserinnerungen lässt sich ein deutlich erhöhtes Hypnosebewusstsein beobachten. Hypnotische Einwirkungen durch Er-

ziehung und soziale Einflüsse prägen unser Verhalten und wirken im Erwachsenenalter fort.

Alle Lebenserfahrungen werden im Unbewussten abgelegt. Der Zugang zum Unbewussten und damit der Abruf auch von frühen Erlebnissen wird durch den hypnoiden Bewusstseinszustand wieder ermöglicht.

In Hypnose findet das Erleben der Innenwelt bildhaft statt und wird damit „beschaulich“, kann in den bewussten Bereich gehoben und damit der Betrachtung und Bewältigung zugeführt werden. Fehlentwicklungen aus der frühen Zeit können nur in dem Zustand, in dem sie erworben wurden, d. h. in hypnotischem Bewusstseinszustand korrigiert werden.

Hypnose ist wirksamer Bestandteil jeder Behandlungssituation, auch ohne Wissen der Beteiligten. Bewusst eingesetzt kann sie erfolgreich medizinische und naturheilkundliche Behandlung und Psychotherapie unterstützen, ergänzen, fördern, vertiefen und verkürzen.

Zielsetzung der Aus- und Weiterbildungen der GTH ist die Vermittlung einer umfassenden und ganzheitlichen Sicht der Zusammenhänge von Bewusstsein, frühesten Erfahrungen,

Emotionalität, vegetativen Vorgängen und daraus resultierendem Erleben und Verhalten.

Ziel des Seminars ist, den Teilnehmern einen umfassenden Überblick über das Thema Hypnose zu geben. Die theoretischen Inhalte werden in diesem Seminar über Selbsterfahrung, Demonstration und praktische Übungen erlernt und vertieft. Ausführliche Seminarskripte ermöglichen die Wiederholung zu Hause.

Dieses Seminarangebot richtet sich an medizinische und naturheilkundliche Behandler und Psychotherapeuten, an Berufsgruppen, die mit Menschen zu tun haben, Lehrer, Sozialarbeiter, Hebammen usw. Auch Personen, die in der Prävention, im Coaching oder im Management und Handel tätig sind, sowie interessierte Laien können mit dem Wissen über Hypnose ihr Spektrum an Fähigkeiten erweitern.

#### **Seminarzeiten:**

Samstag von 11:30 Uhr bis 19:30 Uhr,  
Sonntag von 8:30 Uhr bis ca. 16:00 Uhr.

