

## Die Dave Elman Technik



Dave Elman (1900-1967, USA) genießt in Hypnosekreisen absoluten Kultstatus. Diesen Ruf verdankt er zum größten Teil der Entwicklung einer sehr einprägsamen Induktion, die er in seinem Buch *Hypnotherapy* (Westwood Publishing Company, ISBN 0-930298-04-7) ausführlich beschreibt und die heute unter dem Namen „Dave Elman Induktion“ bekannt ist.

Was diese Induktion so besonders macht? Nun – erstens funktioniert sie schnell, zuverlässig und folgt einem stringent vorgegeben Muster, so dass selbst Anfänger in Sachen Hypnose in kurzer Zeit erstaunliche Ergebnisse damit produzieren können.

Zweitens enthält die Induktion verschiedene Convincer (=Intervention, die dem Klienten ein überzeugendes und selbst überprüfbares Argument liefert, dass er / sie in Trance ist bzw. sich auf dem Weg dorthin befindet).

Drittens: Die Induktion ist sehr dominant-autoritär aufgebaut, was ihr den Ruf einbringt, das Pendant zur Hypnose à la Erickson zu sein.

Elman versprach, mit seiner Induktion innerhalb weniger Minuten in fast allen Fällen eine tiefe Trance zu erreichen und demonstrierte dies immer wieder eindrucksvoll im Rahmen seiner Seminare, die er im Übrigen fast nur für medizinische Fachkreise abhielt (ohne selbst irgend eine medizinische Qualifikation zu besitzen! Dave Elman – oder David Kopelman, wie er mit bürgerlichem Namen hieß, war eigentlich Künstler und Entertainer).

Der Legende nach konterte er beim Augenschlusstest („entspann deine Augen jetzt so sehr, dass sie sich nicht mehr öffnen lassen – und dann versuch, sie zu öffnen, es wird nicht funktionieren!“), gerne mit einem „Welchen Teil von HALTEN SIE IHRE AUGEN GESCHLOSSEN haben Sie jetzt bitte nicht verstanden?“ - in den Fällen, wo sein Klient auf der Bühne wider Erwartens doch die Augen öffnen konnte. Man kann gut nachvollziehen, dass der Klient in einer solchen Situation, die durch die Übungssituation vor einer Gruppe expositionsbedingt ja noch zusätzlich verschärft wurde, schnell wieder die Augen schloss und dabei in den meisten Fällen sogar tatsächlich in Trance ging ...

Elman nutzte also verschiedene Rahmenparameter der Showhypnose, um sie mit bereits bekannten Interventionen und Induktionen zu mischen, so dass eine genauso elegante wie dominant gefärbte Induktion daraus entstand.

Heutzutage wird die Elman-Induktion immer dann gerne genutzt, wenn es wirklich schnell gehen muss, wenn sich der Klient wünscht, die Trance auch spürbar zu erfahren, oder wenn eine Hypnose vor Publikum durchgeführt werden soll. Und so funktioniert sie: (-> nächste Seite)



*(wie bei der jeder Induktion sollte – dem 6-Step-Prozess gemäß – vor der zweiten Stufe, also der folgenden Induktion, ein geeigneter Kontext geschaffen werden, z.B. über eine Pre-Induktion. Hier kann sowohl die Induktion kurz beschrieben werden, als auch eine hilfreiche Erwartungshaltung geschaffen werden.)*

Atmen Sie tief ein ... und beim Ausatmen schließt du jetzt deine Augen ... wie von selbst ... entspannen sich die Augen und Augenlider immer mehr ...

Wechsel vom Sie zum Du; das Wort „jetzt“ wird ausgesprochen, sobald der Klient zum Ausatmen überwechselt. Eine geeignete Handgeste kann die Induktion deutlich verstärken. Das „wie von selbst“ wird angereicht, sobald die Augen sowieso schon geschlossen wurde und kann eine trancefördernde Konfusion ermöglichen.

Konzentriere dich jetzt einfach auf die Muskeln in deinen Augen und in deinen Augenlidern ... und entspann all diese Muskeln so sehr, dass sie viel zu faul, viel zu schwer und viel zu träge werden, um überhaupt noch zu funktionieren.

(Das Original von Elman ist hier recht knapp gefasst; in vielen Fällen lohnt es sich, noch eine etwas ausführlichere Induktion vorzuschalten – wie z.B. eine progressive Relaxation, zumindest einige Sätze daraus. Oder man kann auch sehr schön mit einer Fixationsinduktion beginnen, da diese sowieso schon den Bereich der Augen thematisiert.)

Wenn du dann versuchst, sie zu öffnen, wirst du feststellen, dass sie ganz fest geschlossen bleiben ... Versuch nun, deine Augenlider zu öffnen – um festzustellen, dass sie ganz fest geschlossen bleiben ... genau so ... kannst du deine Augen jetzt wieder entspannen, und diese Entspannung bis ganz hinab in deine Zehen fließen lassen ... wunderbar.

Pacen – sollte der Klient noch recht wach wirken, die vorstehenden Suggestionen etwas ausführlicher gestalten und sicherstellen, dass die Augen gut entspannt sind.

Wenn der Convincer nicht funktionieren sollte, Wiederholung – und den Klienten darum bitten, die Augen erst wirklich DANN versuchen zu öffnen, wenn sie sich WIRKLICH nicht mehr öffnen lassen.

Wir werden das nun wiederholen, so dass die Wirkung sich verdoppeln kann. Öffne nun deine Augen ... entspann dich ... so sehr, dass die Augenlider wie von selbst wieder ganz schwer werden ... schwerer und schwerer ... und sich nun schließen ... Und bei der nächsten Wiederholung wirst du vielleicht selbst darüber erstaunt sein, *wie* tief du gleich gehst ... öffne deine Augen ... und schließe sie wieder, während du augenblicklich noch viel tiefer in eine herrliche Ruhe und Entspannung gleiten kannst ...

In wenigen Augenblicken werde ich deinen (linken oder) rechten Arm am Handgelenk berühren und nach oben heben. Ich möchte, dass du wirklich alle Anspannung aus deinem Arm fließen lässt ... durch deine Hände hindurch oder in meine Hand hinein ... so dass dein Arm so schwer, faul und träge wird wie ein nasses Handtuch, das noch nicht ausgewrungen wurde ...

Berührung immer rechtzeitig vorher ankündigen, um Schock zu vermeiden

Ich hebe deinen Arm nun nach oben und wenn du meinen Anweisungen soweit gefolgt bist, kann die Entspannung noch viel intensiver werden und bis in deine Zehenspitzen gleiten ... und wenn ich deinen Arm jetzt nach unten fallen lasse, wird sich die Entspannung noch einmal deutlich vertiefen ... tiefer und tiefer ...

Dein Körper ist nun vollkommen entspannt, und auch Geist und Seele werden sich jetzt immer tiefer entspannen ... was wir durch eine kleine Übung unterstützen werden. In wenigen Augenblicken werde ich dich darum bitten, rückwärts von 100 zu zählen – und mit jeder Zahl deine eigene Entspannung zu

Bei dieser Intervention ist es äußerst wichtig, dass der Klient auch wirklich die Zahlen verschwinden lässt – erst dann kann die Induktion mit dem Prädikat „erfolgreich“ abgeschlossen werden.

verdoppeln. Bei 98 angekommen oder kurz darauf wirst du feststellen, dass du so tief entspannt bist, dass die Nummern einfach verschwinden und nicht mehr da sind... Du musst dich nur auf die Vorstellung konzentrieren, und es wird genauso geschehen!

Beginne jetzt bei 100 und beobachte, wie die Zahlen mehr und mehr verschwinden, während deine Entspannung sich mehr und mehr vertieft ...

Verdoppel deine Entspannung und die Zahlen verschwinden mehr und mehr ...

Beobachte nun, wie sie verschwinden ...

Jetzt verschwinden die Zahlen. Ist das nicht ein wunderschönes Gefühl, so sehr entspannt zu sein? Sie sind weg? Du musst die Entspannung verdoppeln, ich kann das nicht für dich tun.

Lass sie einfach verschwinden. Sie sind weg? Wunderbar!

(falls Klient Feedback gibt, dass die Zahlen noch da sind:  
„Und ich werde jetzt deinen Arm nach oben heben, und in dem Augenblick, wo ich ihn nach unten fallen lasse, sind alle Zahlen verschwunden!“)

## Die Elman-Induktion im Überblick

- 1. Kontext schaffen**  
In wenigen Augenblicken werden Sie eine unglaublich tiefe Trance erleben ... haben Sie Lust darauf?
- 2. Augenlid-Entspannung**  
Augen schließen, entspannen – gesamten Körper entspannen – Augenlider ganz schwer werden lassen
- 3. Augenlid-Katalepsie**  
Augenlider sind jetzt viel zu müde, träge und schwer, um überhaupt noch zu funktionieren. Probiere erst, die Augen zu öffnen, wenn du dir sicher bist, dass es nicht gelingt.
- 4. Fraktionierung Augen auf / zu – 2-3 Wiederholungen**  
Öffne deine Augen – und wenn du sie wieder schließt, verdoppelt sich die Entspannung
- 5. Arm Drop – 1-3 Wiederholungen**  
Ich werde deinen Arm gleich anheben, und wenn ich ihn nach unten fallen lassen, vertieft sich der Entspannungszustand
- 6. Geistige Entspannung 100 -> 0**  
Zähle rückwärts ... mit jeder Zahl sinkst du tiefer ... und je tiefer du sinkst, umso schwieriger wird es, die Zahlen wahrzunehmen ... umso mehr verschwinden sie ...