

Visuelle Suggestion als therapeutische Methode.

Institut für Verhaltenstraining P. Ziese

Summary:

The visual suggestion by using a computer is a new self-suggestional process. This technique is especially good qualified for standardizing the parameters, so it is also useful for researchenal uses. This method is utilized in therapeutic scope, which is limited by the indication of self-suggestional processes. This technique seems to be very qualified for people with alexithymy, who rather would train something than to carry out a psychotherapeutic treatment. Also compulsion - neurosis - structured people have success by using this method. In opposition to the feedbackmethods this technique is going beyond the influence of physical functions and the reach of relaxation. It's special abilities are in the field of the development of personality.. But the visual suggestion can't replace the psychoanalytical measures. With that this method would be certainly overtaxed. This method has reached an own field of application, especially in the prophylactical field of influencing the personality - features.

Keywords:

optical suggestions, computer as instrument, disguised stimulus

Schlüsselworte:

optische Suggestionen, Computer als Instrument, maskierte Reize

Zur Gruppe der suggestiven Therapietechniken hat sich eine neue Methode hinzugesellt, die letztlich keine völlige Neuentwicklung ist, sondern auf den Erfahrungen der Suggestionforschung ebenso fußt wie auf den bisher genutzten suggestiven Verfahren. Es handelt sich bei dieser Methode um die sog. Computersuggestion, die ihre enge Verwandtschaft zum autogenen Training (AT) nicht verleugnen kann und auch nicht will. Sie bedient sich nicht der kommunikativen Komponente der Therapeut - Patient - Beziehung, sondern setzt den Computer als Mittler ein zwischen Suggestor (in diesem Fall der Patient) und dem Suggestierten (Patient).

Physiologische Grundlagen:

Es gibt unterschwellige Reize, bei denen keine bewusste Reaktion erfolgt. Erst vom Schwellenwert an ist eine bewusst wahrnehmbare Wirkung zu erzielen. Dieser kann sowohl nach oben wie auch nach unten schwanken. Neben einer allgemeinen Schwelle gibt es noch spezifische Schwellen, so z.B. für weißes bzw. farbiges Licht. Unterschiedsschwelle wird die Zunahme der Reizstärke genannt, die nötig ist um zu erkennen, dass der Reiz sich vergrößert hat. Wenn ein Reiz ganz langsam ansteigt ist, er wesentlich höher als die Unterschiedsschwelle bis es zur Wahrnehmung des Reizes kommt. Man nennt dies Einschleichen des Reizes. Der Abstand zwischen Reiz und Erfolg wird Latenzzeit genannt. Die durch einen Reiz ausgelöste Erregung ist nicht plötzlich voll da, sondern steigt an, erreicht ihr Maximum und fällt wieder ab.

Blitzen:

Die Dauer zwischen Reizung der Retina und Reaktion im Sehzentrum beträgt 100 msec. Der zeitliche Abstand zwischen Reizdarbietung und Erkennung beträgt ca. 100-150 msec. Durch Verschlechterung der Sichtverhältnisse durch Veränderung von Lichtmenge, Expositionsdauer sowie Einstellungsschärfe kann man eine Schwelle finden, ab der Reize wahrgenommen werden.

Die Augen sind auch bei stabiler Fixation in ständiger Bewegung. Das Retinabild erfährt deshalb ständige Verschiebungen. Dadurch ist gewährleistet, dass alle maßgebenden rezeptiven Felder des Kortex erregt sind.

Bei der Fixation stationärer Objekte finden deshalb Augenbewegungen statt, bei denen drei Komponenten zu unterscheiden sind:

- 1) "flics" oder involuntary saccades - Bewegungen bis zu einem Drittel Grad, die in irregulären Intervallen auftreten.
- 2) zwischen den "flics" driften die Augen langsam.
- 3) diesen Bewegungen überlagert ist ein hochfrequenter Tremor von unterschiedlicher Amplitude und Frequenz.

Werden diese Bewegungen beim Menschen experimentell ausgeschaltet und damit das Retinabild stabilisiert, tritt eine Verschlechterung der Form - Wahrnehmung und Sehschärfe auf.

Die "flics" sind wahrscheinlich das wichtigste Element für eine optimale Sehschärfe. (**Stone, Freeman 1973, 190f**)

Ist der Ort des Blitzens auf dem Bildschirm wechselnd, treffen die angebotenen Reize immer wieder aus einem unterschiedlichen Blickwinkel auf die auf das Gesamtbild fixierten Augen.

Cattel, J., McK. untersuchte schon im 19. Jh. mit Hilfe *tachistoskopischer Projektion* Buchstaben- und Wortwahrnehmung. Es werden Bilder mit steigender Expositionszeit dargeboten um festzustellen, bei welcher Zeitdauer, Lichtintensität und Größe des Objekts ein Erkennen erfolgt. Von einem bestimmten Wert an bekommt die Versuchsperson eine Ahnung von dem Gegenstand, gewinnt dann einen globalen Eindruck, erkennt einzelne Teile, bis schließlich Inhalt und alle Einzelheiten erkannt werden. Das erste Erahnen, um was es sich handelt, ruft eine freudige Erregung oder leichtes Erschrecken hervor, messbar mit einem Hautwiderstandsmesser.

Als *maskieren* bezeichnet man die gleichzeitige Darbietung zweier Reize aus verschiedenen Bereichen. Wahrscheinlich wird die Reizkontrolle bei jedem einzelnen Reiz verringert. Die eingblendete Schrift bei Grafik und bei Dialog stellt einen maskierten Reiz dar. >P>In diesem Zusammenhang ist auch die inzwischen nicht mehr verfolgte Idee der unterschweligen Werbung interessant. Während der Darbietung eines Films werden unterschwellig Werbetexte eingblendet. Da der Zuschauer durch das Betrachten des Films abgelenkt ist, besteht gegen unbewusst aufgenommene Reklame, die unterschwellig eingblendet wird, kaum eine Abwehr, denn so kann die Informationsquelle nicht identifiziert und der Inhalt nicht kritisch geprüft werden. Wir werden diese Überlegungen weiter unten fortführen.

Psychologische Grundlagen:

Optische Suggestionen:

So wie **Leuba** unter Hypnose eine Koppelung von verbalen Informationen und deren sensorischen Korrelaten feststellte, benutzte Welch optische Reize um nachzuweisen, dass Hypnose eine Art abstraktes Konditionieren bedeuten kann.

Blitzen:

Das Blitzen findet statt wenn, sich die Versuchsperson im hypnoiden Zustand befindet bzw. extrem durch Fokussierung abgelenkt ist, und die Blitze durch Maskierung wirksam werden.

Monotonisierender Effekt:

In der Literatur wird dieser Vorgang als *Highway Hypnosis* beschrieben. Es handelt sich um einen hypnoiden Zustand, der nicht durch eine verbale Suggestion hervorgerufen wurde sondern durch monotone visuelle Reizung. Daraus ist zu entnehmen, dass Suggestivwirkung nicht nur durch verbale Reize erfolgt. (**Shor u. Thackray, 1970**)

Wahrnehmungsabwehr:

Hochberg beschreibt, dass es bei *tachistoskopischer Darbietung* von optischen Reizen eine Wahrnehmungsabwehr gibt, d.h. böse Reize haben höhere Schwellenwerte als neutrale. Man muss sie heller, schärfer oder länger zeigen. Auch **Szewczyk** beschreibt, dass Bilder, die einen positiven emotionalen Wert für den Betrachter haben, bei kürzerer Expositionszeit erkannt werden. Umgekehrt wird ein Bild mit einem emotional negativen Inhalt wesentlich später erahnt und auch erkannt. Dies nennt man *Wahrnehmungsabwehr*.

Im Zusammenhang mit der weiter oben bereits erwähnten unterschweligen Werbung wird beschrieben, dass hungrige Beobachter unscharfe Bilder von Nahrung eher erkennen als satte Menschen. (**Murphy, G et. al., McClelland, D. C. und Atkinson, J.**)

Psychoanalytische Überlegungen:

Werden schmutzige Wörter oder sinnlose Silben angeboten, müssen sie länger gezeigt werden als neutrale Wörter. Das ist das Ergebnis der Wahrnehmungsabwehr. (**Mc Ginnies, E., Lazarus, R., S. und McCleary, R.**) Dies stützt die psychoanalytische These von unbewussten Determinanten, d.h. Worte müssen zuerst richtig verstanden worden sein, damit sie als potentielle Bedrohung erlebt werden, damit sie über die erhöhte Abwehrschwelle zurückgewiesen werden können. Das führte zum Bild der zwei Beobachter, vertreten durch das Bewusste und zum anderen das Unbewusste.

Psychoanalytisch betrachtet kommt es im Hypnoid zu einer Regression im Dienste des Ich's, bei der die Aktivität der Kontrollfunktionen herabgesetzt werden mit primärprozeßhaftem Erleben und Denken bei aber erhaltenem Bezug zur Realität durch die übrigen Ich - Funktionen. Dadurch ist sowohl der Austausch von innen nach außen, wie auch umgekehrt unter erleichterten Bedingungen möglich. Von Innen ist Material zugänglich, das sonst unter Verschluss steht. Von außen können Einflüsse ohne kritische Selektion ins Unbewusste gelangen, soweit sie nicht gegen moralisch - ethische Grundsätze der Persönlichkeit verstoßen. Geschieht dies, wird der Zustand, ähnlich wie bei der Hypnose, abrupt beendet. (siehe auch **Gill und Brenman**)

Bei einem autosuggestiven Verfahren erfolgt die Induktion des hypnoiden Zustandes auf Selbstveranlassung, d.h. Suggestor und Suggestierter sind eine Person.

Übertragungsphänomene spielen deshalb keine Rolle. Vom Ich unter Einschaltung des Über-Ich's formulierte Suggestionen gelangen unter Umgehung der Abwehr ins Unbewusste.

Hypnoseinstruktion und Aufgabenmotivation:

Barber konnte feststellen, dass sich Hypnose - Instruktionen und Instruktionen mit Aufgabenmotivation, die keine Hypnoseinstruktion darstellen, nicht relevant in ihrer Wirkung unterscheiden. Beide sind wirksam. Er berücksichtigt Einstellungen, Motivationen, Erwartungshaltungen, sowie die Bereitschaft der Versuchsperson über Suggestionen nachzudenken oder zu imaginieren. Wichtig seien sowohl zielgerichtete Phantasien als auch die Mitarbeit der Versuchsperson bei der Hypnose. Wenn Einverständnis mit der Suggestion besteht, wird kein (verdeckter) Widerstand geleistet. Bei autosuggestiven Methoden beschäftigt sich die Person bereits vorher mit den Suggestionen, und der verdeckte innere Widerstand ist deutlich geringer, da hier die "Mitarbeit" qua constructionem gesichert ist.

Beziehungsaspekt:

In der Psychotherapie ist einer der wichtigsten Aspekte die interpersonale Beziehung. Diese fehlt nun bei dieser Methode. Der Therapeut, so scheint es, ist durch den Computer ersetzt. Dies ist jedoch nur scheinbar so, denn, wie bei autosuggestiven Verfahren üblich, ist *Suggestor* und *Suggerierter* eine Person. Bei dieser Technik nun bedient sich der Suggestoranteil nur eines Werkzeuges, die Suggestionen stammen vom Ausführenden selbst, sind selbst erarbeitet und auch formuliert. Lediglich Zeitpunkt und Ort der Darbietung sind dem Suggerierten nicht bekannt. Dies regelt das Computerprogramm.

Programme:

Es gibt zwei grundsätzlich unterschiedliche Suggestionenprogramme. Beiden gemeinsam ist jedoch die optische Darbietung der Suggestionen. Die Programmgestaltungen sind, wie später noch beschrieben, verschieden. Gezeigt werden die Suggestionenformeln am Bildschirm, während der Betrachter durch das Programm beschäftigt ist. Sichtbar werden die Formeln nur ganz kurz, so dass sie gerade noch wahrgenommen werden, scheinbar jedoch nicht mehr gelesen werden können. Diese Methode der unterschweligen Reizdarbietung wird Blitzen genannt. Es besteht die Möglichkeit, sowohl einzelne Worte als auch kurze Sätze im Sinne der Vorsatzformeln nach **J.H.Schultz** zu wählen. Diese Formeln oder Begriffe werden vom Benutzer des Programms selbst formuliert. Sie können gespeichert und beim nächsten Mal wieder verwendet werden. Beide Programme unterscheiden sich nur durch das angebotene Medium der Beschäftigung voneinander. Aus dieser unterschiedlichen Darbietungsart ergeben sich jedoch auch Unterschiede in der Suggestionstechnik.

Induktion:

1. Grafikversion: Hier werden in schneller Folge bunte Grafiken auf dem Bildschirm gezeigt, die keine konkreten Bilder darstellen sondern abstrakte Muster und Musterabfolgen. Farbpsychologische Erkenntnisse werden bei der Erstellung der Grafiken, soweit es geht, berücksichtigt. Mehrere Grafikabläufe stehen zur Verfügung. Während die meisten Programmvarianten immer neue sich abwechselnde Grafiken zeigen, findet sich auch eine Darstellung, die nur wenige immer wiederkehrende Grafiken anbietet, wobei hier der iterative Aspekt die Einstellung des hypnoiden Zustandes fördert.

Bei dem Grafikprogramm wird der hypnoide Zustand durch optische Reize über die farblich abgestimmten Grafiken sowie durch den *monotonisierenden Effekt*, vor allem aber durch die Erwartungshaltung und Mitarbeit des Ausführenden erreicht.

2. Dialogversion:

Diese Variante bedient sich eines Dialogprogramms, das letztlich auf das Programm "ELIZA", entwickelt von **Weizenbaum** am MIT, zurückgeht. Es verfügt über keinerlei Intelligenz, täuscht aber einen sinnvollen Dialog vor, solange bestimmte Regeln eingehalten werden. Dieses Programm faszinierte damals nicht nur Laien, täuscht es doch einen sinnvollen Dialog vor. Dieses Suggestionprogramm gestattet einen Dialog über die Tastatur, wobei klar sein muss, dass auch hier die Antworten nicht intelligent sind, wenn es manchmal auch den Anschein haben mag!

Wenn Interesse daran besteht, kann man sich den Dialog am Bildschirm noch einmal ansehen oder ihn auch ausdrucken. Weiterhin gibt es eine Datei, die Eigenschaften sammelt. Antworten auf bestimmte Fragen bzw. Äußerungen des Programms werden in dieser Datei gespeichert. Will der Benutzer des Programms diese Datei nutzen, kann er die Antworten so formulieren, dass ein Sinn entsteht. Auch kann er mit den Möglichkeiten der Variation seiner Antworten spielen, indem er unsinnige Antworten gibt und so einen lustigen Dialog erstellt, oder er kann ein bestimmtes Charakterbild entwerfen. Es ist auch möglich, alle Fragen ernsthaft zu beantworten. Man muss dabei nur beachten, dass zwar alle Eingaben gesammelt wieder ausgegeben werden, eine Auswertung der Eingaben jedoch nicht erfolgt.

Die Induktion erfolgt bei diesem Programm über den Mechanismus der Fokussierung auf einen bestimmten Ablauf (den Dialog), wird massiv unterstützt durch die Erwartungshaltung des Ausführenden und damit durch seine Bereitschaft, sich aktiv an der Einstellung des autosuggestiven Zustandes zu beteiligen.

Es gibt noch weitere Techniken der Darbietung, z.B. die Aufforderung zu einem Computerspiel. Da dies jedoch nichts grundsätzlich anderes bietet als die Dialogversion, bleiben sie unberücksichtigt.

Suggestionstiefe:

Bei beiden Verfahren bestehen deutliche Unterschiede in der Tiefe des hypnoiden Zustandes. Während bei der Präsentation von Grafiken ein deutlich erkennbarer hypnoider Zustand eingestellt werden kann (das Aussprechen der berühmten Zahlen "99" oder "66" durch einen anwesenden Dritten wird oft nicht realisiert), ist die hypnoide Komponente bei der Dialogversion geringer. Bei dieser Methode ist der fokussierende Aspekt auf den Dialog bzw. die Gestaltung des Inhaltes und damit die Ablenkung sehr stark. Deshalb überwinden die Suggestionen in diesem eher wachsuggestiven Zustand praktisch unbemerkt die Bewusstseinschwelle und können so in den Tiefen der Psyche verankert werden, ohne Widerstand hervorzurufen.

Suggestionsformen:

1. Blitzsuggestion: Ein durch Test ermittelter optischer Einzelreiz wird oberhalb der Reizschwelle, jedoch so kurz angeboten, dass er zwar gerade bemerkt, der Inhalt jedoch nicht bewusst realisiert wird. Er erreicht aber trotzdem die tieferen Schichten der Psyche ohne Abwehrreaktion.

_____|||_____ Die Blitzsuggestion tritt als Einzelreiz auf. Es können kurze Sätze verwendet werden. Diese Sätze entsprechen den Vorsatzformeln des AT.

2. Salvensuggestion:

Da die Wirkung eines optischen Reizes langsam ansteigt, benötigt ein Lichtreiz Zeit bis er sich seiner Intensität entsprechend auswirkt. Folgt ein weiterer Reiz (oder mehrere) dem ersteren rasch nach, bevor die Erregung abgeklungen ist, kommt es zur Kumulation der Wirkung im ikonischen (**Dick**) Bereich der Wahrnehmung. Die Iteration wesentlich kürzer dargebotener Reize erhöht die Löszeit im ikonischen Speicher.

_____ Die Suggestionen werden salvenartig angeboten. Hier können nur Einzelbegriffe eingegeben werden, wie z.B.: Mut, Gelassenheit, Kraft, Tapferkeit... Die Zeit der Einzeldarstellung ist wesentlich kürzer, durch die salvenartige Wiederholung (Salvenzahl kann eingestellt werden) wird die Sichtbarkeitsschwelle gerade erreicht, das iterative Angebot entwickelt eine andersgeartete, drängendere Realisationsform.

3. Stakkatosuggestion:

Ähnliches gilt auch für diese Form der Reizdarbietung. Im Gegensatz zu den vorigen Formen wird hier nicht ein ganzes Wort oder ein ganzer Satz eingeblendet sondern ein Wort Buchstabenweise! Durch Einzeldarbietung von Buchstaben wird eine sequentielle Weitergabe der Daten aus dem ikonischen Speicher erleichtert. Das bedeutet, dass die Wirkung über andere Mechanismen erfolgt. Diese Darbietungstechnik fokussiert einen Teil der Aufmerksamkeitsspannung auf den Ort der Darbietung, das Bedürfnis, das Wort zu erfassen, lässt eine positive Annahme des Begriffs entstehen.

4. Ergänzungssuggestion:

Bei dieser Form der Suggestion werden wieder Sätze oder formelhafte Teilsätze eingegeben, wobei das Wesen dieser Suggestionen darin besteht, dass bestimmte Buchstaben eines Wortes oder Worte des Satzes oder der Formel einfach fehlen. Welche Worte oder auch Buchstaben fehlen, bestimmt der Proband, indem er die entsprechenden Buchstaben oder Worte in Großbuchstaben eingibt.

Neben den bereits erörterten Faktoren tritt bei dieser Form noch die Erwartungshaltung hinzu. Nach **Barber** handelt es sich dabei um eine nicht - hypnotische Variable, nämlich das Wissen um das Wort. Dies führt zu zielgerichteten Phantasien und ggf. Imagination.

Hier wird eine ähnlich geartete Reaktion hervorgerufen, wie bei den Stakkatosuggestionen, denn das Fehlen eines Begriffes fordert die Ergänzung geradezu heraus, die intensive Zuwendung zu diesem Begriff lässt eine positive emotionale Gestimmtheit entstehen, die die Internalisierung des Begriffes fördert.

Bewertung der Suggestionenformen:

Nach der Anwendung dieses Verfahrens bei mehr als 100 Patienten gelang es nicht, eine signifikante Zuordnung zwischen Störung bzw. Persönlichkeitsstruktur auf der einen Seite und Suggestionenform auf der anderen Seite festzustellen, so dass wohl noch nicht näher verifizierte Aspekte die unterschiedlich intensive Wirkung bei verschiedenen Personen hervorrufen.

Visuelle Darbietung der Suggestionen:

Der Benutzer des Programms stellt zu Beginn die verschiedenen Parameter der Suggestionen ein und kann an Hand von Tests die richtige Einstellung ermitteln. Diese Ergebnisse können gespeichert werden und stehen nun jedes Mal zur Verfügung.

Während des Betrachtens der Grafiken bzw. der Beantwortung der Fragen des Computers werden an verschiedenen Stellen des Bildschirms in unterschiedlichen Zeitabständen die selbstformulierten Suggestionen in der spezifizierten Weise angeboten. Obwohl eine beachtliche Anzahl von Suggestionen gleichzeitig formuliert und angeboten werden können, hat es sich als sinnvoll erwiesen, nicht mehr als zwei, höchstens drei unterschiedliche Suggestionen gleichzeitig zu verwenden. Sinnvoller ist es dann schon, diese mehrfach in die Bildschirmmaske einzutragen. Die Übungsdauer ist individuell verschieden, länger als 20 Minuten muss eine Sitzung nicht werden.

Gestaltung der Suggestionen:

Der Ausübende ist an keine festen Vorgaben gebunden. Über die Anleitung wird vermittelt, wie Vorsatzformeln aussehen sollen, wie sie funktionieren und wie sie anzuwenden sind. Vorgaben über Inhalte gibt es nicht. Die Angst nun, dass eine falsche Wahl zu Schäden führen könnte, ist ebenso wenig berechtigt wie bei dem AT, bei dem der Übende seine Vorsatzformeln auch selbst erarbeiten kann. Ethisch fragwürdige Vorsatzformeln lassen sich wie beim AT nicht realisieren.

Indikation:

Die Indikationsstellung erfolgt nach Erhebung der biographischen Anamnese und sorgfältigen differentialdiagnostischen Überlegungen, die im Dialog mit dem Betreffenden zur Formulierung der Übungsziele führen. Dies gewährleistet eine kontrollierte Anwendung ausschließlich auf Grund diagnostischer und therapeutischer Kriterien. Eine Überforderung dieser Methode wird auf diese Weise verhindert.

Die Ergebnisse sind mit denen des autogenen Trainings unter Einschluss der Verwendung von Vorsatzformeln vergleichbar.

Der **Placeboeffekt**, der sich mit diesem Programm recht gut überprüfen lässt, indem trotz Eingabe von sinnvollen Suggestionen nur indifferente Begriffe gezeigt werden, beschränkt sich auf das Auftreten von Entspannung, andere Effekte traten nicht auf. Nur ganz wenige Personen erlebten die Anwendung dieser Methode als anspannend und lästig.

Kranke mit *Alexithymie* sind überdurchschnittlich oft bereit, sich auf diese Technik der Autosuggestion einzulassen, eher z.B. als auf das autogene Training, da hier für den Betreffenden der übende Aspekt noch deutlicher im Vordergrund steht, und weil scheinbar nur über Training auf der rationalen Schiene Veränderung erreicht wird.

Auch *zwangsstrukturierte Menschen*, die stets auf rationale Kontrolle bedacht sind, finden nicht selten den Weg zu dieser Methode und erreichen oft beachtliche Veränderungen.

Eingesetzt werden diese Programme seit 1987 sowohl im therapeutischen Setting zunächst in einer psychosomatischen Reha - Klinik, später auch ambulant wie auch im Bereich der Prävention. Genutzt wird diese Methode vorwiegend in psychotherapeutischen Praxen, die vorzugsweise hypnoide bzw. autosuggestive Verfahren anwenden. Die Erfahrungen mit diesen Programmen im Bereich der Therapie sind vorwiegend positiv, wie katamnestische Befragungen ergaben. Ein weiterer Vorteil dieser Technik ist, dass sie es gestattet, standardisierte Einflussgrößen messbar einzusetzen.

Anwendung in Eigenverantwortung im psychohygienischen Bereich:

Nach anfänglichem Zögern und erst nach ausreichenden Erfahrungen, wie Patienten mit diesem Programm umgingen, reifte die Entscheidung, die Computersuggestion auch für den präventiven Bereich und auch zur eigenverantwortlichen Arbeit an der eigenen Persönlichkeit zur Verfügung zu stellen, da bei fast allen Patienten ein hohes Maß an Eigenverantwortung im Umgang mit dieser Methode zu beobachten war. Negative Erfahrungen sind bis heute nicht bekannt geworden.

Beachtet werden muss allerdings die Grenze zwischen therapeutischer Arbeit bei Menschen mit psychischen Störungen und dem berechtigten Bemühen, neben Entspannung auch Veränderungen der eigenen Persönlichkeit zu erarbeiten, nachzulesen bei **J.H Schultz** S.393 der 12. Auflage. Wenn er auch in der Med.Welt 1214-1217,1961 davor warnt, Laien mit der Methode des AT allein arbeiten zu lassen, finden wir andererseits von ihm auch Anregungen im Übungsheft zum Autogenen Training bezüglich des Erarbeitens von Vorsatzformeln. So wie er haben auch andere schon sehr früh auf die Eigenverantwortung des Übenden hingewiesen wie auch u.a. **Kleinsorge, H., Petzold, E., Thomas, K.** Aus dieser Erkenntnis heraus wird das AT inzwischen häufig im Selbstversuch erlernt, wie die vielen bisher erschienen Publikationen im populärwissenschaftlichen Bereich, zum Teil mit einer Audiokassette kombiniert, zeigen, wobei das Erlernen mit Hilfe einer Kassette bestimmt problematischer ist als die Nutzung eines Computerprogramms, das nur die Mittlerrolle zwischen dem Suggestor (Klient) und Suggestiertem (Klient) herstellt! Keinesfalls ersetzt der Computer eine Person, er ist nur Hilfsmittel zum Erreichen der selbst formulierten Wünsche.

Persönlichkeitsentwicklung:

Neben anderen Techniken wird diese Methode erfolgreich auch am Institut für Verhaltenstraining in Köln genutzt. Bei sorgfältiger Indikationsstellung und unter Ausschluss von psychischen Erkrankungen angewandt, hat sie sich als wirksames Instrument erwiesen, um Persönlichkeitsmerkmale zu verändern. Zunächst werden in einer Einführungsphase nicht nur das Programm erklärt sondern auch gemeinsam mit dem Probanden die erstrebten Ziele formuliert, evtl. korrigiert und die Formeln erarbeitet. Danach wendet der Klient dieses Verfahren mit durchaus gutem Erfolg eigenverantwortlich an.

Zusammenfassung:

Die visuelle Suggestion mit Hilfe eines Computers stellt ein neues autosuggestives Verfahren dar.

Da diese Technik besonders gut geeignet ist, die Einflussgrößen zu standardisieren, bietet sie sich auch zu Forschungszwecken an.

Diese Methode findet ihre Anwendung im therapeutischen Rahmen, der gesteckt ist durch die Indikation für autosuggestive Verfahren. Besonders geeignet scheint diese Technik bei Menschen mit *Alexithymie*, die eher bereit sind "etwas zu trainieren" als sich auf das sie ängstigende Feld der psychotherapeutischen Behandlung einzulassen. Auch *zwangsstrukturierte Menschen* entwickeln oft eine besondere Affinität zu dieser Methode und erreichen gute Erfolge. Im Gegensatz zu den Feedbackmethoden geht diese Technik weit über die Beeinflussung von Körperfunktionen und Erreichung von Entspannung hinaus. Im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung kann sie ihre besonderen Stärken zeigen.

Keinesfalls kann die visuelle Suggestion konflikterhellende oder umfassende verhaltensmodifizierende psychotherapeutische Maßnahmen ersetzen. Damit wäre diese Methode mit Sicherheit überfordert.

Sie hat sich einen eigenen Anwendungsbereich erobert, vor allem im präventiven Bereich zur Beeinflussung von Persönlichkeitsmerkmalen.

Literatur:

Hochberg, J.: Attention, organization and consciousness. In: Mostofsky, D.I. (Ed.): Attention: Contemporary theory and analysis. New York: Appleton-Century-Crofts 1970

Cattell, J. McK.: Über die Zeit der Erkennung und Benennung von Schriftzeichen, Bildern und Farben. Phil. stud., 2, 1885, 635 - 649.

Dick, A. O., Loader, R.: Structural and functional components in the processing, organization, and utilization of tachistoscopically presented information. Center for Visual Science Technical Report, 74,5. University of Rochester, 1974.

Erickson, M., H.: Hypnose. Induktion - psychotherapeutische Anwendung - Beispiele. J. Pfeiffer, München, 1976

Erickson, M., H.: Hypnotherapie. Aufbau - Beispiele - Forschungen. J. Pfeiffer, München, 1981

Forel, A.: Der Hypnotismus oder die Suggestion und die Psychotherapie. Ferd. Enke, Stuttgart, 1918

Gill, M., M., Brenman, M.: Hypnosis and related states. New York: International Universities Press, 1959, 1961.

Gill, M., M., Brenman, M.: The metapsychology of regression in hypnosis. In: Gordon, J., E. (Ed): The handbook of clinical and experimental hypnosis. New York: Cromwell - Collier and Macmillan, Inc., 1967.

Lazarus, R., S.: Cognitive and coping process in emotion. In: Weiner (Ed): Cognitive views of human motivation. New York: Academic Press, 1974.

Jung, R. (Hrsg.): Handbook of Sensory Physiology. Springer, Berlin, Heidelberg, New York.

Kleinsorge, H.: Selbstentspannung. Gustav Fischer, Stuttgart, New York, 1991.

Kossak, H., C.: Hypnose. Psychologie Verlags Union, München, 1989

Kronfeld, A.: Hypnose und Suggestion, Ullstein, Berlin, 1924

Langen, D.: Kompendium der medizinischen Hypnose. S. Karger, Basel, München, Paris, London, New York, Sydney, 1972.

Leuba, C.: Images as conditioned sensations. Journal of Experimental Psychology, 26, 345 - 351, 1940

McGinnies, E., Ferster, C., B. (Eds.): The Reinforcement of Social Behavior. Boston: Houghton Mifflin, 1971.

McClelland, D., C., Atkinson, J., W., Clark, R., A., Lowell, E., L.: The achievement motive. New York: Appleton-Century-Crofts, 1953.

McCleary, R., A., Lazarus, R., S.: Autonomic discrimination without awareness. J. Pers., 18, 1949, 171 - 179.

Mayer, L.: Die Technik der Hypnose. Lehmanns, München, 1951

Murphy, G.: Personality: a biosocial approach. New York: Harper, 1947

Sherif, M.: A study of some special factors in perception. Arch. Psychology, 187, 1935

Shor, R., E., Thackray, R., I.: A program of research in "highway hypnosis": A preliminary report. Accident Analysis and Prevention, 2 (2), 103 - 109, 1970

Stocksmeier, U.: Lehrbuch der Hypnose. Karger, 1984.

Stokvis, B., Wiesenhütter, E.: Lehrbuch der Entspannung, Hippokrates, Stuttgart, 1979

Thomas, K.: Praxis der Selbsthypnose des autogenen Trainings. Thieme, Stuttgart, 1969

Petzold, E., Reindell, A., Ferner, H., Schmitz, P.: Ansätze zur Objektivierung von Ergebnissen der kombinierten Autogenen Trainings-Gruppentherapie bei psychosomatisch und somato-psychisch kranken Patienten. Verhandlungen der Deutschen Gesellschaft für innere Medizin, Bd 84, 1978.

Petzold, E.: Übende psychotherapeutische Verfahren. Psychologie des 20. Jahrhunderts Bd. 9, 833-845.

Remmy, R.: Rätsel des Ich. Agentur des Rauhen Hauses, Hamburg, 1926

Stone, J., Freeman, R., B. jr.: Neurophysiological mechanism in the visual discrimination of form. In: Jung, R. (Ed): 1973b

Szewczyk, H.: Psychologie der Aussage. In: Psychol. des 20. Jh., Bd 14, 778

Schultz, J., H.: Das autogene Training. Georg Thieme, Stuttgart, 12. Aufl., 1966.

Schultz, J., H.: Übungsheft für das autogene Training. Georg Thieme, Stuttgart, 1967.

Schultz, J., H.: Schultz, J., H.: Gesundheitsschädigungen nach Hypnose und autogenem Training. In: Speer, E.: Vorträge der Lindauer Psychotherapiewoche, 5, 1954.

Schultz, J., H.: Über Schichtenbildung im hypnotischen Selbstbeobachten. Monatsschr. f. Psychiatrie, 137-143, 1920.

Weizenbaum, J.: ELIZA - A Computer Program for the Study of Natural Language Communication Between Man and Machine. Communications of the acm 9, 36-45, 1966.

Welch, L., A.: A behavioristic explanation of the mechanism of suggestion and hypnosis. Journal of Abnormal and Social Psychology, 42, 359 - 364, 1947.

Ziese, P.: Autogenes Training. mds. Köln, 1992.

Ziese, P.: Suggestion. mds. Köln, 1993.

Anschrift des Verfassers:

Prof. Dr. med. P. Ziese, Am Engelshof 5, 50859 Köln.

E-Mail: p.ziese@t-online.de