ANDREW SALTER

FREMDHYPNOSE – EIGENHYPNOSE

Redemptoristen
Grenzgebiete
der Wissenschaft
Österr. Provinz

694

ANDREW SALTER / HYPNOSE

Redemptoristen
Grenzgebiete
der Wissenschaft
Österr. Provinz

ANDREW SALTER

EIGENHYPNOSE FREMDHYPNOSE

BEOBACHTUNGEN UND ERGEBNISSE

1988.2630

1954
OTTO WILHELM BARTH-VERLAG GMBH.
MÜNCHEN-PLANEGG

Der Titel der im Verlag R. Smith, New York, erschienenen Originalausgabe lautet: What is Hypnosis? Die deutsche Originalübersetzung besorgte Paula Lade. Einband V. Bogo.

Copyright 1944 durch Andrew Salter.
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form veröffentlicht werden ohne schriftliche Genehmigung des Verfassers. Das gilt nicht für kurze Zitate in kritischen und wissenschaftlichen Abhandlungen oder Besprechungen.

Druck: H. Heenemann KG, Berlin-Wilmersdorf

VORWORT

Man kann die Frage ‚Was ist Hypnose?' nur dadurch beantworten, daß man eine große Anzahl neuester Experimente betrachtet. Es ist bedeutungsvoll, daß diese in der Mehrzahl durchgeführt worden sind von Psychologen, denen die Brauchbarkeit ihrer Feststellungen im Rahmen der Hypnose gar nicht bewußt wurde. Sie werden erstaunt sein, hier ihre Arbeit neben meiner eigenen herangezogen zu finden.

Das Buch bemüht sich, dieses Material zusammenzufassen und zum ersten Mal eine einführende Untersuchung der Grundregeln zu unterbreiten, so daß diejenigen, die sich mit der Erforschung der Hypnose und ihrer Anwendung beschäftigen, nicht länger mangels eines Kompasses auf stürmischem Meer herumzuirren brauchen.

Mit Freude gebe ich meiner Dankbarkeit für die Freundschaft und Führung von Dr. M. Benmoschě und Dr. W. H. Gardiner Ausdruck. „Drei Methoden der Selbsthypnose", zur Zeit vergriffen, wird mit der freundlichen Erlaubnis von Karl Murchison, vom ‚Journal of General Psychology' (Zeitschrift für Allgemeine Psychologie) neu aufgelegt.

Der Columbia Universität, der New Yorker Medizinischen Akadamie und der New Yorker Öffentlichen Bibliothek möchte ich danken für die Erlaubnis, ihr reiches Material zu ver-

werten. Meiner Sekretärin, Jeannette Fahnenstock, bin ich Dank schuldig für ihre immer kluge Hilfe.
Am dankbarsten aber bin ich meinen ‚Fällen'. Ohne ihre duldsame und mitunter für sie schmerzhafte Mitarbeit hätte ich nie die Einsichten gewinnen können, deren Ergebnis dieses Buch ist.

WAS IST HYPNOSE?

DIE WISSENSCHAFTLICHE METHODE, so hat Julian Huxley gesagt, entdeckt den Zusammenhang aller Dinge im Universum: der Bewegung des Mondes mit den Einflüssen von Erde und Sonne, der Beschaffenheit des Organismus mit seiner Umgebung, der menschlichen Zivilisation mit den Bedingungen, unter denen sie geschaffen wird.[1])

Die wissenschaftliche Methode ist naturalistisch. Sie leugnet das Übernatürliche und erklärt, daß alle Erscheinungen auf natürliche Ursachen zurückzuführen sind. Sie benützt so wenig Begriffe als möglich. Der einfachsten unter den verfügbaren Erklärungen soll der Vorzug gegeben werden, das heißt jener, die mit den wenigsten oder am wenigsten verwickelten und doch zureichenden Begriffen auskommt.[2])

Wenn Wasserstoff und Sauerstoff sich unter

bestimmten Bedingungen verbinden, so ist Wasser das unabänderliche Ergebnis. Wissenschaft bedeutet Voraussage, und Voraussage ist die Grundlage der Beherrschung.

Die Meinungsverschiedenheiten der psychologischen Schulen untereinander geben Anlaß zum Nachdenken. Kann es eine Wissenschaft der Psychologie geben, wenn das menschliche Verhalten so vielfältig erscheint, daß viele Versuche, ihm näherzukommen, Ausfluchtwege sind, die vom Natürlichen abweichen? Kann es eine Wissenschaft der Psychologie geben, wenn der Wanderer, sogar auf dem Pfad des Naturalismus, unter einer Last von Begriffen dahinstolpert? Kann es eine Wissenschaft der Psychologie geben, wenn ihre Psychotherapie häufiger Mißerfolg hat als Erfolg — kurz, weder voraussagt, noch beherrscht, sondern ganz einfach nicht wirksam ist?

Und sicherlich gibt es keinen unnatürlicheren Aspekt der Psychologie als gerade die Hypnose. Nichtdestoweniger sollen hier — wobei wir immer der Grundregeln der wissenschaftlichen Methode gedenken — bestimmte Begriffe der Hypnose entwickelt und aufgezeigt werden, daß Hypnose das wissenschaftlichste Teilstück der Psychologie ist.

Eine kühne Behauptung, die wir ohne weitere Umstände näherer Betrachtung unterziehen wollen.

Pavlow's grundlegende Versuche mit Hunden sind allgemein anerkannt.[3]) Er stellte folgendes fest: Wenn einem hungrigen Hund ein Stück Fleisch unmittelbar nach dem Läuten einer Glocke gegeben wurde und diese Verbindung von Glocke und Fleisch häufig genug wiederholt worden war, dann löste nach nicht allzu langer Zeit die Glocke allein den Speichelfluß aus, so, als ob die Glocke im Ablauf des Geschehens die Stelle des Fleisches übernommen hätte. Er nannte das ‚bedingten Reflex', aber ‚verbindender Reflex' wäre wohl eine treffendere Bezeichnung.

Bedingte Reflexe bei Hunden — und was wesentlicher ist, bei menschlichen Wesen — schließen kein willensmäßiges Denken ein. Ist der bedingte Reflex der Versuchsperson erst einmal eingeübt, so wird sie dem künstlichen, in den Reflex hineinverwobenen Anreiz gegenüber zum reinen Automaten. Man kann andere nervliche Triebwerke solchen Bedingtheiten ebenso unterwerfen, wie den Speichelreflex. Wir wissen, daß die Pupille sich zusammenzieht, wenn Licht auf sie trifft, und daß sie sich erweitert, wenn das Licht entfernt wird. Der Pupillenreflex ist völlig unwillkürlich. Man hat durchaus keine Herrschaft über ihn.

Nun gibt es einen sehr bedeutungsvollen und ausgezeichnet aufgebauten Versuch, über den C. V. Hudgins berichtet; er wandte die Methode Pavlow's auf den menschlichen Pupillenreflex an.[4]) Das Vorgehen Hudgins' ist einer sorgfältigen Betrachtung wert.

Die Pupille wurde zunächst mit einer Glocke

in Verbindung gebracht. Jedesmal, wenn das Licht angezündet wurde, auf das die Versuchsperson den Blick gerichtet hielt, schloß der Versuchsleiter einen elektrischen Stromkreis, der eine Glocke zum Erklingen brachte. Man beachte die Entsprechung zu Pavlow's Versuchen. Das Licht veranlaßte regelmäßig die Pupille, sich zusammenzuziehen, wie das Fleisch beim Hund regelmäßig Speichelfluß auslöste. In jedem der beiden Fälle war die Glocke gekoppelt mit dem echten Auslöser des Reflexes.

Als nächstes wurde der Versuchsperson beigebracht, eigenhändig Glocke und Licht einzuschalten, denn je mehr der Organismus beteiligt ist, desto mehr wird die Verkoppelung erleichtert. Die Versuchsperson bediente also mit eigener Muskelkraft Licht und Glocke. Wenn sie auf Befehl des Versuchsleiters die Hand vom Schalter nahm, wurden die Stromkreise unterbrochen; das Licht verlöschte und die Glocke hörte auf, zu läuten. Nach kurzer Zeit wurden Handgriff und Glocke weggelassen.

Im Verlauf mehrerer Übungsstunden stellte Hudgins fest, daß er Glocke, Handgriff und Licht fortlassen konnte. Der Klang des von ihm ausgesprochenen Wortes ‚zusammenziehen' hatte die ‚Macht' erlangt, eine unwillkürliche aber beachtliche Zusammenziehung der Pupille zu erzwingen.

Wir wollen dies noch einmal wiederholen, denn es ist wichtig. Hudgins vermochte nunmehr durch bloßes Aussprechen des *Wortes* ‚zusammenziehen' eine starke Zusammenziehung der Pupillen der Versuchsperson herbeizuführen. Ferner: diese erlernte Abhängigkeit hielt, ohne erneutes Üben, fünfzehn bis neunzig Tage lang an.

Nehmen wir an, ich hätte die Augen des Lesers in gleicher Weise geschult. Ob ihm dies angenehm wäre oder nicht, seine Pupillen müßten jedesmal, wenn ich ‚zusammenziehen' sage, dieser Aufforderung gehorchen. Dann brächte ich ihn zu einem Augenarzt. ‚Doktor', würde ich zu ihm sagen, ‚hier haben wir eine hervorragende hypnotische Versuchsperson. Ich beherrsche sie so gründlich, daß ihre Pupillen sich auf meinen Befehl hin zusammenziehen, und zwar ganz bemerklich.'

‚Reden Sie mir nichts vor', würde er einwenden, ‚Sie wissen genau, daß die Pupillen sich unwillkürlich zusammenziehen, und hierfür ein Licht notwendig ist.' Trotzdem würde die Pupille meines Lesers jedesmal gehorchen, wenn ich ‚zusammenziehen' sage, und der Arzt wäre verblüfft. ‚Wie gefällt Ihnen Hypnose?' würde ich dann fragen.

‚Eine erstaunliche Angelegenheit', wäre seine Antwort, aber sein Interesse würde abnehmen, sobald ich ihm erklärt hätte, auf welche Weise die Pupille entsprechend der Methode von Pavlow und Hudgins ‚vorbedingt' wor-

den war. ‚Schön', würde er sagen, ‚kommen Sie ein andermal wieder mit einem wirklichen Hypnosefall.'

Unser Arzt hat unrecht. Hier, im bedingten Reflex, hat er das Wesen der Hypnose zu sehen bekommen. Aber wir wollen dies weiter entwickeln. Hudgins hat mit der Pupille noch mehr getan. Einige seiner Versuchspersonen sagten laut das Wort ‚zusammenziehen', während er mit ihnen den Vorgang durchführte. Es dauerte nicht lange, da konnten diese Versuchspersonen, lediglich indem sie selbst das Wort ‚zusammenziehen' aussprachen, ohne Licht oder Glocke das Zusammenziehen der Pupillen auslösen.

Er übte andern Versuchspersonen ein, daß ihr eigenes Flüstern des Wortes ‚Zusammenziehen' die Zusammenziehung der Pupillen hervorbrachte.

Schließlich unternahm er es, fünf Versuchspersonen so zu bedingen, daß ihre Pupillen, wenn sie das Wort ‚zusammenziehen' dachten, sich zusammenzogen und sich erweiterten, wenn sie das Wort ‚erweitern' dachten. Licht oder Glocke wurden nicht mehr benötigt. Die Versuchspersonen konnten selbsttätig ihre Pupillen zum Zusammenziehen bringen. Durch Bedingen war es möglich geworden, zu beherrschen, was unter gewöhnlichen Umständen unbeherrschbar war.

Hier möchte ich mir eine zweckdienliche Abschweifung erlauben. Was sieht der Zuschauer, wenn eine gute Versuchsperson hyp-

notisiert wird? Der Hypnotiseur (ein unglückliches Wort) sagt in einschläferndem Ton: ‚Ihre Augenlider sind so schwer, Ihr Körper fühlt sich so müde. Sie sind so schläfrig. Sie wollen nichts, als schlafen. Ihre Arme sind so müde. Sie fühlen sich so schwer, und so weiter. Bald senken und schließen sich die Lider der Versuchsperson, und sie versinkt in eine ‚Trance', über welchen Begriff ich später mehr sagen werde.

Scheint es nicht einleuchtend, daß das Wort ‚schwer' in geeigneten Versuchspersonen mit Gefühlen der Schwere verbunden war, und daß die Wiederholung des Wortes ‚schwer' durch den Hypnotiseur wirkte als Glocke, die vergangene Verbindungen mit wirklichen Gefühlen der Schwere anschlug? In einem gewissen Sinn sind also Hypnotiseure Personen, die abgestimmte Glocken läuten und Hunde herausfinden, denen beigebracht worden ist, bei ihrem Klang Speichel hervorzubringen — in unserem Falle, Versuchspersonen, die sich schwer und müde fühlen. Worauf festgestellt wird: ‚Da haben wir eine geeignete Versuchsperson!' Wie unbegründet das ist!

Ich möchte das noch klarer ausführen. R. Menzies legte eine Schablone mit dem Muster ‚XX' vor eine blaue elektrische Birne.[5]) Das Muster XX wurde beleuchtet, und die Versuchspersonen flüsterten ‚Kreuze', während sie darauf blickten. Zwei Sekunden später wurde die rechte Hand der Versuchspersonen in Eiswasser getaucht. Diese Verbindung zwi-

schen Licht und Kälte dauerte gewöhnlich dreißig Sekunden lang.
Hier wurden also Versuchspersonen in ziemlich der gleichen Weise ‚bedingt', wie es Hudgins bei der Pupille getan hatte. Er hatte ein Licht benützt und die Zusammenziehung der Pupillen verbunden mit einem Handgriff und dem Wort ‚zusammenziehen'. Im Vergleichsfalle Menzies wurde eine Hand durch kaltes Wasser gereizt und das Kältegefühl in Verbindung gesetzt mit einem Lichtmuster und dem Wort ‚Kreuze'.
Zwar war die rechte Hand der Versuchsperson in eiskaltes Wasser getaucht, aber die linke Hand blieb trocken und links unten an der trockenen inneren Handfläche, am Daumenberg, wurde ein feinempfindlicher Temperaturmesser befestigt. Es ist eine neurologische Tatsache, daß beim plötzlichen Abkühlen einer Hand die andere ebenfalls etwas kälter wird, wenn natürlich auch in geringerem Maße. Man nimmt an, daß dies einer zweiseitig wirkenden Reflexauslösung zuzuschreiben ist.
Menzies machte also eine Kurve des Temperaturfalls der t r o c k e n e n Hand, während die andere Hand abgekühlt wurde. Er band diese Abkühlung an den doppelten Reiz: Licht und Wiederholung des Wortes ‚Kreuze'.
Nach vierzig Übungssitzungen von je ungefähr drei Minuten Dauer konnten alle fünf Versuchspersonen, die er diesen Bedingtheiten unterstellte, beim Betrachten des Lichts und

Aussprechen des Wortes ‚Kreuze' (ohne jedes Eiswasser) u n b e w u ß t ein tatsächliches physisches Fallen der Temperatur der linken Hand hervorbringen. Dieser Temperaturfall wurde gemessen und aufgezeichnet. Eine Zusammenziehung von Blutgefäßen und als Ergebnis ein Temperatursturz war verursacht worden durch die Licht-Stimm-Verbindungs-‚Glocke'. Kurz: Künstliches Bedingen vermag körperliche Veränderungen hervorzurufen.
Wie leicht verständlich sind die Schauer, die entsprechende hypnotische ‚Suggestion' von Eis und Schnee in einer geeigneten Versuchsperson auslösen! Sie besitzt ja wortbedingte Glocken, die darauf warten, geläutet zu werden. W e r d e n diese angeschlagen, dann erschauert sie. Begriffe, wie ‚Suggestion' oder ‚Glaube' werden nicht benötigt.
Was sind denn Wörter anderes als die Glocken bedingter Reflexe? Durch beharrliche Verbundenheiten schon von der Kindheit an, bedeutet das Wort ‚Wolke' eben ‚Wolke' und hat wirklich eine ‚wolkige' Beschaffenheit. In Watson's Worten ausgedrückt:
„Wir müssen uns von dem uralten Glauben freimachen, daß in Wörtern als solchen ein besonderes Wesen liege. Ein Wort ist nichts als ein berstendes Lautgemisch, hervorgebracht durch Ausstoßen des Atems über Zunge, Zähne und Lippen, wann immer wir auf Gegenstände stoßen. Wir veranlassen unsere Kinder, dieselben berstenden Lautgemische

hervorzubringen, wenn sie auf dieselben Gegenstände treffen."[6])

Wörter sind die Glocken bedingter Reflexe. Wörter, wie ‚großartig', ‚wunderbar' und ‚prächtig' erheben uns unbewußt, weil diese Gefühlsbegleitung in uns hineingebildet worden ist. Die Wörter ‚heiß', ‚kochend' und ‚Dampf' haben auf Grund von Entsprechungen die Eigenschaft der Wärme. Modulation und Gebärde sind zu Verstärkern der Wortbedingtheiten abgestimmt worden.

Wir können demnach sehen, daß Wörter mit völlig unbewußten Verbundenheitsreflexen gekoppelt sind. In einer entsprechend geschulten Person können gewisse Wörter wirkliche körperliche Empfindungen oder, umfassender ausgedrückt, tatsächliche körperliche Reaktionen hervorrufen.

Wie bequem wäre es, zu sagen, daß die Erscheinungen der Hypnose durch ‚Suggestion' ‚verursacht' seien, aber diese nichtssagende Erklärung hat die Hypnoseforschung seit Jahren hemmend festgelegt. Wieviel einfacher und bedeutungsreicher ist es zu erkennen, daß Hypnose auf verbundenen Reflexen gründet, wobei Wörter als Abzughähne automatischer Reaktionen dienen. Hypnose ist das Erzielen von Reaktionen im menschlichen Körper mittels wortmäßiger oder anderer verbindender Reflexe.

Von ihren Grundlagen her schließt Hypnose bedingte Reaktionen und Reflexe ein. Manche Menschen tragen in sich Bedingtheiten, die aufgerufen werden können, um solcherart den sogenannten ‚Trance'-Zustand herbeizuführen. Dieser Zustand ermöglicht es, Wortbedingtheiten zu schaffen, die nach dem Erwachen beim Erklingen einer Glocke ausgeführt werden: sogenannte nach-hypnotische Suggestionen. Hypnose ist nicht das Schaffen eines Zustandes, sie ist das Hervorlocken eines solchen.

Viele Menschen haben keinen Hintergrund geeigneter Bedingtheiten, auf dem, wie in der Physik, gleichgestimmte Schwingungen hervorgerufen werden können. In der Psychotherapie können wir bei solchen Personen mit Erfolg vorgehen, wenn wir durch Übung in sie einprägen, was immer an Bedingtheiten zur Lösung ihrer Probleme nötig ist.

Vor einer weiteren Entwicklung dieses Gedankengangs wird es nötig sein, eine Deutung der Hypnose zu betrachten, die einige beachtliche Anhänger hat. Sie ist entwickelt worden von Rosenow[7]), Lundholm[8]), Pattie[9]), Dorcus[10]) und ist in klarer Form wiederholt und weitergeführt worden durch R. W. White, dessen Behandlungsart hier erörtert werden soll.[11])

White erklärt: „Das hypnotische Verhalten ist sinnvolles, zielgerichtetes Streben mit dem Hauptziel, sich wie eine hypnotisierte Person zu verhalten, d. h. in jener Weise, die wiederholt vom Versuchsleiter erläutert und von der Versuchsperson verstanden wird. ... Die Versuchsperson ist, wie angenommen wird,

von dem Wunsch beherscht, sich wie eine hypnotisierte Person zu verhalten." Das vorherrschende Motiv, das sie bewegt, ist Unterwerfung unter die Befehle des Hypnotiseurs. „Die Versuchsperson versteht jederzeit, was der Versuchsleiter beabsichtigt und ist bestrebt, diese Absichten auszuführen." Die Versuchsperson ist gleichsam ein Betrüger oder, wenn man so will, ein Schauspieler.

Ich stimme diesen Ausführungen durchaus nicht zu, trotzdem ich mich, mit kleinen Abweichungen, in völliger Übereinstimmung befinde mit dem, was White als die drei besonderen Tatsachen bezeichnet, deren Erklärung er von einer Theorie der Hypnose verlangt:

> Daß die hypnotisierte Person die normalen Grenzen der willensmäßigen Beherrschung überschreiten kann,
> daß sie sich verhält, als hätte sie keine Erfahrung ihrer Wünsche oder Absicht, ohne die Befangenheit und ohne das nachfolgende Erinnern, die man den Umständen nach erwarten würde, ferner daß diese Veränderungen in ihrem Verhalten nur vor sich gehen, weil der Hypnotiseur es behauptet.

Lassen wir die Erwähnung des Mangels an Gedächtnis in Punkt zwei wegfallen, so bleibt die sehr geeignete Beschreibung eines bedingten Reflexes übrig:

1. Die normalen Grenzen willensmäßiger Beherrschung werden überschritten. Siehe Hudgins' bedingte Beherrschung des unwillkürlichen Pupillar-Reflexes.
2. Die Versuchsperson erfährt sich nicht als wollend oder beabsichtigend. Wenn Hudgins seine Versuchspersonen fragte: „Was haben Sie getan, als ich sagte ‚zusammenziehen'?, gaben sie zur Antwort: „Ich habe nichts getan." Ist ein bedingter Reflex erst einmal in eine Versuchsperson eingebahnt, so braucht sie nichts mehr zu tun. Es ‚geschieht' ganz einfach. Eine Versuchsperson kann sich also ihrer bedingten Reflexe ‚bewußt' sein oder auch n i c h t bewußt sein.
3. Die Veränderungen im Verhalten der Versuchsperson treten nur ein, weil der Hypnotiseur es behauptet. Das trifft zu, wenn das Bedingtheiten schaffende Verfahren entsprechend durchgeführt wurde. Wenn Hudgins das Zusammenziehen der Pupillen s o bedingte, daß sie sich auf seinen Befehl hin zusammenzogen, dann veranlaßte er (der ‚Hypnotiseur') dieses Zusammenziehen. Wenn er aber die V e r s u c h s p e r s o n dahingehend bedingte, daß sie die Zusammenziehung ihrer Pupille selbst bewirkte, dann konnte eben die Versuchsperson das Ergebnis hervorbringen. Völlig entbehrlich ist der Begriff des ‚Rapports', d. h., daß nur vom Hypnotiseur kommende Suggestionen von der Versuchsperson angenommen werden. Die Reaktionen der Versuchsperson hängen ab von den angelegten Bedingtheiten, ferner davon, wer sie angelegt hat und wie das getan wurde. Von diesem Gesichtspunkt aus betrachtet wird das Triebwerk hinter den selbsthypnotischen Verfahrensweisen des Verfassers klar erkenntlich."[12])

Es ist interessant, daß White die Pupillen-Reflex-Versuche Hudgins' nicht erwähnt, auch erscheinen die Ausdrücke ‚bedingter Reflex' und ‚verbindender Reflex' nicht ein einziges Mal in seiner zehntausend Wort-Besprechung der verschiedenen Hypnose-Theorien. Erstaunlicher aber ist, daß White trotz verschwommener Einstellung mit seiner Kamera nach der richtigen Seite zielte.

Diese Erscheinung des ‚beinahe, aber nicht ganz' durchzieht die ganze Geschichte der Hypnose. Menzies, der vorführte, wie ein Kältegefühl durch gleichzeitige Darbietung von Licht, Wort und Eiswasser bedingt wurde, erklärt beim Besprechen der Schläfrigkeit, die das eintönige Verfahren bei einer seiner Versuchspersonen hervorrief: „Tatsächlich kam eine unserer Versuchspersonen zu dem Schluß, unser Ziel sei Hypnose." Die Versuchsperson, die glaubte, der Versuch habe es auf Hypnose abgesehen, sah richtiger, als der Versuchsleiter zu erkennen imstande war.

Pavlow spielte auf die Nähe des bedingten Reflexes zur Hypnose an.[13]) „Sprache ist auf Grund des ganzen vorhergegangenen Lebens des Erwachsenen, verbunden mit allen inneren und äußeren Reizen, welche die Hirnrinde erreichen können, alle meldend und alle ersetzend, weshalb sie alle jene Reaktionen des Körpers hervorrufen kann, die gewöhnlich durch die tatsächlichen Reize selbst bestimmt werden. Aus diesem Grunde dürfen

wir die ‚Suggestion' als die einfachste Form eines typischen Reflexes im Menschen betrachten."

Diese Erklärung kann nicht überboten werden. Doch sagt Pavlow ein paar Zeilen später: „Ich hoffe, imstande zu sein, bei Tieren eine Erscheinung hervorzubringen, die der ‚Suggestion' beim hypnotisierten Menschen entspricht."

Dies ist genau das, was Pavlow jedesmal tat, wenn er einen Drüsen- oder Bewegungsreflex in seinen Hunden bedingend band — und meist tat er nichts anderes. Pavlow betrachtete Hypnose als eine Art ‚allgemeiner Hemmung', dem Schlafe entsprechend. Von Pavlow gibt es eine Besprechung seiner Begriffe der Hysterie, Suggestion, Selbstsuggestion und Hypnose, die noch weiter veranschaulicht, was ich die Erscheinung des ‚beinahe, aber nicht ganz' genannt habe.[14]) Gerechterweise muß darauf hingewiesen werden, daß jetzt viel Beweisstoff zur Verfügung steht, der damals noch nicht vorhanden war.

V. M. Bechterew ist flüchtig auf den Reflex im Hinblick auf Hypnose eingegangen.[15]) „Jedes Wort steht, als Zeichen, in Übereinstimmung mit dem Verbindungs-reflex-system und ist als zweiter Reiz entweder mit einem äußeren oder inneren Anreiz oder mit irgendeinem Zustand, einer Haltung oder Bewegung der in Frage stehenden Person verbunden. Das Wort spielt folglich die Rolle eines äußeren Reizes und wird, entsprechend der einge-

bahnten Verbindung, zum Stellvertreter für einen äußeren Einfluß oder einen bestimmten inneren Zustand."

Nichtsdestoweniger nennt er wenige Zeilen später die Hypnose „einen sonderbaren biologischen Zustand, der dem Schlafe ähnelt". Mancher, sonst Wohlunterrichtete, glaubt dies noch immer. Bei einem der einfallsreichsten Hypnose-Versuche ist von Bass klar bewiesen worden, daß „Schlaf nicht Hypnose und ... Hypnose weder ein suggerierter Schlaf, noch etwas dem Schlaf Zugehöriges ist ..."[16])

Die Gleichsetzung von Hypnose mit Hysterie und sogenannten ‚Spaltungszuständen' braucht nicht besprochen zu werden. Obwohl diese Überzeugung in den meisten Schriften über Nervenkunde vorgebracht wird, darf sie billigerweise als widerlegt betrachtet werden. White und Shevach geben eine ausgezeichnete Übersicht über diese Begriffe.[17]) Ihre Definition der Hysterie werde ich später ein wenig abwandeln.

BETRACHTUNGEN ÜBER HYPNOSE

OBWOHL NAHEZU JEDERMANN glaubt, der Trance sei ein Grundphänomen der Hypnose, findet diese Meinung jetzt nur noch geringe Unterstützung. Der Trancezustand ist verschiedenartig definiert worden, aber es besteht im allgemeinen Einigkeit darüber, daß er ein Zustand ist, in welchem tiefgehende hypnotische Phänomene erzeugt werden können, insbesondere Erinnerungslosigkeit beim Erwachen.

In Wahrheit ist der Trancezustand gar nicht wichtig.

In Zusammenarbeit mit Dr. med. William Henry Gardiner habe ich in letzter Zeit drei körperlich und geistig gesunde Erwachsene von überlegener Intelligenz durch Übungen dahingebracht, daß sie völlig unempfindlich blieben für Schmerz und den Schall von Revolverschüssen, und zwar im Wachzu-

stand. Die Versuchspersonen waren veranlaßt worden, von sich aus, im Zeitraum von zehn Sekunden die Empfindungslosigkeit in jedem Teil ihres Körpers beliebig ein- und abzustellen. Über diesen Versuch wird später in allen Einzelheiten berichtet werden. Daß die Taubheit für Revolverschüsse nicht vorgetäuscht war, bewies sich dadurch, daß der Blutdruck der Versuchsperson sich gleich blieb, wann immer der Revolver abgefeuert wurde. Im gewöhnlichen Wachzustand ist es unmöglich, ein Ansteigen des Blutdrucks bei einem nahen und plötzlichen Revolverschuß zu verhindern.

Zurück zur Frage der Gleichartigkeit des Trancezustands mit dem Wachzustand. Ich könnte eine Menge Tatsachen anführen, die beide Zustände miteinander gleichsetzen, aber ich werde an dieser Stelle lediglich einige der wichtigsten Experimente aufzählen.

Gehirnreizmessungen [18], [19], [20];
Cerebraler Kreislauf [21];
Atmung und Sauerstoffverbrauch [22];
Atmung und Herztätigkeit [23];
Blutdruck, Blutkörperchenzählung und Blutanalyse [24];
Knie-Reflexe [25].

Man muß sich klar machen, daß die obigen Versuche ausgewählt worden sind und daß sie alle die Gleichheit der physiologischen Vorgänge in beiden, den Wach- sowohl als den Trancezuständen aufzeigen. Was die Ähnlichkeit der geistigen Tätigkeit in beiden Zuständen betrifft, so führt Hull's klassisches Buch Dutzende von Versuchen an.[26]) Die Tatsache kann nicht mehr in Frage gestellt werden: die beiden Zustände sind nicht unterschieden in den physiologischen Vorgängen, das Denken miteingeschlossen.

Kliniker, die im Rahmen der älteren Tradition arbeiten, haben erklärt, daß Hypnotisierbarkeit zusammengeht mit Intelligenz. Lloyd behauptete, je höher die Intelligenz sei, desto geeigneter sei, im allgemeinen, die Versuchsperson, soweit sie überhaupt hypnotisiert werden könne.[27]) Auch Tuckey betont dies und spricht von „der Irrigkeit der Behauptung, die man mitunter gegen Hypnose ausgespielt findet: daß sie nur bei Narren und Schwächlingen angewandt werden kann.[28]) Intelligente Kinder zu hypnotisieren ist leicht; beschränkte Kinder zu hypnotisieren ist nahezu unmöglich.

Diese Beobachtungen sind im Versuchsraum bestätigt worden. White fand, daß Studenten mit besseren Noten geeigneter für die Hypnose waren, als solche mit niedrigeren Noten.[29]) Er entdeckte, daß hohe Punkte bei einer Prüfung des Intelligenz-Niveaus einer Hochschule in positiver Beziehung zur Hypnotisierbarkeit standen, und Davis und Husband fanden, unter Benützung der Schulfähigkeitsprüfungen des Amerikanischen Erziehungsrats, eine ähnliche, noch stärkere Wechselbeziehung.[30]) Hull führt eine Seite voll ähnlicher positiver Entsprechungen auf.[31])

Krasnogorski, ein Schüler Pavlow's, hat gezeigt, daß in Kindern die Leichtigkeit der Reflexbildung mit der Intelligenz steigt.[32]) Es ist unmöglich, bedingte Reflexe bei angeborener Schwachsinnigkeit einzubahnen, und bei einer höheren Stufe geistiger Störungen können Reflexe nur mit Schwierigkeit und für kurze Dauer bedingt werden. Bei normal intelligenten Kindern ist es leicht, bedingte Reflexe zu schaffen.

Obwohl Hull Hypnose nicht mit dem Schaffen von Bedingtheiten gleichsetzte, nannte er doch den bedingten Reflex „einen der ursprünglichsten aller Lern- und Gedächtnisvorgänge.[33]) In einem umfassenderen Sinn also sollte es nicht überraschen, daß Intelligenz eher eine Hilfe als ein Hindernis für das Aneignen der Hypnose ist. Ich kann mir nicht versagen, hier Hull noch weiter anzuführen:

> Übung im Vollzug der Hypnose erleichtert ihre Durchführung. Der Gewinn an Erleichterung nimmt zu Beginn der Übung stärker zu als später;
>
> Eine Zeit des Aussetzens hat den teilweisen Verlust der Mühelosigkeit zur Folge, die der Übung entsprungen war;
>
> Das Ausmaß des Verlustes durch Aussetzen ist dort größer, wo die Übungszwischenzeiten eng beisammen liegen;
>
> Die Wiederaufnahme des Übens bewirkt ein Zurückgewinnen der verlorenen Mühelosigkeit;
>
> Die Kurve der Rückgewinnung ist eine Kurve negativer Beschleunigung;
>
> Die Rückgewinnung der Mühelosigkeit geht im allgemeinen rascher vor sich als die ursprüngliche Aneignung an dem in Frage stehenden Punkt."

„Eine so bemerkenswerte und bis in die Einzelheiten gehende Gleichartigkeit der Erscheinungen der Hypnose mit den normalen experimentell bewiesenen Kennzeichen gewöhnlicher Gewohnheitsbildung kann schwerlich zufällig und bedeutungslos sein. Man könnte den Schluß ziehen, daß Hypnose, was immer sie auch sonst sein mag, zumindest in beträchtlichem Ausmaß ein Gewohnheits-Phänomen ist, und daß mit ziemlich starker Wahrscheinlichkeit diese Hypothese den Grundstein zu liefern vermag für das endgültige Verstehen und Erklären ihrer bislang in großem Umfang unerklärlichen Merkmale."

So verhält es sich in der Tat. Hypnose umschließt nichts anderes als einen Vorgang des Bedingens. Bei Gleichwertigkeit anderer Gegebenheiten wird dieser Vorgang durch Intelligenz erleichtert und der ‚Trance' ist nichts anderes als eine Schablone besonderer Bedingtheiten.

Das Verfahren des Bedingens, das Hypnose ist, macht es möglich, vielerlei Phänomene hervorzurufen. Durch Anwendung einer genormten Trance-Technik bei 55 Versuchspersonen gelang es Davis und Husband eine handliche Stufenleiter für die Auswertung der Hypnose-Empfänglichkeit zu schaffen.

0 unempfänglich
1
2 Entspannung
3 Zucken der Augenlider

4 Schließen der Augen
5 Vollständige körperliche Entspannung
6 Starre der Augen
7 Gliederstarre
10 Stärkste Starre
11 Empfindungslosigkeit (Handschuh)

Von diesen Unterteilungen der Stufenleiter werden die ersten als ‚schlafähnlich', die zweiten als ‚leichter Trance' bezeichnet. Der Rest der Stufenleiter wird als Aufzählung mittlerer und tiefer Trance-Erscheinungen betrachtet.

13 Teilweise Erinnerungslosigkeit
15 Nachhypnotische Empfindungslosigkeit
17 Persönlichkeitsveränderungen
18 Einfache nach-hypnotische Suggestionen
20 Trugbewegungen; völlige Erinnerungslosigkeit
21 Fähigkeit, die Augen zu öffnen, ohne daß der Trance-Zustand verändert wird
23 Absonderliche nach-hypnotische Suggestionen
25 Vollständiger Somnambulismus
26 Positive Täuschungen des Gesichtssinnes, nachhypnotisch
27 Positive Täuschungen des Gehörssinns, nachhypnotisch
28 Geordnete nach-hypnotische Erinnerungslosigkeit
29 Negative Täuschungen des Gehörsinns
30 Negative Täuschungen des Gesichtssinnes, Überempfindlichkeit.

Man wird bemerken, daß alle Punkte der Auswertungsreihe bis zu Punkt 10 eine besondere Muskeltätigkeit einschließen, sei es nun:

Entspannung oder Starre von Gliedern oder Muskeln oder
Zucken, Schließen oder Starrwerden der Muskeln des Augenlids.

Es ist kein zufälliges Zusammentreffen, daß nur gut geübte Muskeln im Beginn der Hypnose ergriffen werden. Wir öffnen und schließen unsere Augen mit Leichtigkeit und ebenso leicht bewegen wir unsere Gliedmaßen. Wir üben unsere Herrschaft über die Bewegung der betreffenden Muskeln fortgesetzt aus, und es ist eine Binsenwahrheit zu sagen, daß die Bewegungen unserer Muskeln verbunden sind mit den Sinneseindrücken, die uns von außen her zugehen. Infolgedessen rufen Wörter mit der ihnen entsprechenden Muskelverbundenheit aufs leichteste die bedingten Muskelantworten über das wohl geübte Bewegungssystem des Körpers hervor.

Carlson's bemerkenswerte Ergebnisse bei der Behandlung krampfartiger Lähmung beruhen auf seiner betonten Einschränkung äußerer Sinneseindrücke, um die Beherrschung der Muskeln zu stärken.[34]) Er spricht „von dem Einfluß, den ausgewählte Unterbindung von Sinnesreizen ausübt auf die Fähigkeit des Patienten, seine Muskeln zu beherrschen."

Es besteht eine große Ähnlichkeit zwischen seiner Methode und der Hypnose, verstanden als Schaffen von Bedingtheiten. Das Verhalten der Muskeln ist zum großen Teil ein E r g e b n i s des Ineinanderspielens von äußeren Sinneseindrücken und inneren Denkvorgängen. Es kann keine Muskelmitwirkung stattfinden ohne engste Verbindung von Empfindungen und Gedanken. Sind diese beiden in Ordnung, so ergibt sich das Muskelmäßige

von selbst.[35]) Als interessanter Beitrag kann hier vermerkt werden, daß Livingood von der erfolgreichen Benützung der Hypnose in einem Fall krampfartiger Lähmung berichtet.[36]) Inzwischen hat er mit Erfolg die selbsthypnotischen Techniken des Verfassers bei dem gleichen Fall angewendet.[37])

Der Grundbegriff der ‚geistigen Entfremdung' bei der Kenny'schen Behandlung der Kinderlähmung hat einen etwas ähnlichen gemeinsamen Nenner, trotzdem Kenny aufs entschiedenste jede Vergleichbarkeit ihrer Methode mit Hypnose bestritten hat. Was aber ist schließlich bei einem guten Teil ihrer wunderbaren Methode der Kern anderes als das bedingte Schaffen eines Gewahrwerdens der Muskelbeherrschung?

Ihre Formel für die Beseitigung der ‚geistigen Entfremdung' — und die Herstellung geistiger Beherrschung — könnte wie folgt vereinfacht werden:

Der Heiltechniker berührt eine bestimmte Muskelgruppe des Kindes;
Der Heiltechniker fordert das Kind auf, an den betreffenden Muskel zu d e n k e r ;
Das Kind erwirbt durch Herstellung der Verbindung die seelisch-bewegungsmäßige Beherrschung der betreffenden Muskeln.

Die Gleichlinigkeit zu der von mir vorgelegten Deutung der Hypnose ist auffallend. Die Kenny-Methode kann durch eindeutige Anerkennung und Entwicklung dieser Grundsätze verbessert werden, aber das ist an diesem Orte nicht mein Anliegen.

Man wird bemerkt haben, daß auf dem Hypnose-Gradmesser von Davis und Husband vier oder fünf der allertiefsten Stufen (26 bis 30) sich mit Sinnestäuschungen befassen, d. h. dem Sehen oder Hören dessen, was n i c h t vorhanden ist und umgekehrt, dem N i c h t sehen oder Hören dessen, was in W i r k l i c h k e i t vorhanden ist. Im einzelnen sind dies die folgenden Erscheinungen:

Positive Täuschungen des Gesichtssinns;
Positive Täuschungen des Gehörsinns;
Negative Täuschungen des Gehörsinns;
Negative Täuschungen des Gesichtssinns.

Betrachten wir die Täuschungen des Gesichtssinns als ein Problem des Bedingens! Blake und Gerard[20]) haben gezeigt, daß bloße Wörter, die von einer Person in Beziehung zu ‚Licht' gehört werden, den regelmäßigen Pulsschlag der Zellen in dem Teil des Gehirns durchbrechen können, der dem Sehen zugeordnet ist. Loomis, Harvey und Hobert[19]) lenkten die Anlage der Gehirnwellen einer Versuchsperson, indem sie wechselweise über Blindheit und Sehkraft mit ihr sprachen.

Auch durch Einschalten eines Lichts und gleichzeitiges Erklingenlassen eines Tones in regelmäßigen Abständen vermochten sie, den Gehirnwellen Bedingtheiten zu unterlegen. Nach kurzer Zeit hielt der Ton a l l e i n den Zug der Wellen auf, obwohl vor dem Bedingen (und ‚bedingen' steht in der Originalniederschrift in Gänsefüßchen!) der Ton allein

diese Wirkung nicht gehabt hatte. Der menschliche Alpha-Rhythmus des Hinterhaupts (eine der grundlegendsten Gehirnwellenformen) ist von Shagass bedingungsmäßig an das willentliche Ballen der Hand zur Faust gebunden worden.[38])

Täuschungen des Gesichtssinnes im Zustand der Hypnose, Berichte der ‚Wahrnehmung' von ‚Geistern' und die Visionen von Heiligen sind ohne Zweifel im wesentlichen echt und erklärbar als Formen des Bedingtseins. Dem kann hinzugefügt werden, daß ich beim Arbeiten mit positiven und negativen Täuschungen des Gesichtsinnes gewöhnlich ausgezeichnete Ergebnisse erzielt habe bei Versuchspersonen, die einen ausgeprägt künstlerischen Hintergrund hatten. Sie besitzen wohleingerichtete einheitliche Reaktionssysteme, die angesprochen werden können. Die Erzeugung hypnotischer Farbenblindheit — durch Erickson — ist mittels dieser Begriffe einfach zu erklären.[39])

Durch die Benützung entsprechender Verfahren des Bedingens können Versuchspersonen gelehrt werden, das zu hören, was in Wirklichkeit lautlich gar nicht vernehmbar ist. Ellson hat Versuchspersonen darauf abgestimmt, solche Täuschungen des Gehörssinns zu haben.[40]) Die Art der Technik ist hierbei wichtig, denn Kelly war früher, bei einer etwas anderen Arbeitsweise erfolglos geblieben.[41]) (Dieses Versagen ist von Ellson untersucht worden in einem ausgezeichneten Artikel, in dem er jedoch interessanterweise zwischen hypnotischen und bedingten Sinnestäuschungen unterscheidet.[42]) Ich zweifle nicht daran, daß eine entsprechende Abwandlung der ursprünglichen Methode Ellson's Gesichtstäuschungen hervorbringen könnte, und Abhandlungen von Perky[43]) und Miller[44]) scheinen dies zu bestätigen, sofern man sie betrachtet unter dem Gesichtspunkt der Begriffe, die ich hier unterbreite.) Die ‚Stimmen', über die in der Religionsgeschichte und durch viele Schriftsteller und Dichter berichtet wird, mögen auf diese Weise ihre Erklärung finden. Hunger, Müdigkeit und Erregung würden das Auftreten beider Arten von Sinnestäuschung, derjenigen des Gehörs und derjenigen des Gesichts, fördern.

Wie lassen sich Empfindungslosigkeit, Erinnerungslosigkeit und nachhypnotische Suggestionen einschließlich Verwandlungen der Persönlichkeit erklären?

Wir alle haben schon mit einiger Überraschung blaue Stellen an unserem Körper entdeckt, die auf ernstliche Verletzungen hinwiesen, und die doch bei ihrem Zustandekommen von keinem Schmerz begleitet waren, weil unsere Aufmerksamkeit in jenem Augenblick anderweitig gefesselt war. Daraus läßt sich folgern, daß Wortformeln, die Bezug nehmen auf einen Mangel an Empfinden und ein Wegfallen des Gefühls ein v o r h a n d e n e s Reaktionssystem der Empfindungslosigkeit in Betrieb setzen. Was Erinnerungslosig-

keit betrifft, so haben wir alle mindestens leichte Ausfälle des Erinnerungsvermögens erlebt. Folglich finden Wortformeln, die sich auf Vergeßlichkeit beziehen, wohlgeübte Nervenbahnen vor, die bereit sind, sie aufzunehmen und zu verwirklichen.

Die verwickelten Erscheinungen der nachhypnotischen Suggestion sind rückführbar auf nichts anderes als eine Reihe zueinander bedingter Sprech- und Körpermuskelvorgänge. Beim Schaffen von Stimmungen in einer Versuchsperson können Drüsen in den Kreis der Bedingtheiten einbezogen sein und vorhergehend eingebahnte Gefühle zum Mitschwingen gebracht werden. ‚Sie langweilen sich', oder ‚Sie sind glücklich, sehr glücklich'. Innerhalb des häufigen, aber engen Gebrauchs der Hypnose findet sich oft eine bedingend festgelegte Muskelsperre. ‚Sie werden nicht an Ihren Nägeln beißen'. ‚Sie werden angesichts einer Zuhörerschaft nicht zittern.'

Viele Forscher sind interessiert an der Aufstellung hypnotischer Auswertungsmaßstäbe. Ein hypnotischer Auswertungsmaßstab, der auf einer vereinheitlichten Arbeitsweise aufgebaut ist, kann uns lediglich berichten, was eine einheitliche Gruppe von Glockentönen bei einer besonders verschiedenartig bedingten Gruppe von Versuchspersonen zu bewirken vermochte. Hypnotische Ergebnisse sind ein Vorgang des Ineinanderwirkens von Technik und Versuchsperson.

Der Irrtum derjenigen, die glauben, Hypnose

sei eine Form der Hysterie, ist kein Irrtum mehr, wenn man die Sache umkehrt: Hysterie ist eine bestimmte Art des Bedingtseins. Wenn bei einer Person hysterische Lähmung auftritt, so bedeutet dies, daß eine Nerven-Muskel-Reaktion in einen Ablauf hineingestellt wurde, der als unerwünscht betrachtet werden muß. Hypnose liefert Worthandhaben für wünschenswerte, einheitliche Reaktionssysteme.

‚Sie haben den Gebrauch Ihres rechten Armes zurückgewonnen. Ihre Finger haben Kraft. Ihr Arm ist stark. Sie können wieder Gewichte heben wie früher, bevor Ihnen dies zugestoßen ist.' Hysterie ist demnach eine Unterabteilung der Eigen- oder Fremdbedingtheit. Nur dann, wenn diese Bedingtheiten gewisse, als unwünschenswert bezeichenbare Merkmale tragen, werden sie ‚hysterisch' genannt.

Von der Feststellung her, daß Hypnose nichts anderes ist als eine Seite des Bedingens, vermögen wir zu erkennen, daß es möglich sein könnte, unfreiwilliges gesellschaftsfeindliches Verhalten durch Übung in eine Versuchsperson hineinzubauen. Ich finde mich in Übereinstimmung mit Rowland,[45]) Wells[46]) und Brenman[47]), wenn ich behaupte, daß ein geeignetes Vorgehen, das nicht einmal sehr scharfsinnig durchdacht zu sein braucht, hypnotisierte Personen zum Vollziehen gesellschaftsfeindlicher Handlungen veranlassen

kann, sogar bis zur verbrecherischen Schädigung ihrer selbst oder anderer.
Als Ergebnis hypnotischer Suggestion haben Versuchspersonen Geld gestohlen, eilfertig Klapperschlangen aufgehoben und Schwefelsäure in das Gesicht eines dem Täter unbekannten Menschen geworfen, der durch unsichtbares Glas geschützt war. Die Forschungen auf diesem Gebiet zeigen Erstaunliches und können dem Leser sehr empfohlen werden.
Kurz gesagt: Es ist möglich, mittels Hypnose Menschen zum Begehen von Verbrechen zu zwingen. Ich bezweifle allerdings, daß zur Zeit mehr als ein halbes Dutzend Personen in unserem Lande über die hierfür nötige ausreichende Technik verfügen. Diejenigen, die meinen, daß die hypnotische Suggestion in den moralischen Kodex der Versuchsperson eingepaßt sein müsse, sollten ihre Vorstellungen überprüfen.
Diese unheilvolle Macht der Hypnose ist durchaus logisch, denn genau in dem Ausmaß, in dem man wirksam fremdbedingt ist, hat man keine wirksame Selbstherrschaft über das eigene Verhalten. Erklingt die Glocke, so bildet sich beim entsprechend geschulten Hund der Speichel. Er kann es nicht verhindern.
Der Name ‚Hypnose' bleibt nur noch eine überkommene Bezeichnung. Alles was darunter verstanden wird, ist Schaffung und Nützung von Bedingtheiten. Hält man sich das ständig gegenwärtig, dann wird Hypnose oder Bedingtheitslehre zu einem Werkzeug von erstaunlichster Macht, und die in Behandlung stehende Person benötigt zur Erzielung eines Heilerfolgs weder Glauben, noch Hoffnung, noch Vertrauen.

VORBEREITENDE VERSUCHE DER EIGENHYPNOSE

WIE WIR GESEHEN HABEN, sind ‚Hypnose' und ‚Trance' überkommene Begriffe, die bestimmten Seiten des Bedingtseins aufgeprägt worden sind. Von diesem Gesichtspunkt aus soll das folgende Problem, das schon in einer früheren Schrift des Verfassers berührt worden ist, behandelt werden.[48]) In welchem Ausmaß können der Eigenhypnose fähige Versuchspersonen durch Übung die gewünschten Ergebnisse im Wachzustand mittels eigener nach-hypnotischer Suggestion erzielen und so die Notwendigkeit der Trancezustände ausschalten? Kürzer ausgedrückt: wie kann Versuchspersonen die völlige hypnotische Beherrschung ihrer selbst im W a c h zustand gelehrt werden?

56 Personen nahmen an diesem Versuch teil. Ihr Alter bewegte sich zwischen 19 und 32 Jahren — eine einzige war 48. 35 Teilnehmer

waren Männer, 21 waren Frauen. Man hatte sie über Arbeitsvermittlungsstellen eingeladen und gebeten, Freunde mitzubringen.

Die Versuchspersonen sollen mit Nummern in der Reihenfolge ihrer Befragung aufgeführt werden. So bedeutet also M-43, daß die Versuchsperson männlich und die 43. in der Reihe der Befragten gewesen ist, und W-13, daß die Versuchsperson weiblich und die 13. war. Die Reihenfolge der Befragung ist wichtig und wird noch erläutert. Nur die interessanten Fälle sollen besprochen werden. Ziel, Technik und Ergebnisse waren bei jeder Versuchsperson verschieden.

Die Versuchspersonen wurden entweder getrennt geprüft oder gleichzeitig in Gruppen von je zwei bis fünf. Die Bedingtheitsbegriffe der Hypnose wurden ihnen dargelegt, und es wurde ihnen erklärt, daß nur die für Versuche Ausgewählten Bezahlung erhalten sollten. Viele der Versuchspersonen fanden die Versuche so interessant und hilfreich, daß sie es ablehnten, Geld für ihre Dienste anzunehmen. Obgleich alle im voraus wußten, daß es sich bei dem zu untersuchenden Problem um Hypnose handelte und in absichtlicher Ungenauigkeit darauf hingewiesen worden waren, daß unter zehn Personen nur eine den Ansprüchen genügen werde, ergab sich der Eindruck, daß viele von reiner Neugier hergeführt wurden. Anschließend an einen halbstündigen Vortrag wurden alle gestellten Fragen beantwortet. Dann wurden vier Minuten lang Wortformeln

der Schwere, der Müdigkeit und des Schließens der Augenlider gegeben. Einige der Versuchspersonen vermochten ihre Augen nicht mehr zu öffnen. Sie erhielten Suggestionen, die sie wieder dazu befähigten.

Als nächstes wurden die Versuchspersonen einzeln befragt und diejenigen, deren Berichte vielversprechend waren, gebeten, zum Zweck einer zweiten, gesonderten Prüfung wiederzukommen. Als vielversprechend galt, wenn eine Versuchsperson berichtete, ‚sie fühle sich sehr behaglich' oder ‚sie fühle sich jetzt sehr entspannt' oder ‚sie könnte geradezu einschlafen' — gleichfalls natürlich, wenn sie ihre Augen nicht öffnen konnte, obwohl manche unserer besten Versuchspersonen nicht aus dieser letzten Gruppe stammten.

Bei der zweiten Sitzung erhielt die Versuchsperson als einzelne ungefähr zehn Minuten lang Einschläferungshypnose. Dann wurde sie aufgeweckt und aufgefordert, über ihre Gefühle zu berichten. Im Weiterverlauf des Versuchs wurde entwickelt, was ich die ‚Rückfütterungs-Methode' nennen möchte, und es stellte sich heraus, daß sie mit Leichtigkeit gute Versuchspersonen lieferte.

Im Grundsätzlichen besteht die ‚Rück-fütterungs'-Methode darin, daß der Versuchsperson eine Anzahl kurzer Wortbedingtheiten gegeben werden und sie dann über ihre Gefühlserlebnisse befragt wird. Einige berichten: „Ich hatte das Gefühl, die Welt habe sich weit von mir weg entfernt." Andere melden ein Vorherrschen des Gefühls der Entspannung. Wieder andere bekennen sich zu einem „Verlust der Herrschaft über sich selbst". Wenn dann der Versuchsperson ein nächstes Mal bedingende Wortformeln zugeführt werden, sind diese abgestellt auf das, was die Versuchsperson zuvor als vorherrschende Angesprochenheit berichtet hatte. Mit anderen Worten: statt daß, wie üblich, hartnäckig auf eine Einheitsform gebrachte Wortglocken angeschlagen werden, macht man die persönlichen Bedingtheiten der Versuchsperson ausfindig und ‚füttert sie ihr zurück'.

Drei Gruppen von Versuchspersonen sollen nun näher betrachtet werden — in der umgekehrten Reihenfolge des Interesses, das sie verdienen.

Gruppe	I	Fälle von verschiedenartigem Interesse
Gruppe	II	Überprüfung der „Rückfütterungs"-Methode
Gruppe	III	Gründliche Untersuchung der „Rückfütterungs"-Methode.

Besprechung von Gruppe I

M-4 war ein zwanzigjähriger Student. Er zeigte höfliche Verschlossenheit. Man hatte das übliche hypnotische Vorgehen bei ihm durchgeführt und jedesmal etwas hervorgerufen, was sich am treffendsten als ein Zustand der Absonderung beschreiben läßt, in dem er Suggestionen nicht besonders zugänglich war.

Bei seiner vierten Sitzung wurde er ausgiebig befragt, wobei sich herausstellte, daß er im

Alter von fünfzehn Jahren die Gewohnheit entwickelt hatte, sich selbst in einen tranceartigen Zustand zu versetzen, wann immer er der Wirklichkeit ausweichen und Ruhe haben wollte. Seitdem hatte er das zumindest hundertmal, „wahrscheinlich noch häufiger" getan. Nachdem man diese Aufklärung aus ihm herausgeholt hatte, hörte man mit den Versuchen auf. Das hypnotische Verfahren hatte in diesem Fall nicht mehr erreichen können, als die verschiedenen ‚Bedingtheits-Glocken' anzuschlagen, wie sie der junge Mann schon selbst in sich ‚aufgehängt' hatte.

W-13 war sechsundzwanzig Jahre alt, von überlegener Intelligenz und außergewöhnlich ruhigem Wesen. Als sie das erstemal allein geprüft wurde, gelang es, völlige Empfindungslosigkeiten und tiefgehende Erinnerungslosigkeit hervorzurufen. Die Empfindungslosigkeit wurde nach-hypnotisch aufgezeigt, und ihre Tiefe verblüffte die Versuchsperson, denn sie hatte sich nicht für hervorragend geeignet gehalten. Bei ihrer dritten Sitzung wachte sie unvermittelt auf und bekannte auf dringliche Befragung, daß ihr die Sache gar nicht gefalle, weshalb sie beschlossen habe, während der Angabe der Trance auslösenden Wortformeln einen Kampf zwischen ‚Gehorchen und Nicht-Gehorchen' durchzuführen. Auf ihre weitere Verwendung wurde sofort verzichtet. Hier bestand ein Widerstreit zwischen inneren und äußeren Vorgängen. Ich bin der Meinung, daß auch diese Versuchsperson, wenn die von außen kommenden hypnotischen Wortformeln von anderer Art gewesen wären, wider ihren Willen, den Bedingtheiten hätte unterworfen werden können.

Bei den Versuchspersonen W-14 und M-19 war das einzige Interessante die eindringlichen Persönlichkeitsveränderungen, die besonders bei der ersteren ausgelöst wurden.

W-29 berichtete, der Trance-Vorgang gebe ihr ein Gefühl der ‚Sorgenminderung'. Im Gespräch stellte sich heraus, daß sie als Folge einer unerfreulichen Ehe seit fünf Jahren an einem hysterischen Pfropfen in der Kehle litt. Dieser Fall war ein ungewöhnlicher, und ich habe die Absicht, bei anderer Gelegenheit in allen Einzelheiten über ihn zu berichten.

In der Hypnose durchlebte die Versuchsperson mit vielen Tränen ihre peinigenden Erfahrungen nochmals. Beim Erwachen, dem man völliges Vergessen zubedingt hatte, stellte sie ein Gefühl großer Erleichterung fest. Nach erneuter Hypnose, in der ihr gesagt wurde, sie werde sich beim Erwachen an alles erinnern, gab sie an, sie fühle sich so, „als ob ein schweres Gewicht von ihren Schultern genommen worden sei". Sie hat den Gebrauch von Schlaftabletten und Pulvern abgestellt, und der ‚globus hystericus' (hysterische Pfropfen) ist verschwunden.

Diese Versuchsperson war die erste, bei welcher der Begriff ‚Rückfütterung' in die Tat umgesetzt wurde.

W-35 zeigte völlige Erinnerungs- und Emp-

findungslosigkeit, und die verschiedensten klassischen Phänomene ließen sich hervorrufen. Sie war für Versuchszwecke ausgezeichnet geeignet und wurde gelehrt, sich selbst Suggestionen des Vertrauens zu geben, ehe sie sich um eine Stellung bewarb. Auf diese Weise sicherte sie sich eine so ausgezeichnete Anstellung, wie sie sie nie erwartet hatte und stand deshalb für weitere Versuche nicht mehr zur Verfügung. Sie lehnte eine Bezahlung ihrer Dienste ab. An dieser Versuchsperson wurde das ‚Rückfütterungs'-Verfahren noch weiterhin abgewandelt.

M-43 wurde sehr rasch zu einer ausgezeichneten Versuchsperson entwickelt und sagte aus, der Vorgang lasse ihn das gleiche empfinden, wie das Aufnehmen von Lachgas beim Zahnarzt. Die Schilderung der ‚dentistischen' Umstände wurde von ihm in wortreicher Ausführlichkeit gegeben, um damit dem Versuchsleiter beim Entdecken und Zusammenstellen passender Formeln des Bedingens zu helfen. Gelächter und laute Freude wurden mit Leichtigkeit ausgelöst, und die Empfindungslosigkeit auf fortschreitende Vertiefung hin bedingt.

Die Versuchsperson beklagte sich scherzhafter- aber richtigerweise, daß sie nach jeder Sitzung unter ‚hypnotischem Lachgas' zu Übertreibungen geneigt gewesen sei, und ihr Lesegeschmack sich zurückverwandelt habe in die Neigungen der glücklicheren Nachpubertätszeit. Hier handelte es sich also um eine Person

mit unglücklicher Reifezeit, die, als sie sich zum erstenmal ‚seit vielen Jahren' erheitert fühlte, die Stimmung und die Beschäftigungen einer glücklicheren Zeitspanne wiedergewann. An ihr wurde die Einwirkung von Stimmungen auf das Verhalten gründlich untersucht. Durch Hypnose hervorgerufene Stimmungen vermögen starke Triebkräfte freizumachen, die einem Menschen bei der Durchführung seiner seelischen Umerziehung helfend zur Verfügung stehen.

Besprechung von Gruppe II

Gruppe II bestand aus W-48, W-49 und M-54. Diese drei Versuchspersonen wurden benutzt, um die Richtigkeit der Methode der ‚Rückfütterung' zu bestätigen.

W-48 erhielt nach ihrer zweiten Sitzung die Suggestion, sie werde nach dem Erwachen niederschreiben, wie sie sich ‚in Trance' fühle; danach werde sie wieder in Schlaf fallen. Das geschah, und sie hatte dabei eine verschwommene Erinnerung an den Trance. In ihrem Bericht erklärte sie, daß sie sich „ohne eigenen Willen und in der Gewalt des Versuchsleiters" fühlte. Das zusätzliche Wortbedingen, das ihr gegeben wurde, nahm diese Richtung und erzielte tiefe Empfindungslosigkeit. Nach entsprechenden Suggestionen der Taubheit wurde ein Revolver abgefeuert. Es zeigte sich keine wahrnehmbare Reaktion.

W-49 gab als vorherrschende Empfindung „Entspannung und Behaglichkeit" an und

wurde dementsprechend behandelt. Man beschloß, in diesem Fall Versuche zur Verwandlung der Persönlichkeit zu unternehmen. Ich habe den Eindruck gewonnen, daß durch diese Methode mühelos ausgezeichnete schauspielerische Leistungen vollbracht werden können.

M-54 war das letzte Mitglied dieser Gruppe. Eine Aussprache mit ihm ergab, daß ihm die Tonebene der Außenwelt zu versinken schien. Zufriedenstellende Empfindungslosigkeit der Haut und des Gehörs konnte erzielt werden. Die Versuche mit ihm mußten abgebrochen werden wegen der Schwierigkeiten, die sich festen Abmachungen mit ihm entgegenstellten.

STUDIUM EINER VERSUCHSGRUPPE

GRUPPE III SOLL ALS LETZTE betrachtet werden, besonders die ihr entnommenen Fälle M-40, W-47 und M-52. Sie werden sorgfältig und eingehend behandelt und sollen die Bedeutsamkeit der an anderen Versuchspersonen gewonnenen Einsichten veranschaulichen. Ich möchte hier noch einmal meiner Dankbarkeit Ausdruck geben für die ausgezeichnete Mitarbeit von Dr. med. William Henry Gardiner bei den Untersuchungen der körperlichen Befunde an diesen Versuchspersonen.

M-40 war ein lebhafter, gesunder junger Mann von einundzwanzig Jahren. Er ist inzwischen in die See-Luftwaffe eingetreten, und seine Bewertungsnoten bei der Aufnahmeprüfung waren im Körperlichen, Geistigen und Gefühlsmäßigen die höchsten, die je in dieser Dienstgruppe erzielt wurden.

Suggestionen der Gehörsempfindungslosigkeit

blieben zuerst erfolglos, aber bei der zweiten Einzelsitzung meldete er eine ganz bemerkliche Taubheit. Das gelang in der ‚Rückfütterung' durch einen Vergleich mit dem Radio. „Während Sie hellwach sind, und ich rückwärts von zehn bis eins zähle, wird Ihr Gehör langsam schwächer werden, als hörten Sie die Welt durch einen Radioapparat, dessen Lautstärke vom normalen Umfang auf Null zurückgeht; nur der Klang meiner Stimme wird sich gleichbleiben. Um die Lautstärke zurückzubringen, brauche ich lediglich von eins bis zehn zu zählen: Ihr Gehör kommt allmählich wieder und ist bei zehn in vollem Umfang da."
Dieser Suggestion wurde mit Erfolg gehorcht, nur daß beim Rückwärtszählen bis eins die tiefste Auswirkung nicht eine vollkommene Abwesenheit jeden Klanges war. Für die unterlegten Bedingtheiten war Erinnerungslosigkeit suggeriert worden, und als ihm im Wachzustand nahegelegt wurde, daß die Radioanalogie zum Zwecke des Tonausschaltens eine gute sei, stimmte er zu und fand, daß dieser Vergleich sein Erlebnis sehr gut beschreibe.
Er wurde erneut hypnotisiert. Dabei wurde ihm das gleiche gesagt, nur daß der Radiovergleich mit größeren Einzelheiten und eindringlicher ausgemalt wurde. Der Erfolg war dieses Mal vollständig, was sich ermessen ließ an seiner Unfähigkeit, den Ort des Versuchsleiters, der hinter ihm hin und her ging, zu bestimmen. Gegen den Fußboden wurden

heftige Stöße geführt, um festzustellen, ob die Versuchsperson irgendwelche Schwingungen vermerken konnte. Die Schwingungen wurden von ihr empfunden. Wenn nahe ihren Ohren in die Hände geklatscht wurde, h ö r t e sie zwar nichts, sagte aber aus, sie habe das Gefühl gehabt, plötzlich unter Wasser getaucht zu sein. Die Versuchsperson wurde nun ein drittes Mal hypnotisiert und das Empfinden von Druck und Schwingungen beseitigt.
Bei der nächsten Sitzung bedingte man die Versuchsperson dazu, sich selbst in Gedanken Leitwörter zum Hervorrufen der Taubheit für alle Laute mit Ausnahme der Stimme des Versuchsleiters zu geben. Eine laute Startschußpistole, Kaliber 11,4 mm, wurde zweimal ungefähr eineinviertel Meter hinter dem jungen Mann abgefeuert. Er zuckte weder zusammen noch bewegte er sich im geringsten. Dies ließ sich später durch filmische Aufnahmen bestätigen. Dieser Seite der Versuche wurden zehn Stunden gewidmet. Die Pistole wurde häufig abgefeuert und gleichzeitig Blutdruckmessungen vorgenommen.
Anschließend ein Musterbeispiel solcher Sitzungen:
Die Versuchsperson suggerierte sich Empfindungslosigkeit des Gehörs. Ihr Blutdruck stand auf 122. Die Pistole wurde abgefeuert, was die Versuchsperson in keiner Weise berührte. Daraufhin brachte sie ihre Hörfähigkeit zurück. Jetzt teilte man ihr mit, daß die Pistole nun bald abgefeuert werde. Ihr Blutdruck

sprang auf 138. (Sämtliche Versuchspersonen zeigten einen Blutdruckanstieg bei der Mitteilung, daß ein Schuß zu erwarten sei.) Zehn Sekunden später kam der Schuß, und der Blutdruck stieg an auf 154. Dem Blutdruck wurde Zeit zum Sinken gegeben, und er blieb stehen bei 128. Der Versuchsperson wurde nicht gesagt, daß die Pistole noch einmal abgefeuert würde. Bei dem plötzlichen Schuß sprang ihr Blutdruck von 128 auf 140. In einigen Sitzungen ging der unvorbereitete Schuß ohne Gehörsunempfindlichkeit der veranlaßten Taubheit voraus, aber die Ergebnisse wiesen keinen beachtlichen Unterschied auf.

Es ließ sich bald feststellen, daß die Versuchsperson Hinweise aus Sinneswahrnehmungen erhielt. Es war ihr absichtlich gesagt worden, daß zu manchen Versuchen Schüsse gehörten, zum Beispiel wenn der Versuchsleiter Tagesereignisse bespreche und im Raum umhergehe oder Fabeln vorlese, deren Bedeutung sie wiedergeben sollte. Bei Wiederholung dieser Situationen gab die Versuchsperson an, sie habe das Gefühl, der Schuß werde gleich losgehen. Sie stellte sich angespannt darauf ein.

In Abständen wurde im Hintergrund des Raumes die Tonaufnahme eines Luftangriffs in unterschiedlicher Lautstärke abgespielt. Das Feuern der Luftabwehrgeschütze, das Donnern der Motoren und der Abwurf der Bomben waren von großer Heftigkeit. Der Versuchsperson wurden mit leiser Stimme

einfache rechnerische Aufgaben gegeben und Fragen gestellt, wie die folgenden:[40])

Worin unterscheidet sich ein Vogel von einem Hund?
Woraus sind Tische hergestellt?
Wozu ist Baumwolle brauchbar?
Woraus werden Handschuhe gemacht?
Woraus fertigt man Briefumschläge?
Inwiefern gleichen sich ein Messer, ein Meißel und eine Säge?

Der Versuchsleiter verfügte über eine sorgfältig ausgearbeitete Reihe von Zeichen der Verständigung mit Dr. Gardiner, der das Abspielen der Luftangriffsplatte vornahm. Diese Zeichen bestanden unter anderem in der Handhabung eines Feuerzeugs oder eines Bleistifts, deren Bedeutung von der Versuchsperson niemals erfaßt wurde.

Der Versuchsleiter war bestrebt, seine Stimme gleichmäßig leise, aber eindringlich zu halten und konnte sie die meiste Zeit über in dem Lärm selbst nicht hören. Die Versuchsperson saß ruhig und mit geschlossenen Augen da. Ihre Antworten wurden aus der Bewegung der Lippen abgelesen.

Man fand, daß es eine bestimmte Lautebene gab, oberhalb derer die Versuchsperson nichts, als nur eine undeutliche Schwingung zu hören angab. Offenbar kann das Gehirn Laute bis zu einem gewissen Ausmaß durchlassen, dann aber wird ein Punkt erreicht, jenseits dessen die Stimme des Versuchsleiters und der Lärm des Luftangriffs sich zu einem unterschiedslosen Gewirr von Schallwellen vermischen.

Bei mehreren Gelegenheiten wurde die Bombenplatte plötzlich in großer Lautstärke angestellt ohne Vorankündigung und während die Versuchsperson sich nicht im Zustand der selbst herbeigeführten Taubheit befand. Sie wandte sofort erschrocken den Kopf, um die Quelle des Lärms zu entdecken. Wenn sie in diesem nicht-tauben Zustand aufgefordert wurde, auf das Schießen des Revolvers und die verschiedenen Lautstärken, in denen die Luftangriffsplatte gespielt worden war, zu achten, weigerte sie sich zunächst zu glauben, daß sie nichts davon gehört haben sollte. Sie behauptete nachdrücklich, daß ich ihr nur einreden wolle, diese Laute seien ausgelöst und von ihr nicht gehört worden, weil ich die Wirkung einer solchen Aussage beobachten wolle. Sie wisse sehr genau, daß man solche Töne unmöglich nicht hören könne. Es gelang schließlich, sie zu überzeugen, und sie gestand ungern und zögernd: „Wenn Sie es sagen, wird es wohl stimmen."

Es wurden mehrere Überprüfungsversuche durchgeführt, um die Fähigkeit festzustellen, bei lauten Störungen Gesprochenes zu unterscheiden ohne eigen-hypnotische Taubheit. Im ganzen schien das Durchlassen von Störungen im Zustand der Empfindungslosigkeit des Gehörs besser zu funktionieren.

Eine andere Reihe von Überprüfungsversuchen wurde mit wechselnden Paaren von nicht empfindungslos gemachten Versuchspersonen angestellt. Sie befanden sich dabei

in gleichem Abstand vom Versuchsleiter, aber in verschiedenen Abständen von der Schallquelle. Die gehörsempfindungslos gemachte Versuchsperson vermochte viel müheloser Unterscheidungen im gebotenen Material zu treffen, als die ungeübten Versuchspersonen. Jedoch wurden die Hörfähigkeiten der letzteren nur oberflächlich geprüft. Diese Seite des Versuchs sollte wiederholt werden. Mit anderen Mitgliedern der Gruppe III wurden diese Überprüfungsversuche gleichfalls vorgenommen und führten zu ähnlichen Ergebnissen.

Die Versuchsperson M-40 wurde auch gelehrt, durch entsprechendes Bedingen willkürlich selbst jeden beliebigen Teil ihres Körpers empfindungslos zu machen und dabei im sogenannten Wachzustand zu bleiben. Um diese Empfindungslosigkeit herbeizuführen, brauchte sie sich lediglich auf jenen Teil ihres Körpers einzustellen, den sie gefühllos machen wollte und immer wieder zu denken: ‚das Gefühl schwindet, das Gefühl schwindet.' Dieser Gedanke war so bedingt worden, daß er völlige Empfindungslosigkeit auslöste. Zur Wiederherstellung des Empfindens mußte die Versuchsperson denken: ‚das Gefühl kommt zurück, das Gefühl kommt zurück . . .' Das genügte. Sämtlichen Versuchspersonen wurde in ähnlicher Weise eingeübt, sich selbst empfindungslos zu machen.

Die Versuchsperson fügte sich mit sterilisierter Nadel und Messerspitze erhebliche Verletzun-

gen zu, als sie sich auf ihre Empfindungslosigkeit untersuchte. Die Vornahme dieser Untersuchung wurde ihr bald nicht mehr erlaubt, weil sich herausstellte, daß sowohl diese Versuchsperson als auch die beiden anderen Mitglieder der Gruppe, verführt durch das völlige Fehlen jeden Gefühls, sich zu schwere Verletzungen beigebracht hatten. Alle drei lachten dazu und bestritten, daß sie etwa selbstquälerisches Vergnügen an solchem Strafvollzug empfänden.

„Wir fügen uns keine Strafe zu", sagten sie. Gemessen an den mündlichen Berichten, am Fehlen jeden Zusammenzuckens oder Wechsel des Blutdrucks war die Empfindungslosigkeit vollständig und gründlich. Alle hierfür geeigneten Versuchspersonen zeigten sich überrascht von der Tatsache dieser Eignung. Keine hatte geglaubt, „daß ihr das geschehen könne". Versuchsperson M-40 bezeugte im Anfang Abneigung gegenüber den Empfindungslosigkeiten des Körpers und des Gehörs. „Daß derartiges an einem vorgehen kann, ohne daß man es weiß, hat eigentlich etwas Erschreckendes." Sie prüfte ihr Gehör, indem sie in Ohrennähe die Finger schnappen ließ und in die Hände klatschte oder auf Stuhl und Pult klopfte. Sie suchte durch Kneifen und Stoßen die Unempfindlichkeit ihrer Haut festzustellen und als sie merkte, daß sie sich in den Zustand der Empfindungslosigkeit versetzt hatte, schüttelte sie fassungslos den Kopf.

Wie schon früher gesagt wurde, war dem

jungen Mann die Erklärung der Hypnose als ‚bedingter Reflex' gegeben worden, ehe die Versuche begannen. Obwohl er zugab, daß die Erklärung logisch einleuchtend klinge und wahrscheinlich den Erscheinungen gerecht werde, fand er es doch schwer, sich nicht erschüttern zu lassen.

Im Fachschrifttum wird im allgemeinen die Meinung vertreten, daß eine Haltung der Überlegenheit und des höflichen Abstandes gegenüber der hypnotischen Versuchsperson von allererster Wichtigkeit für das Erzielen guter Ergebnisse sei. Ich teile diese Ansicht nicht. Bei den berichteten Versuchen wurde, trotzdem der Ruf des Versuchsleiters den Versuchspersonen bekannt war, alles mit größter und absichtlicher Formlosigkeit besprochen und getan. Ich glaube, daß die Haltung der Überlegenheit und des Abstands gegenüber einer Versuchsperson im wesentlichen unwichtig ist. Was zählt, ist einzig und allein das Bedingen.

W-47 war eine hervorragend kluge und anziehende junge Frau von zweiundzwanzig Jahren. Ihre Ausbildung hatte sich auf den Besuch der Oberschule beschränkt, deren Abgangsprüfung sie mit fünfzehn Jahren bestand. Sie machte den Eindruck der Lebhaftigkeit und geistigen Ausgeglichenheit. Letzteres wurde bestätigt durch die Ergebnisse einer Bernreuter'schen Persönlichkeitsbestandsaufnahme, die nach der siebenten Sitzung durchgeführt wurde.

Man fand, daß sie weniger nervös war als neunundneunzig Prozent der erwachsenen weiblichen Bevölkerung. Sie zeigte eine etwas das Mittelmaß übersteigende Selbstgenügsamkeit (57,2 Prozent) und ging mehr aus sich heraus, als neunzig Prozent der Frauen. Sie war herrschsüchtiger, als 95,2 Prozent der Weiblichkeit, aber dieser hohe Grad der Herrschsucht, den ihr Verhalten bewahrheitete, hatte keinerlei Auswirkung auf ihre Hypnotisierbarkeit. Sie besaß ausgesprochenes Selbstvertrauen und mehr Umgänglichkeit, als zweiundneunzig Prozent ihrer Geschlechtsgenossinnen. Hier hatte man also eine gut angepaßte Persönlichkeit vor sich.

Als sie aus ihrem ersten individuellen Trance erwachte — einem Trance, in dem sie Bedingtheiten der Taubheit für alle Laute mit Ausnahme meiner Stimme erhalten hatte —, schaute sie sich belustigt um und fragte: „Ist dieser Raum schalldicht? Es ist sehr ruhig hier."

Um mehr Unterlagen für das ‚Rückfüttern' zu erhalten, bat ich sie, sich deutlicher zu erklären. „Nun," sagte sie, „es ist hier wie in einem Senderaum. Ruhig und schalldicht. Wenn Sie nicht gerade etwas sagen, kann man die Stille beinahe hören. Verstehen Sie, was ich meine?"

Ich sagte ihr, daß ich glaubte, sie zu verstehen.

Ihre Erinnerungslosigkeit war vollständig, und als ich meinen Bleistift aus einer Höhe

von etwa dreißig Zentimetern auf das Pult fallen ließ, schaute sie verwirrt auf und fragte: „Was ist das?" Sie hatte das Fallen des Bleistiftes nicht gehört, denn ihr war ja gesagt worden, sie werde nichts hören als die Stimme des Versuchsleiters.

Der Versuchsleiter klatschte langsam in die Hände und fragte sie, was er getan habe. Sie gab zur Antwort, er habe nichts weiter getan als daß er seine Hände aneinander gelegt habe. Diese Antwort nahm der Versuchsleiter absichtlich mit einem Lächeln auf. Die Versuchsperson klopfte hierauf an die hölzernen Lehnen ihres Stuhles; sie klopfte wieder und wieder, immer kräftiger. Sie klopfte auch an das Pult des Versuchsleiters, ließ ihre Finger in Ohrennähe schnappen und hörte nichts.

„Hallo, hallo," rief sie laut und schien erleichtert darüber,ihre eigene Stimme zu hören. „Sagen Sie etwas," forderte sie den Versuchsleiter auf.

„Ist das nicht interessant?" fragte ich.

„Sehr," gab sie zur Antwort, „aber es gefällt mir gar nicht."

Zur Erleichterung des Einübens war diese Versuchsperson wie alle anderen dahin bedingt worden, daß sie unmittelbar in Schlaf zu fallen hatte, wenn der Versuchsleiter mit den Fingern schnappte und sagte: „Sie sind in tiefem Schlaf." Er tat dies, und sie fiel sofort in Schlaf.

Daraufhin wurde ihr gesagt, die Stille werde tiefer sein als zuvor. „Genau wie in einem

Senderaum. Ganz schalldicht und sehr gemütlich. So ungemein still, als ob die Wände jeden Ton verschluckten — jeden kleinsten Ton, außer dem Klang meiner Stimme." Das wurde noch eingehender erläutert. Dann wurde der Versuchsperson gesagt, die Stille werde immer sehr „beruhigend und entspannend" sein. „So behaglich, so angenehm." Danach wurde sie aufgeweckt und machte nach ungefähr einer halben Minute die Bemerkung, wie ruhig und angenehm alles sei. Gar nicht mehr so, wie es zuvor war. Jetzt war es „wunderbar". Das Bedingen hatte gewirkt.

Als Dr. Gardiner, mein Mitarbeiter bei diesem Versuch, auf sie zuschritt, ohne daß sie ihn hörte, erschrak sie und meinte: „Das gefällt mir nicht." Nach kurzem Schweigen aber fuhr sie fort: „Vielleicht ist es gar nicht so schlimm. Mit der Zeit gewöhnt man sich daran." Man beachte die Urteilsfähigkeit! In Wirklichkeit waren weder die Gefühle, die sie hatte, noch die Begründungen, die sie gab, ihre eigenen, aber das machte sie sich nicht klar.

Bei der nächsten Sitzung erhielt sie die Unterweisung, im Wachzustand Empfindungslosigkeit in jedem beliebigen Teil des Körpers herbeizuführen. Da die Empfindungslosigkeit das erste Mal hervorgerufen worden war, während noch eine bedingte Lähmung des rechten Armes bestand, brachte jede nachherige, selbst ausgelöste Empfindungslosigkeit

eines Körperteils auch eine unvermittelte Lähmung desselben mit sich.

Als ihr eine ausgekochte, stumpfköpfige Nadel mit dem Auftrag gegeben wurde, den von ihr selbst empfindungslos gemachten Arm zu untersuchen, erzeugte sie bei dem Bemühen, sich von der Empfindungslosigkeit zu überzeugen, eine Anzahl Hautstiche, von denen einige bluteten. Nach dem Rückruf der Empfindungsfähigkeit schmerzten die verletzten Stellen heftig, und sie beklagte sich bitterlich. Sie wurde angewiesen, das Schmerzempfinden aus den verletzten Stellen zu entfernen bis zum Zeitpunkt der Verheilung. Sie erreichte dies in wenigen Sekunden des Nachdenkens und schenkte ihrem Arm dann keinerlei Aufmerksamkeit mehr. Diese örtlich begrenzte Selbstbeseitigung des Schmerzempfindens bei Verwundungen vermochten sämtliche Versuchspersonen durchzuführen. W-47 wandte dies erfolgreich an bei ihrer von Schmerzen begleiteten monatlichen Periode, unter der sie von Anfang an gelitten hatte.

Sie wurde nun wieder neu eingestellt auf selbstbedingte Taubheit für alle Laute, mit Ausnahme von Stimmen. Auf diese Form der Taubheit waren alle Versuchspersonen der Gruppe III umgestellt worden, weil sich gezeigt hatte, daß sie sich oft beunruhigt fühlten, wenn sie lediglich die Stimme des Versuchsleiters zu hören vermochten. Für militärische Operationen könnte eine solche Einrichtung sehr wesentlich sein.

Die üblichen Schüsse und Luftangriffsplatten wurden als Reizmittel benützt. Die selbstbedingte Empfindungslosigkeit des Gehörs der Versuchsperson bestätigte sich bei vielen Versuchen sowohl durch den Mangel an sichtbaren Reaktionen wie auch durch Überprüfung des Blutdrucks. Als einmal ein Schuß ohne vorherige Warnung abgefeuert wurde, und die Versuchsperson sich noch nicht im Zustand der Taubheit befand, regte sie sich heftig auf, verfiel in Weinkrämpfe und war aufs tiefste gestört. Einige der psychologisch ungeschulten Zuschauer äußerten die Überzeugung, dieses Verhalten sei geschmackloser Schwindel. Die Versuchsperson, der diese Äußerungen mitgeteilt wurde, verwahrte sich energisch gegen diese Mißdeutung. Es darf hinzugefügt werden, daß diese ununterrichteten Zuschauer ihre Meinung änderten, nachdem sie die Versuchsperson auf ihre selbst ausgelöste Hautempfindungslosigkeit hin geprüft hatten.

W-47 wurde Dr. Margaret Brenman, Ärztin an der Menninger Klinik, vorgeführt und von ihr gründlich geprüft in Hinsicht auf ihre Haltung gegenüber dem Versuchsleiter. Dabei ergab sich nichts, was auf Abneigung hingewiesen hätte oder auf Gleichsetzung mit einer Vaterperson nach Annahme der Psychoanalyse, daß der Hypnotisierende die Rolle des, dem Geschlecht der Versuchsperson entgegengesetzten Elternteils übernähme. Diese Annahme ist sogar nicht völlig unbegründet,

da in besonderen Fällen durchaus die Möglichkeit besteht, daß die persönlichen Bedingtheiten solcherart gewesen sind.

Auf Verlangen Dr. Brenmans machte die Versuchsperson ihre linke Hand empfindungslos. Auf dieser Hand zeichnete die Ärztin mit dem Finger immer wieder einfache geometrische Muster. Die Versuchsperson, deren Augen geschlossen waren, wurde gebeten, eine Aussage über die Umrisse dieser Zeichnungen zu machen. Sie dachte eine Weile nach und sagte dann, daß sie nicht die geringste Ahnung habe.

Als sie gedrängt wurde, sich große Mühe zu geben und auf das bestmögliche zu raten, sagte sie „Kreis". Die Zeichnung war aber in Wirklichkeit ein Dreieck.

Dieser Versuch entsprang dem Bemühen, die Sache von der Ablösung aus zu betrachten. Wird Empfindungslosigkeit so erklärt, könnte es sein, daß die Verbindungen nicht immer vollständig gelöst sind und das ‚Raten' der Versuchsperson dann das richtige Ergebnis zu liefern vermöchte. Das waren die einzigen Prüfungen, die Dr. Brenman vornahm. Es war sehr interessant, das ausgezeichnet durchdachte Vorgehen Dr. Brenman's zu beobachten, aber es handelt sich eben nicht um Ablösungen, sondern um Bedingtheiten.

Bei einer anderen Gelegenheit führte die Versuchsperson eigenhypnotisch Empfindungslosigkeit des Gesichts, des Kopfes und der Augen herbei. Die letzteren wurden mit einer

sterilisierten Fingerspitze untersucht. Die Augenprüfung bedeutet nicht viel, weil viele Menschen die Berührung der Hornhaut ohne direkte Reaktion ertragen können. Für W-47 traf dies ebenfalls zu, aber das Reizen des empfindungslos gemachten Auges rief beträchtlich weniger Zurückzucken hervor.

Zur völligen Empfindungslosigkeit des Kopfes gab die Versuchsperson an, sie habe das Gefühl, als sei sie in eine Muschel hineingepreßt. Sie kniff sich in die Wangen, untersuchte ihr Gesicht und erklärte dann, der Zustand gebe ihr sehr unbehagliche Vorstellungen. Es sei beachtet, daß die Phänomene trotz der Klagen der Versuchsperson hervorgerufen wurden. Es hätten ihr ohne Schwierigkeit Bedingtheiten gegeben werden können, die ihr die Vorgänge ‚angenehm' machten, aber das wurde als unredlich empfunden. In diesem Zusammenhang muß ich nochmals wiederholen, daß nach meinem Dafürhalten durch entsprechendes hypnotisches Verfahren in Versuchspersonen eine Vorliebe für gesellschaftsfeindliches Verhalten geschaffen werden kann, ungeachtet ihres sogenannten inneren Sittengesetzes.

Das folgende ist eine besonders interessante Versuchsreihe. Die Versuchsperson löste Empfindungslosigkeit des ganzen rechten Armes bei sich aus. Dieser wurde dann mit einer Schmerz verursachenden grobköpfigen Nadel untersucht. Sowohl die zu Tage tretenden Reaktionen wie auch die Äußerungen der

Versuchsperson und die Beobachtung des Blutdrucks erlaubten keinen Zweifel an der Vollständigkeit der Empfindungslosigkeit.

Obwohl die Empfindungslosigkeit nicht aufgehoben worden war, wurde die Versuchsperson nun aufgefordert, sich eine ‚Handschuhunempfindlichkeit' der rechten Hand zu geben. Sie erhob den Einwand, daß sie ihre Hand nicht unempfindlicher machen könne als sie schon sei. „Ich kann mir gar nicht vorstellen, daß mein Arm unterhalb der Schulter überhaupt vorhanden ist." Sie wurde angewiesen, trotzdem eine Handschuhunempfindlichkeit hervorzurufen. Sie tat es mit den weiteren Einwänden, daß das doch „dumm" sei, und „man nicht noch weniger als nichts empfinden könne".

Der rechte Arm wurde überprüft und zeigte sich so empfindungslos wie zuvor. Die Versuchsperson wurde nun veranlaßt, nochmals Empfindungslosigkeit für den ganzen Arm herbeizuführen. Sie schaute der neuerlichen Überprüfung derselben zu und sagte: „Sie sehen ja, es war unnötig, mich das wiederholen zu lassen."

Hierauf erhielt sie den Auftrag, die Empfindungslosigkeit aus dem Arm zurückzunehmen. Sie vollzog den vorschriftsmäßigen Denkakt, d. h. sie dachte: „Das Gefühl kehrt zurück, das Gefühl kehrt zurück, das Gefühl kehrt zurück." Die Überprüfung des Armes folgte, und er zeigte sich zum Schrecken der Ver-

suchsperson noch immer unempfindlich, was ihr noch nie zuvor begegnet war.
„Das mißfällt mir aber sehr", sagte sie aufgeregt. Man bemühte sich, sie zu beruhigen und gab ihr die Anweisung, die Empfindungslosigkeit ihres ganzen rechten Armes noch einmal zu beseitigen. Das geschah, und der Arm wurde erneut geprüft. Die Empfindungslosigkeit schien verschwunden, aber die Versuchsperson sagte, sie fühle vom Handgelenk an die Nadelstiche nur ganz schwach, nicht so schmerzhaft wie gewöhnlich bei uneingeschränktem Empfinden.
Darauhin wies man sie an, ihrer Hand in Gedanken die Wortformeln der Empfindungsrückkehr zu geben. Nach der anschließenden Untersuchung gab sie an, ‚ihre Hand scheine nun ganz in Ordnung zu sein'. Um sie noch mehr zu beruhigen, wurde sie aufgefordert, sich zu sagen, daß in ihrem ganzen Arm das Gefühl zurückgekehrt sei. Das führte sie durch und bemerkte dann: „Das gefällt mir gar nicht. Warum hat es zuvor nicht gewirkt?"
Rasch wurde für sie als Deutung die Theorie entwickelt, daß die gegebenen Bedingtheiten für Empfindungslosigkeit in diesem Falle gleichsam die Tür mehrmals versperrt hätten und deshalb zu wirksamem Öffnen ebenso oft aufgeschlossen werden mußte als vorher versperrt worden war. Obwohl diese Erklärung dem Einfall des Augenblicks entsprang, ist der Vergleich wahrscheinlich gut gewählt; der Ablauf des Vorgangs aber bleibt schwierig zu er-

klären, und ich will keine Vermutungen äußern.
Es ist nicht geklärt worden, ob hier eine Tätigkeit der Versuchsperson vorlag oder eine Auswirkung der Erscheinungen. Daß die Versuchsperson gedacht haben mag, die Tür müsse ebenso oft aufgeschlossen werden als sie zugeschlossen worden war, liegt im Bereich der Möglichkeit, aber nichts im Ablauf des Verfahrens war darauf abgestellt, ihr diesen Eindruck zu geben, und ihr Verhalten stand ebenfalls im Widerspruch zu einer solchen Deutung.
Folgendes mag eine wichtige Parallele sein: Beim Hervorrufen von Empfindungslosigkeit des Gehörs haben Versuchspersonen des öfteren mehrmals hintereinander Taubheit in sich hervorgebracht, d. h. ‚die Tür wieder und wieder verschlossen'. Trotzdem waren sie imstande, sie mit ihrem ersten Bemühen wieder aufzuschließen. Allerdings drückten sie oft danach die Hände an die Ohren, als hätten sie soeben nach dem Schwimmen das Wasser verlassen. Sie schnappten in Ohrennähe mit den Fingern, klopften an den Stuhl und stellten dann fest: „Ja, nun ist alles in Ordnung."
Man muß sich fragen, ob nicht vielleicht diese zusätzlichen Äußerungen dazu gedient haben, ‚die Tür ebenso oft aufzuschließen, als sie abgeschlossen worden war'. Das ist tatsächlich eine interessante Frage.
Die Betrachtung der Versuchsperson M-52 soll den Schluß dieser Abhandlung bilden. Dieser junge Mann war zwanzig Jahre alt und hatte

zwei Jahre lang eine Hochschule besucht. Er machte den gleichen Eindruck von Offenheit wie die beiden vorhergehend besprochenen Versuchspersonen.

Am Schluß seiner siebenten Sitzung wurde er einer Bernreuter'schen Persönlichkeitsbestandsaufnahme unterzogen. Diese ergab, daß er ausgesprochen normal und gut ausgeglichen war. Im einzelnen: er zeigte sich in seinem Gefühlsleben gefestigter als 76 Prozent der männlichen Bevölkerung, er hielt sich im Punkt der Selbstgenügsamkeit in der Mitte (50,2%) und ging mehr aus sich heraus als 64 Prozent der Männer. Er hatte mehr Geltungstrieb und Selbstvertrauen als 75 Prozent der männlichen Bevölkerung und war ausgesprochen gesellig — geselliger als 80 Prozent seiner Mitmenschen. Die mit ihm ausgeführten Versuche widerlegen mit Bestimmtheit die Annahme, daß Hypnotisierbarkeit eine Funktion der Unterwürfigkeit oder Nervenschwäche ist.

M-52 war aus einer Gruppe ausgewählt worden, nachdem er angemessene Reaktionen auf hypnotische Suggestionen von mehreren Minuten Dauer gezeigt hatte. Am Schluß seiner dritten Einzelsitzung war er geschult worden, bei sich selbst Empfindungslosigkeit des Gehörs und tiefgehende Unempfindlichkeit der Haut auszulösen und dabei im Wachzustand zu verbleiben. In der ersten Zeit sagte die Versuchsperson aus, daß sie zwar keinen Schall höre, aber ein Gefühl des Drucks habe,

wenn ein Schuß in ihrer Nähe abgefeuert wurde. Ebenso wie die beiden anderen Versuchspersonen verglich sie dieses Gefühl in den Ohren demjenigen, das man beim Tauchen unter Wasser erlebt. Mittels des ‚Rückfütterungs'-Verfahrens wurde sie gelehrt, die ‚Tiefe' des Wassers zu verringern und vermochte so bald die Abwesenheit aller Druckgefühle zu melden.

Die Versuchspersonen der Gruppe III litten an keinerlei Ohrensausen oder anderen Ohrenschmerzen, während sie sich im Zustand der Empfindungslosigkeit des Gehörs befanden. Das war durch geeignetes Bedingen ausgeschlossen worden. Auch konnte kein Abnehmen ihrer allgemeinen Leistungsfähigkeit in der Zeit zwischen den Sitzungen bei ihnen beobachtet werden. Die Leistungsfähigkeit und das Gefühl des Wohlbefindens waren im Gegenteil gestiegen. Die früher besprochene W-47 hatte beim Beginn der Versuche über Kopfschmerzen geklagt, aber sie hörten auf, nachdem ihre Einstellung zu den Versuchen berichtigt worden war. Die Kopfschmerzen waren Begleiterscheinungen sowohl der Haut- als der Gehörsempfindungslosigkeit gewesen.

Die männliche Versuchsperson, die jetzt näher betrachtet wird, hatte geäußert, das Gefühl der Stille gleiche demjenigen, das sie bei einem Besuch in den Carlsbad-Höhlen in Neu-Mexiko erfahren habe. Dort werden die Besucher in einen besonders stillen Winkel der Höhle gebracht und dann alle Lampen ausge-

löscht. Das Gefühl der Stille und Abgeschnittenheit ist überwältigend. Diese Mitteilung wurde im ‚Rückfütterungs'-Verfahren benützt.

In Übereinstimmung mit den beiden anderen berichtete der junge Mann, daß ihm, wenn er sich selbst in Taubheit für alle Laute außer Stimmen versetzt habe, die eigene Stimme sehr hohl klinge. „Es ist so, als sei mein Kopf leer, und meine Stimme bilde ein Echo in der Kopfhöhle." Diese Empfindung wurde durch entsprechendes Bedingen zu einer angenehmen gemacht.

Beim Auftreten der Erscheinungen äußerten sämtliche Versuchspersonen Erstaunen. Der an dieser Stelle behandelten Versuchsperson wurde einmal, als sie sich noch in der Phase der Fremdbedingtheit befand, die Mitteilung gemacht, daß alle Laute, mit Ausnahme von Stimmen verschwinden würden, sobald der Versuchsleiter rückwärts von zehn bis eins zähle. Das erwies sich als wirksam. Anschließend wurden alle Laute zurückgebracht. Die Versuchsperson meinte dann, sie glaube nicht, daß die Wirksamkeit auch eintreten werde, wenn der Versuchsleiter sich nicht im gleichen Raum mit ihr befinde. Sie wurde nun in den Nebenraum geschickt, wo sie durch die offene Tür die Stimme des Versuchsleiters hören konnte, der rückwärts von zehn bis eins zählte. Nebenbei beobachtete sie durch das Fenster eine Frau, die mit klappernden Absätzen die Straße herunterkam. Zu ihrer Verwunderung fand sie, daß, während die Frau sich dem Fenster näherte, und der Versuchsleiter mit zählen fortfuhr, der Klang der Schritte an Lautstärke bis zum Nullpunkt hin abnahm.

Anfänglich spielten alle Versuchspersonen gern mit dem Auslösen der Taubheit, während sie Freunde besuchten oder auf der Straße gingen. Nachdem sie festgestellt hatten, daß die Sache immer gelang, unterließen sie dieses Spiel. Sie waren vom Versuchsleiter auf die Gefährdung durch nicht gehörte Automobile hingewiesen worden. Es muß betont werden, daß die Frage schädlicher Wirkungen der Eigenhypnose mehr angenommener- als tatsächlicher Weise besteht, und daß sie, wenn sie bestünde, durch entsprechendes Bedingen gelöst werden könnte.

Die Versuchsperson war fähig, während des Abspielens der Luftangriffsplatte Gesprächen zu folgen, aber die Wichtigkeit von Hinweisen aus Sinneswahrnehmungen wurde wieder veranschaulicht, denn wenn sie erkannte, was im nächsten Augenblick geschehen würde, zuckte sie mitunter bei einem Revolverschuß zusammen. Kam ein solcher Schuß ganz unerwartet und in einem Zusammenhang mit Umständen, von denen *sie nicht gewußt hatte*, daß sie mit einem tatsächlichen Schuß verbunden waren, konnte sie nie eine Wahrnehmung in irgendeiner Form melden. Das bewahrheitete sich bei objektiver Nachprüfung.

Vorübergehend wurde die Versuchsperson geschult, beim Losgehen des Revolvers ihren Blutdruck *sinken* zu lassen. Das bedeutete, daß sie sich stärker entspannte, wenn der Revolver eineinhalb Meter von ihrem Ohr entfernt losging, und der Schall von den Wänden zurückgeworfen wurde. Ihrer Aussage nach hörte sie den Schuß nicht, doch war er offenbar innerlich vermerkt worden, denn ihr Blutdruck sank unverzüglich.

Die Mehrzahl der Versuche mit M-52 waren der Empfindungslosigkeit der Haut gewidmet. Beim Bedingen dieser Empfindungslosigkeit war auch die innere Erfahrung der Gliederlage entfernt worden. Volle Unempfindlichkeit für Druck und Schmerz, für Wärme und Kälte wurde in alle Versuchspersonen einbedingt, so daß sie auf keinerlei Weise zu fühlen vermochten, wenn ein empfindungslos gemachter Körperteil Reizen ausgesetzt wurde.

In der Zeit zwischen zwei Sitzungen schüttete sich eine der Versuchspersonen einmal heißen Kaffee in den Schoß und zog sich eine äußerst schmerzhafte Verbrennung zu. Sie erinnerte sich an ihre Fähigkeit, sich empfindungslos zu machen und wandte sie auf die betroffenen Stellen an. Sie waren noch nach mehreren Monaten gründlich verharscht. Hier sollte beachtet werden, daß die Versuchsperson ohne jede Schwierigkeit die Empfindungslosigkeit *nach* dem Erhalten der Wunde einführen konnte. Die Bedeutsamkeit

dieses Umstandes im Raume des Militärischen sollte klar sein. Es ist nicht notwendig, daß man sich *vor* einer Verwundung empfindungslos macht, und man kann die Empfindungslosigkeit jederzeit aufheben, wann immer dies zum Zweck ärztlicher Diagnose nötig ist.

Dr. Foster Kennedy zeigte sich interessiert an dem Teile der Experimente, die Empfindungslosigkeit betrafen und führte zwei scharfsinnige Prüfungen mit der Versuchsperson durch. Zunächst wies er sie an, das untere Drittel ihres rechten Armes auf der Innenseite unempfindlich zu machen, etwas oberhalb des Handgelenks. Dr. Kennedy berührte die Fläche nicht, sondern wies nur auf sie hin. Dann untersuchte er den Arm sorgfältig, um die Grenzlinien der Fläche festzustellen. Er fand, daß die empfindungslose Fläche nicht genau die gleiche war, die er bezeichnet hatte.

Die Versuchsperson bejahte dies und fügte als Erklärung hinzu, daß es ihr schwer gefallen sei, an die empfindungslos zu machende Fläche zu denken. Sie meinte, wenn man ihr erlaubt hätte, sie zu berühren, wäre sie wahrscheinlich voll erfolgreich gewesen, so habe sie aber immerhin trotzdem etwa neunzig Prozent des Flächenumfangs richtig gewählt. Die Ränder der Fläche, die sich nach den Seiten des Armes hin ausdehnten, stimmten nicht mit der gewünschten Abgrenzungslinie überein.

Bei der zweiten Prüfung legte Dr. Kennedy seine Hand unterhalb des rechten Schulter-

es zu ernstlichen Verstauchungen gekommen war.

Jetzt wurde die Versuchsperson vom Versuchsleiter aufgefordert, den Schmerz zu beseitigen. Sie führte das innerhalb von zehn Sekunden in vollem Umfang durch. Obwohl sie noch mehr als eine Stunde zu Versuchen und Besprechungen anwesend blieb, widmete sie ihren Armen nicht die geringste Aufmerksamkeit mehr und betonte beim Fortgehen, daß sie sich ausgezeichnet fühle.

Drei Wochen später ließ sich die Versuchsperson wieder sehen und berichtete, daß sich in der Zwischenzeit der Schmerz nie wieder fühlbar gemacht habe. Wahrscheinlich hatten sich die Beschädigungen im natürlichen Ablauf des Geschehens ausgeheilt. Die restlichen Schmerzen, die gewöhnlich noch nach mehreren Wochen der Heilung vorhanden sind, hätten sich vermutlich eingestellt, wenn man von ihr verlangt hätte, die Empfindungslosigkeit „freizugeben". Ich möchte vermuten, daß die Verletzungen infolge der Empfindungslosigkeit rascher als üblich verheilten. Dieser Teil des Versuchs veranschaulicht, daß die Empfindungslosigkeit, wenn erwünscht, die Glieder *gründlich durchdringt* und längere Zeit vorhalten kann. Nach meiner Meinung vermag eine selbst ausgelöste Schmerzunempfindlichkeit genau so wie eine hysterische, Jahre hindurch anzudauern.

Die Versuchsperson wurde Gene Tunney, dem früheren Boxweltmeister im Schwergewicht vorgeführt. Eine seiner Bemerkungen ist wert berichtet zu werden: Er habe im Ring oft schwere Verletzungen erhalten, die er aber in der Aufregung des Kampfes nicht gespürt habe. Das ist wieder ein Beispiel für das, was nicht oft genug wiederholt werden kann. Vom Wachzustand so zu sprechen, als sei er dem Trancezustand entgegengesetzt, vermehrt unser Wissen in keiner Weise. Die Erscheinungen der ‚Hypnose' sind nur in ihrer Menge und in Ursprung, wie Intensität ihrer Wirksamkeit eindrucksvoll.

Ein gesonderter Abend war den Filmen gewidmet, die zu Forschungszwecken von den zwei männlichen Versuchspersonen aufgenommen worden waren. Eine sorgfältige Betrachtung der Aufnahmen führte zur völligen Bestätigung dessen, was schon vorher festgestellt worden war, nämlich dem Fehlen aller sichtbaren Reaktionen dort, wo keine Hinweise aus Sinneswahrnehmungen zugänglich waren und der völligsten Abwesenheit jeden Wechsels im Blutdruck. Die mit dem Aufnehmen der Bilder verbundene Aufregung und starke Beleuchtung erhöhten den Grundblutdruck der Versuchsperson; alle anderen Erscheinungen aber blieben unverändert.

Folgende Schlüsse scheinen gültig:

Die Ergebnisse sind mit Sicherheit als Äußerung der Wechselwirkung zwischen Verfahrensweise und Versuchsperson anzuspre-

chen. Ungeeignete Versuchspersonen können in geeignete umgewandelt werden. Ob eine Versuchsperson sich selbst für geeignet hält oder nicht, spielt keine Rolle, ‚Glauben' ist etwas, was ganz außerhalb der Sache liegt. Einfachste Massenversuche bei Soldaten vermochten rasch aus fünf oder im schlimmsten Fall aus acht Personen jeweils eine herauszufinden, die in kürzester Zeit lernte, sich nach Belieben für unerwünschte Schmerzen oder unangenehme Schalleindrücke unangreifbar zu machen. Es liegt nicht außerhalb des Bereichs der Möglichkeit, sich Einheiten von Soldaten vorzustellen, die in die Schlacht gehen, nachdem sie sich selbst empfindungslos gemacht haben.

Hat man erst einmal in vollem Umfang begriffen, daß Hypnose nichts anderes ist als ‚Bedingen', dann kann sie dazu benützt werden, jedes gewünschte Ergebnis hervorzurufen. Alle Erscheinungsformen der Hypnose können erzielt werden, während die betreffende Person in völliger Selbstbeherrschtheit und dauerndem Wachzustand verbleibt.

J. B. S. Haldane hat diesem Gedanken ausgezeichnet Ausdruck gegeben.[50]): „Wer auch nur ein einziges Beispiel der Macht von Hypnose und Suggestion erlebt hat, muß zu dem Schluß kommen, daß das Gesicht der Welt und die Möglichkeiten des Lebens vollständig verändert würden, wenn es uns gelänge, ihre Wirkungen zu beherrschen und ihre Anwendung unter einheitliche Regeln zu stellen, so

wie es zum Beispiel bei Rauschmitteln gelungen ist, die einst gleichfalls als Zaubermittel betrachtet wurden."

Hypnose, als ‚Bedingen' betrachtet, liefert das Werkzeug zu dieser Beherrschung und Regelung.

DIE DREI ARTEN DER EIGENHYPNOSE

DIE NUN FOLGENDEN „DREI ARTEN der Eigenhypnose" gingen von der Voraussetzung aus, die Psychotherapie (das seelische Heilverfahren) sei vom Trancezustand als solchem abhängig.

Dies war eine unvollständige Betrachtungsweise, da die Heil- und Trance-Wortformeln beide gleicherweise zum ‚Bedingen' gehören. Dieses Bedingen ist es, dessen Handhabung den zweckmäßigsten Zugang zum Verständnis des Stoffes der menschlichen Persönlichkeit in seinem Weben und Entweben bietet.

Ich glaube, daß die „Drei Arten" trotzdem von Interesse sind und schließe sie in dieses Buch mit ein. (The Journal of General Psychology 1941, 24, 423 bis 438. „Die Arbeit von Wells über „Wachhypnose" beschäftigt sich nicht mit „dem Herbeiführen eines Schlaf- oder doch mindestens schläfrigen Zustandes" [4, S. 396]. Sein Begriff der Eigenhypnose wird klarer, wenn er sagt: „Der Schritt von wirksamer Selbstsuggestion oder Eigenhypnose ist kürzer von der Wach- als von der Schlafhypnose her." Diese Wachhypnose läßt sich gleichstellen mit dem, was wir *vorgeschrittene Wachsuggestionen* heißen möchten.)

Es gibt einen Bereich der Hypnose, der bisher von den Untersuchungsmethoden der Gegenwart unberührt geblieben ist. Dieses ununtersuchte Gebiet ist die Eigenhypnose.[51])

Unter Eigenhypnose wird die Fähigkeit verstanden, *bei sich selbst* den Trancezustand der Schlafhypnose herbeizuführen, zugleich mit den erwünschten Erscheinungen. Zu ihnen gehören Erstarrungszustände, Empfindungslosigkeiten, Erinnerungsausfall (sowohl in Trance als nach-hypnotisch) und die verschiedenen nach-hypnotischen Suggestionen, einschließlich positiven und negativen Sinnestäuschungen — kurz alle klassischen Phänome der Hypnose. Bei der Eigenhypnose hypnotisiert sich ‚die Versuchsperson' nicht nur selbst und führt sich selbst die Suggestionen zu, sondern sie beherrscht auch den eigenen Trancezustand jederzeit vollständig. Um ein Wort anzuwenden, das außer Gebrauch gekommen sein sollte: die einzige Person im *Rapport* ist die sich hypnotisierende Person, und diesen *Rapport* hat sie mit sich selbst.

Soviel zu dem, was Eigenhypnose ist. Nun wollen wir sehen, was sie nicht ist.

Sie ist nicht das gleiche, was oft als Eigenhypnose bei der Betrachtung hartnäckiger

Symptome in der Hysterie erwähnt wird. Auch ist die Begriffsbestimmung der Eigenhypnose nicht durchaus identisch mit dem Begriff der Selbstsuggestion, denn diese letztere ist eine Erscheinung des Wachzustandes, während die erstere einen Trancezustand voraussetzt. Über die mögliche Übereinstimmung der Eigenhypnose mit dem „Samadhi", Trancezustand des Yoga, sagt Behanan (I, S. 237): „Es wäre bloße Spekulation von zweifelhaftem Wert, wollte man bejahen oder leugnen, daß die beiden im wesentlichen gleich sind." Die Möglichkeit soll später einer Betrachtung unterzogen werden. Eigenhypnose ist also in dem Sinn, den sie in dieser Abhandlung hat, das gleiche, wie die übliche Schlafhypnose, mit dem Unterschied, daß der Trancezustand von der ‚Versuchsperson' selbst herbeigeführt wird, und nur die ‚Versuchsperson' ihn in vollem Umfang bei sich beherrscht.

Dieser Umstand ist von größtem psychologischem Interesse. Der Hauptzweck dieser Schrift ist, drei Arten der Eigenhypnose so sehr in allen Einzelheiten darzulegen, daß sie denen zur Verfügung stehen, die auf diesem Gebiet Forschungen unternehmen wollen. Manche der Anwendungsweisen und die möglichen theoretischen Folgerungen der Methoden sollen nur beiläufig gestreift werden.

Die erste Art der Eigenhypnose mag naheliegend und bekannt erscheinen, doch bin ich keiner entsprechenden Fachliteratur begegnet.

Wir können sie kurz „Eigenhypnose mittels nach-hypnotischer Suggestion" nennen.

Beim Benützen dieser Methode ermittele ich zunächst, ob die Person, die Eigenhypnose zu erlernen wünscht, überhaupt günstige hypnotische Voraussetzungen mitbringt. Ich mache eine Probe mit der gewöhnlichen Schlafhypnose. Gelingt es mir, in gewissem Umfang Erstarrung von Gliedern oder Handschuhunempfindlichkeit hervorzurufen oder besseres — und mit ‚besser' ist ein ‚Einschnitt' von dreizehn oder mehr auf der Stufenleiter von Davis und Husband (2 S. 176) gemeint —, so habe ich festgestellt, daß ein Unterricht in Eigenhypnose für diese Person von betontem Wert sein wird. Gliederstarre in bestimmtem Außmaß, oder Unfähigkeit, sich aus dem Stuhl zu erheben, betrachte ich als eine *unentbehrliche Voraussetzung* des Trance, die gegeben sein muß, ehe ich einen Versuch unternehme, Eigenhypnose zu lehren. Ich erkläre der Versuchsperson, *die hellwach ist*, und ihre guten hypnotischen Fähigkeiten bereits so weit als möglich entwickelt hat, daß sie, sofern sie dies wünscht, gelehrt werden könne, sich selbst in Trance zu versetzen und sich während dieses Zustands selbst Suggestionen zu geben, genau wie ich sie geben würde und mit dem gleichen, wenn nicht besseren Erfolg. Ich erkläre scherzhaft: „Wir könnten sagen, daß Sie zu gleicher Zeit Ihr eigener Svengali und Trilby zu sein ver-

mögen." (Diese Redewendung spricht die Versuchsperson immer sehr an.)
Nach einer Besprechung des Gebrauchs, den die Versuchsperson von selbst ausgelösten, nach-hypnotischen Suggestionen machen kann (wozu sonst Eigenhypnose?), betone ich anschließend, daß nachhypnotische Suggestionen sehr wirksam sind. Ich führe der Versuchsperson naheliegende Beispiele an und teile ihr mit, daß ich sie in wenigen Minuten hypnotisieren und ihr, während sie sich im Trancezustand befinde, eine, die Hypnose betreffende, nach-hypnotische Suggestion geben werde.

[1]) Ich werde Ihnen einprägen, daß Sie sich, wann immer Sie sich selbst zu hypnotisieren wünschen, nur so bequem als möglich niederzusetzen oder niederzulegen brauchen, wobei Sie sich den Gedanken, Sie möchten sich hypnotisieren, durch den Kopf gehen lassen. Sie atmen dann fünfmal tief, und beim fünften Atemzug werden Sie sich in einem Trancezustand befinden, wie er tiefer gar nicht möglich ist[52]). Hierauf werden Sie sich selbst nach Wunsch Suggestionen geben und nach Ihrem Belieben aufwachen. Jedesmal, wenn Sie aus einem Trancezustand erwachen, werden Sie sich wohl, ja ausgezeichnet fühlen.
Machen Sie sich keine Sorgen um das Aufwachen! Es wird dabei keine Schwierigkeiten geben. Sie wissen doch, daß eine Mutter ungestört einen Gewittersturm überschlafen kann, aber sofort hellwach ist in dem Augenblick, wo ihr Kind sich in der Wiege rührt oder nur den leisesten Laut von sich gibt. Wir wollen das einfach so ausdrücken: das Unbewußte einer Mutter — und auch das Ihre — fällt niemals in Schlaf. Das ‚Unbewußte' ist eine strittige Sache, aber hier dient es als handlicher Begriff. Sie sehen also: wenn Sie sich im Trancezustand befinden und jemand schreit ‚Feuer' oder ruft aus irgendeinem Grund nach Ihnen oder aber Sie *müssen* aus irgendeinem Grund erwachen, dann werden Sie erwachen. Ohne jede Mühe, *wie Sie sehen* werden."

[2]) In Abwandlung kann der Versuchsperson gesagt werden, sie brauche sich nur fünfmal vorzusagen: „ich schlafe tief", dann sei sie im tiefstmöglichen Trancezustand. Auch andere Abwandlungen sind natürlich möglich. Hauptsache ist, daß eine passende nach-hypnotische Suggestion zur Eigenhypnose gegeben wird.

Ein guter Teil der Vortranceunterweisungen wird mit dem Ziel gegeben, das künftige eigenhypnotische Verhalten der Versuchsperson zu formen. Von Young[5]) gibt es eine ausgezeichnete Abhandlung über die Wirkung der Vortranceunterweisung auf das Tranceverhalten. Ich habe mich von seinen Ergebnissen leiten lassen und stimme mit ihm darin überein, daß „eine echte Hypnose ohne die geringste Spur von Rapport bestehen kann" (5, S. 139). Ich werde dasselbe später in Beziehung auf Eigenhypnose beweisen.
Nach diesen Vortranceunterweisungen lasse ich die Versuchsperson sich erheben und zeige ihr die Methode der Wachsuggestion am Beispiel des: „Sie fallen nach vorn." Sie wirkt sich rasch aus. Dann heiße ich die Versuchsperson die Suggestion des ‚Vorwärtsfallens' sich selbst wiederholen, ohne sie auszusprechen. *„Sagen Sie die Worte nur in Gedanken, und ich fange Sie auf, wenn Sie nach vorne fallen."* Die Versuchsperson gibt sich die Suggestion des ‚Vorwärtsfallens', und ich fange sie auf, wenn sie nach vorne fällt.

Rapport in der Eigenhypnose ist ein so vollständiger, wie es keinen anderen geben kann. (Die Versuchsperson ist bis zu diesem Zeitpunkt in vollem, normalem Wachzustand.)

[3]) Eine meiner Versuchspersonen, eine Studentin der Kunstschule einer großen östlichen Universität, die Beste ihrer Klasse, hypnotisiert sich selbst jeden Morgen, während sie im Omnibus aus der Vorstadt zur Schule fährt. Wird sie bei Namen gerufen, so erwacht sie augenblicklich und muß gewöhnlich hören: *„Sie schlafen wohl;* wo waren Sie denn vergangene Nacht?" Sie steigt immer zur rechten Zeit aus.
Es kann nicht genug betont werden, daß weder Schwierigkeiten noch Schock auftreten, wenn eine eigenhypnotisierte Person aufwachen „muß".

Nach Beantwortung der Fragen der Versuchsperson, und nachdem ich mich vergewissert habe, daß sie sich in behaglicher, gelockerter Verfassung befindet, hypnotisiere ich sie und wiederhole ihr alles, was ich ihr vorher gesagt habe — allenfalls, sofern mir das nötig erscheint, in größerer Ausführlichkeit. Zusätzlich teile ich der Versuchsperson mit, daß sie imstande sein wird, mit mir zu sprechen, wenn sie später mit dem selbst ausgelösten Trancezustand beginnt. Ich lege besonderen Nachdruck auf diese Suggestion (daß sie fähig sein werde, während des eigenhypnotischen Trancezustandes mit mir zu sprechen), weil ich die Versuchsperson zu führen wünsche und die leiseste Möglichkeit ausschließen möchte, etwa nicht in *Rapport* mit ihr zu stehen, falls meine Anleitungen mißverstanden worden sein sollten.

Der gesamte bisher beschriebene Vorgang nimmt zu seiner Durchführung weit weniger Zeit in Anspruch, als beim ersten Betrachten dazu nötig scheint. Zwanzig Minuten genügen reichlich. In dieser Zeit ist alles bisher Dargelegte eingeschlossen, angefangen bei meiner der Versuchsperson abgegebenen Erklärung, „daß ich sie nach wenigen Minuten hypnotisieren und ihr während ihres Trancezustands nachhypnotische Suggestionen, die Hypnose betreffend, geben werde".
Ich wecke die Versuchsperson auf und befrage sie, ob für den Trancezustand Vergessen vorliegt. Dieses Vergessen ist erwünscht, aber nicht wesentlich. Die Antwort der Versuchsperson kann gewöhnlich aus dem Umfang des Vergessens bei früheren Trancezuständen erraten werden. Sogar bei nicht besonders geeigneten Versuchspersonen habe ich gefunden, daß entsprechendes Üben ein ziemlich überraschendes Ausmaß von Vergessen lehren kann, mindestens dem oberflächlichen Anschein nach. Auf jeden Fall gebe ich der Versuchsperson, wenn sie Erinnerungsspuren zeigt, einige indirekte Wachsuggestionen, etwa folgender Art:

„Natürlich werden Sie das vergessen. Sie wissen ja, wie es bei einem Traum ist; wir vergessen ihn wenige Augenblicke nach dem Erwachen", usw.
„Wir wollen eine Ruhepause einlegen", teile ich der Versuchsperson nun mit und verwickle sie in ein Gespräch über Tagesneuigkeiten oder anderes, das weit von allem Psychologischen entfernt zu sein scheint. Nach kaum fünf Minuten solcher Unterhaltung sage ich etwa: „Nun, ich habe Ihnen

einige Anleitungen gegeben, wie Sie sich selbst hypnotisieren können. Wir wollen jetzt einmal sehen, wie Sie diese durchführen. Sie brauchen sich gar nicht anzustrengen. Es wird ganz von selbst geschehen. Fünf tiefe Atemzüge, dann sind Sie in einem echten Trancezustand. Versuchen wir es!"
Die Versuchsperson sagt gewöhnlich lächelnd: „Ich will's versuchen", oder „hoffen wir das Beste".
„Also los!" sage ich.

Die Versuchsperson tut fünf Atemzüge (sie sind meist nicht sehr tief); ihre Augen schließen sich, und sie verhält sich ruhig.[54]) Ich lasse sie eine halbe Minute in ungestörter Ruhe sitzen.

Ich frage: „Sie sind in tiefem Schlaf, nicht wahr?"
„Ja", ist die Antwort, gegeben in der üblichen leisen Stimmlage.

Von hier an ist das Vorgehen verschiedenartig. Meist fordere ich die Versuchsperson auf, sich eine ganzarmige oder aber Handschuh-Empfindungslosigkeit zu geben.

„Zeigen Sie mir, wie Sie Ihren rechten Arm unempfindlich machen", sage ich, „und teilen Sie mir mit, wenn Sie soweit sind".

Ist die ereichte Unempfindlichkeit durch sorgfältige Untersuchung bestätigt — zumindest offen und klar für mich und erschließbar auch aus dem Bericht der Versuchsperson —, dann darf als gesichert gelten, daß alles in Ordnung sein wird. Ich lasse die Versuchsperson die Empfindungslosigkeit des Armes aufheben und weise sie an, sich Suggestionen in Beziehung auf ihr Studium, auf ihre Fingernägel,

ihr Klavierspiel oder wo immer ihr Problem liegt, zu geben.

[54]) Wenn die Versuchsperson nicht leicht in Schlaf fällt, so sage ich, während sie ihre Atemzüge tut, mehrmals: „Tief schlafen." Das genügt, ist aber selten nötig.
„Benützen Sie so viele meiner hauptsächlichen Redewendungen, als Sie sich ins Gedächtnis zurückrufen können. Halten Sie diese Suggestionen ungefähr fünf Minuten lang mit aller Kraft in Gedanken fest und sagen Sie mir, wann Sie fertig sind."

Nach dieser Zeitspanne etwa (es gibt keine Wunder einer genauen Wahrnehmung von Zeitspannen im Zustand der Hypnose), erklärt die Versuchsperson, sie sei bereit.

„Sehr gut", sage ich. „Wachen Sie aus eigenem Entschluß wieder auf — sagen wir: in einigen Minuten."

Ich gebe noch Suggestionen, abzielend auf dauernde Erinnerungslosigkeit für die Trancezustände und darauf, daß sich die Versuchsperson beim Aufwachen immer ausgezeichnet wohlfühlen werde.
Bald öffnet die Versuchsperson die Augen und schaut um sich. Sie ist hellwach und fühlt sich sehr wohl.
Einer Versuchsperson, bei der durch ‚Fremdhypnose' keine Empfindungslosigkeit hervorgerufen werden könnte, würde während ihres ersten selbst ausgelösten Trancezustandes gesagt werden, sie möge solche Wirkungen bei sich selbst hervorrufen, von denen frühere

Erfahrungen gezeigt hatten, daß sie durch den Versuchsleiter herbeizuführen sind. Einfache Suggestionen der Bewegung genügen. Je eindrucksvoller die Wirkung, desto besser.
Ob nun im Trancezustand Empfindungslosigkeit erzielt werden kann oder nicht, in jedem Fall, wo die Versuchsperson leichte Schwierigkeiten beim Aufwachen zu haben scheint, rede ich ihr zu:

„Sie können aufwachen. Sie allein haben zu bestimmen. Sie sind Herr der Lage. Wachen Sie auf."

Wenn diese Anweisungen auch widerspruchsvoll sind, erfüllen sie doch ihren Zweck. Man beachte, wie auch sie Gewicht legen auf die eigenhypnotische Herrschaft der Versuchsperson.
Wir werden nun zwei andere Methoden der Eigenhypnose betrachten, ehe wir zu einer allgemeinen Besprechung der drei Methoden übergehen. Dieses Vorgehen dient am besten dem Bemühen um Klarheit und Kürze.
Bei der eben beschriebenen Methode ist, wie man sich erinnern wird, häufig die Tatsache erwähnt, daß es für die Versuchsperson keine Rolle spielt, ob die Suggestionen, die sie erhält, von ‚innen' als Selbstsuggestionen oder von ‚außen' als Fremdsuggestionen kommen. (Ich benütze die Begriffe Selbst- und Fremdhypnose so umfassend wie möglich, um alle Verzweigungen der Wach- und Trancephänomene mit einschließen zu können.)

Trifft dies zu, dann erhebt sich die Frage: was würde voraussichtlich geschehen, wenn man einer geeigneten Versuchsperson die früher beschriebene Vortrancevorbereitung gäbe, ohne daß sie Anweisungen in bezug auf die Aneignung selbsthypnotischer Beherrschung mittels nach-hypnotischer Suggestion oder entsprechende hypnotische Suggestionen erhält? Ich glaube, man kann sich dahingehend einigen, daß das Ergebnis die gleiche ursprünglich geeignete Versuchsperson wäre, die nunmehr ziemlich gut unterrichtet und fest überzeugt wäre über die Lehrsätze und die wirksamen Wahrheiten der Hypnose.
Eine solche ‚wohlunterrichtete' und überzeugte Versuchsperson brauchen wir für die zweite Methode der Eigenhypnose. Man behalte im Gedächtnis, daß die erste oder nachhypnotische Arbeitsweise bei dieser Versuchsperson nicht zur Anwendung kommen wird. Ich übergebe vielmehr einer solchen Versuchsperson maschinengeschriebenes Material über Eigenhypnose, das sich auf gleicher Linie bewegt mit den ‚fremdhypnotischen' Suggestionen, die ich zuvor bei ihr erprobt hatte. Es wäre zwecklos, ein umfassendes wörtliches Beispiel zu geben, denn die Anweisungen wechseln von Fall zu Fall. Das Anschauungsmaterial, das folgt, setzt sich zusammen aus einigen typischen Querschnitten durch das, was die Versuchsperson zu Hause auswendig lernen soll — in Muße und bei hellwachem

Zustand. Der Wortlaut ist ungefähr der folgende:

> Ich fühle mich sehr behaglich. Meine Arme sind entspannt. Meine Füße sind ganz entspannt und schwer. Ich fühle mich sehr, sehr behaglich und entspannt. Mein ganzer Körper fühlt sich behaglich und entspannt. Ich möchte geradezu schlafen. Ich fühle mich so behaglich.
>
> Meine Augen werden schwer, sehr schwer. Sie schließen sich nach und nach, sie fühlen sich so schwer und entspannt. Ich fühle, wie sie sich immer mehr schließen. Ich möchte schlafen, und ich möchte, daß meine Augen sich schließen.

Diese Anleitungen werden fortgesetzt und sollten der Versuchsperson angepaßt sein. Man wird bemerkt haben, daß die Anweisungen, die auswendig gelernt werden sollen, übereinstimmen mit den üblichen hypnotischen Weisungen. Gegen das Ende zu ist zu lesen:

> Jetzt bin ich in tiefem Schlaf, im tiefstmöglichen hypnotischen Schlaf. Ich bin in einem Tiefschlaf, so tief, wie der tiefste hypnotische Schlaf, in dem ich mich je befunden habe. Ich habe volle eigenhypnotische Herrschaft über mich. Ich kann mir selbst hypnotische Suggestionen geben und aufwachen, wann immer ich es wünsche. Ich kann mit der Person, die mir diese eigenhypnotischen Anweisungen gegeben hat, sprechen und doch dabei in tiefem Schlaf bleiben. Ich werde die Anleitungen, die sie mir gibt, befolgen und trotzdem die eigenhypnotische Führung behalten.

Die Versuchsperson hat Weisung, diese Anleitungen auswendig zu lernen, aber die Aufmerksamkeit nicht zu ausschließlich auf ihren Sinn zu richten. Es wird ihr erklärt, daß sie Umschreibungen vornehmen kann, wenn sie

das vorzieht. Es wird ihr weiterhin gesagt, daß sie nicht versuchen solle, sich mittels dieser Anweisungen selbst zu hypnotisieren, ehe wir sie miteinander durchgenommen haben und ich ihr gezeigt habe, wie sie zu benützen sind.

Berichtet mir die Versuchsperson, daß sie die Anweisungen oder ihren wesentlichen Gehalt auswendig gelernt hat, so gebe ich ihr einen bequemen Stuhl zum Niedersitzen und sage ihr, sie könne sich nunmehr hypnotisieren.

> Daß A den B hypnotisiert, so etwas gibt es nicht. A tut nichts weiter, als daß er dem B sagt, welchen Straßen er zu folgen hat, um zu seinem Ziel — der Hypnose — zu gelangen. Es spielt keine Rolle, *wer* Ihnen sagt, welchen Straßen Sie folgen sollen — ob ich Ihnen diese Straßen angebe oder Sie selbst sich die Straßen nennen. Auf jeden Fall hypnotisieren Sie sich selbst, wenn Sie diesen Straßen folgen.

Ich wiederhole dann mit den zuvor vermerkten Ausnahmen die Mehrzahl der Vortrancebelehrungen und Vorführungen, die in Zusammenhang mit der ersten Methode erwähnt wurden. Ich erkläre den Begriff eines psychomotorischen Handlungsablaufs und weise die Versuchsperson darauf hin, daß sie im Auswendiglernen ihrer eigenhypnotischen Hinweisreihe sich eine Reihe von psychomotorischen Handlungsabläufen eingeprägt hat. Dies wird noch näher erläutert und der Versuchsperson mitgeteilt, daß sie, wenn sie diese eigenhypnotischen Anleitungen mit ganzer Hingabe wiederhole, ihre Wirksamkeit bei

sich erleben werde — entsprechend der Wirksamkeit, die ich früher durch gleichartige psychomotorische Suggestionen bei ihr erzielte. Ich beantworte die Fragen, die einer Versuchsperson etwa noch einfallen.

Die auswendig gelernten Anweisungen können von der Versuchsperson entweder langsam mit leiser Stimme gesprochen oder in Gedanken wiederholt werden. Im Anfang ist das erstere für den Versuchsleiter wünschenswerter, sofern die Versuchsperson dies ebenfalls bevorzugt, aber beide Möglichkeiten sind gleicherweise verwendbar. Es mag nötig sein, daß die Versuchsperson die auswendig gelernten Suggestionen drei- oder viermal oder noch häufiger durchnimmt, damit ihr die wirksamste Art der Selbstzuführung der Suggestionen gezeigt werden kann. Der Versuchsleiter mag sogar der Versuchsperson mit einigen Fremdsuggestionen weiterhelfen, wenn eine solche Sonderhilfe gebraucht wird, aber das läßt sich auf ein Mindestmaß beschränken. Nach kurzer Zeit wird sich herausstellen, daß die Versuchsperson sich selbst in einen hypnotischen Trancezustand versetzen kann. Hat sie diesen Zustand erst einmal erreicht, so geht das Verfahren in der Hauptsache wie bei Methode I weiter, mit den Unterschieden, die sich von selbst ergeben. Durch Übung kann sich die Versuchsperson bald, so oft sie wünscht, in Trance versetzen. Mit der Zeit kann das hypnotische Wortmaterial, das sie denkt (oder flüstert), gekürzt werden, und

nach einem halben Dutzend oder mehr in Abständen selbst ausgelösten Trancezuständen erlebt die Versuchsperson, daß sie nur sehr wenig Zeit benötigt, um in Trance zu fallen. Ein kurzes flüchtiges Denken mit der Absicht, sich selbst zu hypnotisieren, wird zum Hervorrufen eines tiefen Trancezustandes genügen, denn die Auswirkungen des Übens sind sehr bemerklich. Dies alles wird in meine Besprechung miteinbezogen.

Wir kommen nun zur dritten und letzten Methode der Eigenhypnose, die wahrscheinlich die grundlegendste der drei ist. Man könnte ihr den Namen ‚bruchstückweise Eigenhypnose' geben. Bei der Erörterung über die Empfänglichkeit für Suggestionen, die sich auf Autorität stützen, äußert Hull [[53]), S. 392]:

> „Das wesentliche (der Hypnose) liegt in der sich bei Versuchen ergebenden Tatsache einer mengenmäßigen *Leistung* in aufsteigender Richtung, was wahrscheinlich das Ergebnis des hypnotischen Vorgehens ist. Soweit der Schreiber es zu beurteilen vermag, ist diese Erscheinung des Mengenzuwachses das einzige, was übrig bleibt von dem einst so eindrucksvollen Gesamtbestand dessen, was unter dem Namen ‚Hypnose' bekannt war. Diese unbezweifelbare Tatsache genügt aber völlig, um dem Begriff Bedeutung und Wert zu verleihen."

Ich möchte nun eine Methode der Eigenhypnose vorlegen, bei der diese sich in aufsteigender Richtung bewegende ‚mengenmäßige Leistung' der Suggestionsempfänglichkeit ohne das übliche hypnotische Vorgehen

ausgelöst werden kann. Man kann sie in gewissem Sinn mit dem Teilverfahren beim Lernen vergleichen, d. h. es wird vom Trancezustand angenommen, er sei zusammengesetzt aus gesonderten Teilen, von denen jeder der in Frage kommenden Versuchsperson gelehrt wird. Diesem Vergleich kann nicht durchgängig gefolgt werden, aber er gibt eine gute Vorstellung von der Art der Methode.

Für diese Methode benötigen wir eine Person, bei der es sich als möglich herausgestellt hat, durch Wachsuggestionen in gewissem Ausmaß Gliederstarre zu erzeugen oder die Unfähigkeit, sich aus dem Stuhl zu erheben. Diese Fähigkeiten sind durchaus nicht unerläßlich, vor allem nicht für Versuchszwecke. (Späterhin werde ich in Beziehung auf die Auswahl und den Prozentsatz von Versuchspersonen bei jedem der Verfahren mehr zu sagen haben.)

Ist eine in diesem Sinne mögliche Versuchsperson gewählt worden, so wird sie eingeführt in die Technik der Wachsuggestion: „Sie fallen nach vorn." Dann wird sie gelehrt, sich das Nach-vorn-Fallen „selbst zu suggerieren". Auf diesen Unterricht und die eindringliche Betonung, daß „es keine Rolle spielt, *wer* die Suggestionen gibt", wird einige Zeit verwendet, wie das schon bei Methode I beschrieben worden ist.

Nachdem die Versuchsperson gelernt hat, rasch die Haltungstechnik des Vorwärtsfallens erfolgreich bei sich anzuwenden, und

nachdem ihr die daraus zu ziehenden Folgerungen *eingehämmert* worden sind, wird eine ähnliche Belehrung an Hand des Chevreulschen Pendels gegeben. Dabei wird kein ‚magnetischer' Stab benützt, sondern der Versuchsperson die Wachsuggestion gegeben: „es geht hin und her, hin und her, wie ein Pendel", usw. usw. Dann wird das Pendel veranlaßt, „rund herum" zu gehen, zu „kreisen". Alles das hat selbstverständlich die erwartete Wirkung. Die Versuchsperson ruft danach durch Eigensuggestion die gleichen Ergebnisse bei sich hervor. Das wird geübt, bis sie selbstsuggestiv *rasch* ein bemerkliches Schwingen des Pendels sowohl „hin und her", als „rund herum" bewirken kann.

Bei der Arbeit mit Chevreul's Pendel sitzt die Versuchsperson in einem bequemen Lehnstuhl. Nun wird ihr die Wachsuggestion gegeben, daß „ihr rechter Arm sich sehr schwer fühle" usw. Das wird etwa fünf Minuten lang fortgesetzt: die Versuchsperson wird dann melden, ihre rechte Hand fühle sich sehr schwer. Manche Versuchspersonen können ihre rechte Hand nicht mehr bewegen. (Solche Personen werden sich als ausgezeichnet geeignet für fortgeschrittenere Phänomene zeigen.) Auf jeden Fall wird nunmehr die Versuchsperson gelehrt, sich selbst die Schwere der rechten Hand zu suggerieren. Nach kurzer Zeit gelingt ihr das sehr schnell. Dem folgt gesondert ein gleiches Vorgehen bei der linken Hand, dem rechten Bein und schließlich dem

linken Bein, d. h. der Fremdsuggestion im Wachzustand folgt eindringliche Eigensuggestion. Dann wird die Versuchsperson geschult, bis sie selbstsuggestiv jede Hand oder jeden Fuß mit wenig Zeitaufwand sehr schwer zu machen versteht. Bei diesem Üben kann man ein Glied nach dem anderen aufs Geradewohl aufrufen.

Nun wird in gleicher Weise vorgegangen, um ein Schweregefühl des ganzen Körpers zu erzielen, zuerst durch Fremdsuggestion und dann durch Eigensuggestion. Die letztere wird gründlich eingeübt. Derselbe Verfahrensweg wird zur Erzeugung von Augenstarre eingeschlagen. Es kommt des öfteren vor, daß die Versuchsperson nach diesen Anstrengungen über Müdigkeit klagt. Ob nun eine solche Klage erfolgt oder nicht, die Versuchsperson wird auf jeden Fall aufgefordert, sich selbstsuggestiv das Gefühl des behaglich ausgeruhten Körpers zu geben, was sie gewöhnlich mit Erfolg tut. Gelingt es ihr nicht, so verhilft ihr ein leichter ‚fremdsuggestiver Stoß' dazu. Das genügt für den Anfang, und die Versuchsperson wird jetzt heimgeschickt mit der Weisung, die verschiedenen Erscheinungen in verschiedenartigen Zusammenstellungen selbstsuggestiv zu üben. Zunächst etwa beide Arme gleichzeitig, dann beide Beine gleichzeitig, und schließlich soll dem ganzen Körper das Gefühl der Schwere gegeben werden. Dem soll folgen, daß die Augen sich fest schließen, und die Versuchsperson sie dann zu öffnen

imstande ist, wenn sie dieses Öffnenkönnen beschließt. Es wird ihr gesagt, der Zweck dieser Übung sei, sie zu lehren, wie sie ihren ganzen Körper schwer (oder entspannt) machen könne, sobald sie dies wünsche und innerhalb weniger Augenblicke, wobei sie zu gleicher Zeit Augenstarre auszulösen habe. Sollte sie sich nach dieser Übung müde fühlen, so sei sie in der Lage, diese Müdigkeit selbstsuggestiv zu beseitigen.

Beim nächsten Zusammentreffen mit der Versuchsperson lasse ich sie vorführen, wie rasch es ihr gelingt, das Gefühl der Schwere (oder Entspannung) des ganzen Körpers in Gleichzeitigkeit mit einer selbst ausgelösten Augenstarre zu bewirken. Eine Versuchsperson, die einigermaßen zu Hause geübt hat, vermag das gewünschte Ergebnis rasch zu erzielen.

Wenn ich sehe, daß die Versuchsperson den Zustand der Schwere und Entspannung an- und abstellen kann, fast wie man ein elektrisches Licht an- und ausschaltet, so gebe ich ihr Vortrancevorbereitung. Sie verläuft dieses Mal unter etwa folgenden Leitlinien:

„Sie sehen nun wohl, daß Sie Eigenhypnose erlernen. Vielleicht würde die Sache klarer, wenn wir sie ‚Selbstkonzentration' nennen würden; denn in gewissem Sinne ist Eigenhypnose nichts anderes. Ihr ganzes Denken und Ihr ganzer Körper haben sich *konzentriert* auf die Wirkung, die Sie erzielen wollen, und wenn Ihr gesamter Organismus auf eine einzige Sache eingestellt ist, können die Ergebnisse wohl bemerkenswert sein[53]). Äußerste Konzentration und kein Auseinanderlaufen der Aufmerksamkeit ist notwendig und von größter

Bedeutung. Sie haben sicher schon erlebt, daß Sie mitunter einen Kratzer oder eine Beule bei sich entdecken, ohne sich dabei erinnern zu können, wie Sie zu ihnen gekommen sind. Ihre Aufmerksamkeit muß auf etwas anderes gerichtet gewesen sein, das aber heißt, genau genommen: Sie haben einen Zustand der Empfindungslosigkeit gehabt. Durch richtigen Gebrauch der Eigenhypnose vermögen Sie, wie Sie sehen werden, Empfindungslosigkeit bei sich hervorzurufen."

Den Beispielen Wells' folgend [[4]), S. 397], vergleiche ich dann die Sinnestäuschungen und Sinnesvorspiegelungen der Hypnose mit gewöhnlichen Träumen und erkläre, daß Vergessen, welches dem hypnotischen Schlafe folgt, sehr ähnlich ist jenem Vergessen der eigenen Träume, das dem Erwachen aus natürlichem Schlaf üblicherweise folgt.

Anschließend beschreibe ich einen typischen fremdhypnotischen, somnambulistischen Trancezustand und versuche ihn sehr wirklichkeitsgetreu darzustellen. Hat man für diese Vorführung eine gute Versuchsperson zur Hand, so ist das natürlich vorzuziehen. Das alles dient dem Zweck, einerseits die Versuchsperson davon zu überzeugen, daß Hypnose (oder Eigenhypnose) nichts Außergewöhnliches ist, und andererseits ihr künftiges Tranceverhalten direkt und indirekt durch Vortranceunterricht zu formen.

Nunmehr wird Fremdhypnose mit Eigenhypnose verbunden, d. h. die Versuchsperson bringt sich selbst, so tief sie kann, in einen Trancezustand, und der Versuchsleiter (nachdem er der Versuchsperson nachgewiesen hat,

daß der Ursprungsort der Suggestionen unwesentlich ist) erzeugt die verschiedenen Trancewirkungen. Hinterher zeigt er der Versuchsperson, wie sie diese Wirkungen selbsttätig bei sich erzielen kann.

Manche Versuchspersonen benötigen von Anfang an sehr wenig fremdhypnotische Hilfe zum Erreichen der Fähigkeit, eigenhypnotisch tiefe Tranceerscheinungen zu erzeugen. Ich rate dem Versuchsleiter, in seinen Bemühungen um Auslösung von Empfindungslosigkeit sehr sorgfältig vorzugehen. Denn wenn solche Versuche scheitern, ist das Vertrauen einer Versuchsperson besonders stark geschwächt. Was diesen Punkt betrifft, so mindert natürlich jede erfolglose Suggestion dieses Vertrauen.

[5]) Ich gebe zu, daß diese Sprechweise sich im Rahmen der schlechtesten Überlieferung der Eingebungspsychologen bewegt, aber sie ist den Versuchspersonen verständlicher, als es eine Erklärung in Begriffen von ‚Schaffen eines Brennpunkts der Sinne' und ‚geistiger Konzentration' sein könnte.

Ich mache meine Versuchspersonen darauf aufmerksam, daß alle peinlichen Gefühle und Schmerzen Warnzeichen sind, die auf eine körperliche Unordnung hindeuten, weshalb sie darauf achten sollten, ihre eigenhypnotischen Fähigkeiten nicht zur Verschleierung körperlicher Leiden zu mißbrauchen. Da sie die Art ihrer Leiden wahrscheinlich nicht bestimmen können — abgesehen von vorüber-

gehender Müdigkeit und ‚nervösen Kopfschmerzen' —, so sollten sie diese Seite der Hypnose im allgemeinen außer acht lassen.
Gewöhnlich reicht eine Trancedauer von fünf Minuten aus, damit sich eine Versuchsperson eigenhypnotisch ihre nach-hypnotischen Suggestionen geben kann. Aber eine längere Dauer kann nur von Nutzen sein und ist oft wünschenswert. Die Mehrzahl der Versuchspersonen findet, daß der Morgen, kurz nach dem Erwachen, der beste Zeitpunkt für Suggestionen ist, aber das gilt nicht ausnahmslos.
Wir haben drei Arten der Eigenhypnose betrachtet. Die erste und zweite Methode beginnen damit, daß mittels Fremdhypnose geeignete Versuchspersonen ausgesucht werden; die dritte Methode beginnt mit dem Auswählen geeigneter Versuchspersonen durch einfache Wachsuggestionen. Dem folgt der Unterricht in Eigenhypnose durch: (a) Methode 1 = nach-hypnotische Suggestion; (b) Methode 2 = auswendig gelernte Tranceanleitungen; (c) Methode 3 = bruchstückweise Eigenhypnose, d. h. die Bestandteile des Trancezustandes werden Teil um Teil gelehrt. Bei jeder der Methoden ist die Art der Vortranceunterweisungen und anschaulichen Darbietungen wichtig.
Diese Arten wurden entwickelt durch eine sich über zwei Jahre erstreckende fremdhypnotische Arbeit mit ungefähr hundertundfünfzig Versuchspersonen und durch eigenhypnotische Arbeit von einem im wesentlichen klinischen Gesichtspunkt aus, mit nahezu vierzig ausgewählten Fällen. Mindestens zwanzig weitere Versuchspersonen verschiedener Altersstufen zwischen achtzehn und dreißig Jahren wurden zu eigenhypnotischen Versuchen benützt, die nicht mit Heilzwecken verbunden waren.
Ich möchte hier eine Mahnung zur Vorsicht einschalten: Außer bei Versuchszwecken besteht kein Anlaß dazu, eine gute Versuchsperson so gründlich in Eigenhypnose zu unterrichten, daß sie positive oder negative Täuschungen des Gesichts- und Gehörsinnes bei sich hervorrufen kann. Ist aber Eigenhypnose in solcher Gründlichkeit gelehrt worden, dann wird man gut daran tun, der betreffenden Versuchsperson fremdhypnotische Suggestionen zu geben, die eine völlige Sperre dieser eigenhypnotischen Sinnestäuschungen einlegen. Andernfalls könnte man sich leicht die Last einer verängstigten Versuchsperson aufladen.

ZUSAMMENFASSUNG

EIGENHYPNOSE WEIST EINIGE GANZ bestimmte Vorzüge auf. Hull sagt [53], S. 156]:

„Die allgemeine Beschaffenheit und die Vergleichsmaße der absteigenden Kurve der Dauerhaftigkeit nach-hypnotischer Suggestion mit dem Ablauf der Zeit sind von besonderer Bedeutung in der klinischen Praxis geworden, weil sich herausgestellt hat, daß auffällige Besserungen von Symptomen, wie sie während des Trancezustandes zu beobachten waren, allzu oft enttäuschenderweise bald nach dem Ende dieses Trancezustandes verschwinden, trotz Anwendung kräftiger nach-hypnotischer Suggestionen."

Diese Abnahme der Wirkung nach-hypnotischer Suggestion wird von der Eigenhypnose vollständig überwunden. Die Versuchsperson gibt sich die nach-hypnotischen Suggestionen selbst, sobald sie will, und was bei Fremdhypnose ein Nachlassen von Symptomen wäre, das wird zu einem selbstgeregelten Nachlassen unter eigengelenkter, regelmäßiger Verstärkung.

Der wichtige Vorzug der Eigenhypnose liegt in ihrer Möglichkeit, die Wirkungsabnahme nach-hypnotischer Suggestion zu überwinden. Zum Beispiel: Einer meiner Fälle, ein Stotterer, der fremdhypnotisch behandelt wurde, sprach danach ungefähr zwei Tage lang tadellos, um dann auf den alten Stand zurückzufallen. Seit die Patientin sich eigenhypnotisch behandeln kann, hat sie keinen Anlaß mehr, mich aufs Neue zu besuchen. Die Grundursachen ihres Stotterns waren ziemlich klar, und zu diesem Zeitpunkt von festverankerter, unveränderlicher Art.

Die Eigenhypnose bietet noch einen anderen Vorteil. Es bedeutet für einen Patienten sehr viel, wenn er nicht dauernd den Psychologen aufsuchen muß, um sich immer wieder hypnotische Hilfe geben zu lassen, sei es für das in Behandlung befindliche Problem oder in einem anderen Zusammenhang.

Das Eindrucksvollste bei der Anwendung von Eigenhypnose zu Heilzwecken ist die Schnelligkeit, mit der sie das Gefühl der Abhängigkeit vom Psychologen mindert — ein Gefühl, das die meisten Patienten haben. Der Psychologe bleibt unbestreitbar eine Zeitlang der Führer des in Behandlung stehenden Menschen, wichtig aber ist, daß dieser rasch zu der Erkenntnis kommt, daß nur er selbst die eigentliche Arbeit der Heilung leisten wird. Mitunter wird von der Art, wie der Kranke seine Fähigkeit zur Eigenhypnose zu benützen angewiesen wird, nur geringe Hilfe erwartet,

aber die Begriffe, die er in sich aufnimmt, dienen dazu, seine uneingeschränkte Mitarbeit beim Durchführen der nicht-hypnotischen Maßnahmen, die vielleicht der eigentliche Kern der Heilbehandlung sind, zu gewinnen. Ich habe die Eigenhypnose mit Erfolg eingesetzt in Fällen von Stottern, Nägelbeißen, benötigter Empfindungslosigkeit für Zahnbehandlung, Schlaflosigkeit, Rauchen und als Stütze des „Willens, Diät zu halten". Ich war besonders interessiert daran, sie solche Personen zu lehren, die den Wunsch haben, sich „Schaffenstrieb" einzupflanzen. Schauspielkunst, Musik und Drang zu schriftstellerischem Schaffen waren hier die geläufigsten Gebiete. Die Ergebnisse bei Schauspielern waren sehr erfreulich, weil es sich als möglich erwies, jede Spur von Befangenheit zu beseitigen.

Welche Methode der Eigenhypnose auch gelehrt werden mag, Erfolge dieser Schulung zeigen sich immer. Hat die Versuchsperson einige wenige eigenhypnotische Trancezustände ohne irgendwelche fremdhypnotische Beihilfe bei sich erzielt, so gibt ihr eine Minute, und oft schon eine halbe Minute, reichlich Zeit zur selbständigen Herbeiführung des Trancezustandes. Da sich bei der Anwendung von Fremdhypnose immer Übungserfolge zeigen, wäre es keine Ausnahme, daß sie auch bei Eigenhypnose auftreten; der Unterschied besteht nur darin, daß sich bei Eigenhypnose die Erfolge stärker bemerkbar machen.

Was die Frage des ‚Rapports' betrifft, so

scheint die Annahme berechtigt, daß es bei Eigenhypnose keinen ‚Rapport' gibt, es sei denn, er werde der Versuchsperson in den Anfangszeiten des Unterrichts in Eigenhypnose aufgepropft. Jedoch ist es wahr, daß die Versuchsperson in ihren späteren Trancezuständen diesen ‚Rapport' gewähren oder verweigern kann. Der Begriff *Rapport* ist in diesem Zusammenhang gebräuchlich und wird aus diesem Grunde auch von mir benutzt.

Im Rahmen meiner Arbeiten mit Eigenhypnose habe ich nichts gefunden, das in Widerspruch stünde zu den ‚Deutungen' von Hull [[53]), S. 387], die er in bezug auf Fremdhypnose gibt. Ich möchte besonderen Nachdruck legen auf seine Feststellung, daß es tatsächlich für die Versuchsperson keinen Unterschied macht, ob die Suggestionen von innen oder von außen an sie herankommen. (Siehe insbesondere Hulls Abschnitt „Psychomotorischer Handlungsablauf und Monoideismus, aufgefaßt als Erscheinung von Gewohnheitsbildung" [[53]), S. 393—399].)

Persönlich habe ich den Eindruck, daß die durchschnittliche Verteilung der Versuchspersonen, die zu verschiedenen Tiefenstufen der Eigenhypnose gelangen, nicht in bedeutsamer Weise verschieden ist von der Anzahl, die man gewöhnlich beim Arbeiten mit Fremdhypnose findet. Davis und Husband geben eine ausgezeichnete Gradeinteilung und typische Ergebnisse.[32]) Da meine Arbeitsweise sich in ständiger Wandlung befand, bis ich die derzeitigen Methoden herausentwickelt hatte, wären die Angaben irreführend, die ich über die durchschnittliche Verteilung machen könnte. Ich glaube jedoch, sagen zu dürfen, daß zumindest einer von fünf und nicht mehr als zwei von fünf Erwachsenen so gründlich in Eigenhypnose unterrichtet werden können, daß sie imstande sind, die ganze Leiter der Hypnoseerscheinungen bei sich hervorzurufen, so wie sie der Wertmesser von Davis und Husband aufzählt [[52]), S. 176]. Der Durchschnitt von einer unter fünf Personen kommt der Wahrheit vermutlich näher.

Man kann also wenigsten eine aus fünf Personen lehren, eigenhypnotisch ausgedehnte Empfindungslosigkeit und Gliederstarre sowie positive und negative Sinnestäuschungen des Gesichts und Gehörs hervorzubringen, vor allem positive. Auch durch Fremdhypnose kann dieses bewirkt werden, geschieht es aber auf eigenhypnotische Weise, dann ergibt sich die Frage: Wie steht es mit der möglichen Übereinstimmung der Eigenhypnose mit dem Trancezustand des Yoga? Ich kann auf diese Frage keine andere Antwort geben als den Hinweis, daß die hier vorgelegten Methoden der Eigenhypnose wahrscheinlich Aufschluß darüber zu geben vermögen.

Das folgende ist hierfür ein bezeichnendes Beispiel: Eine meiner Versuchspersonen saß in einer Eiscremestube und erzählte von ihrer

Fähigkeit, sich in Empfindungslosigkeit zu versetzen. (Ich hatte bei einer Anzahl Versuche mit ihr gearbeitet.) Um ihre zweifelnden Zuhörer zu überzeugen und eine Wette zu gewinnen, versetzte sie sich in Trance, gab sich die Suggestion einer nach-hypnotischen Empfindungslosigkeit der linken Hand und die Anweisung, keinerlei zurückbleibende Schmerzen zu empfinden, wenn sie später im Wachzustand diese nach-hypnotische Suggestion der Empfindungslosigkeit „aufhebe". Die ganze Sache lief reibungslos und voll erfolgreich ab. Ich möchte hinzufügen, daß der Schmerzauslöser eine brennende Zigarette war. Die Brandstelle verheilte ohne Schwierigkeit mit Ausnahme von leichten Schmerzen, die sich ein paar Tage später fühlbar machten und durch eigenhypnotische Suggestion wieder ausgeschaltet werden konnten.

Es stimmt natürlich, daß durch Eigenhypnose ausgelöste Empfindungslosigkeit und Gliederstarre dem ‚*Samadhi*' (Trance)-Zustand nicht gleichgesetzt werden können, außer vielleicht auf der Varietébühne. Die ‚Rücknahme aller Sinne' (s-Empfindungen) ist für Samadhi ein gewichtiger Bestandteil.[51]) Eine gute eigenhypnotische Versuchsperson, die sich im Trancezustand die Weisung gibt, daß „*nichts, gar nichts*" diesen Zustand während der nächsten fünf Minuten stören werde, scheint eine verblüffend vollständige ‚Zurücknahme aller Sinne' (s-Empfindungen) vorgenommen zu haben. Wesentlich ist, daß die

Versuchsperson eine klare Vorstellung hat von den Bedingungen, die sie bei sich herstellen will.

Zum Abschluß möchte ich gern einige zusätzliche Probleme anführen, deren Untersuchung fruchtbare Ergebnisse liefern könnte.

1. Eine größere Gruppe von Personen, die sowohl der Wachsuggestion wie der Hypnose unbefangen gegenübersteht und in beiden nicht geprüft ist, sollte Tranceanweisungen zum Auswendiglernen erhalten. Wie viele von ihnen würden Eigenhypnose erlernen? Bis zu welchen Tiefengraden würden verschiedene Teilnehmer gelangen?

2. Einer größeren Personengruppe sollten Tranceanweisungen zum Auswendiglernen gegeben werden — nach ausführlicher Erklärung und Vorführung von Wachsuggestion, Fremdhypnose und Eigenhypnose. Wieviele von ihnen würden Eigenhypnose erlernen? Welche Tiefengrade würden sie erreichen?

3. Es sollte ein Versuch gemacht werden, einer größeren Gruppe Unterricht in ‚bruchstückweiser Hypnose' zu geben, d. h., den gesamten Trancebestand Teil um Teil zu lehren, ohne daß zuvor die geeigneteren Versuchspersonen mittels einführender Wachsuggestionen ausgesucht wurden. Was wären die Ergebnisse?

4. Welches sind die kleinsten grundlegendsten Gegebenheiten, die erklärt und anschaulich

gemacht werden müssen zur Vorbereitung einer Versuchsperson für die Eigenhypnose?

5. Welcher Zusammenhang besteht — sofern es einen gibt — zwischen Eigenhypnose und zunehmender Entspannung?

6. In welchem Ausmaß können eigenhypnotische Versuchspersonen geschult werden, ihre Ergebnisse im Wachzustand mittels eigener, nachhypnotischer Suggestionen zu erzielen, um dadurch die Notwendigkeit der Trancezustände zu vermeiden?

7. Eine sorgfältige Untersuchung der positiven und negativen Täuschungen des Gesichts- und Gehörsinnes (durch Eigenhypnose hervorgerufen) vermöchte vielleicht Licht auf manche Seiten der Einbildungskraft zu werfen. Die bedeutsameren Feststellungen würden wohl aus den positiven, nicht aus den negativen Sinnestäuschungen gewonnen werden.

LITERATURNACHWEISE

[1]) *Huxley, Julian.* "The Biologist Looks at Man." Fortune, December, 1942, p. 139.

[2]) *Warren, H. C.* Dictionary of Psychology. Houghton Mifflin Co., 1934. Definition of principle of economy.

[3]) *Pavlov, I. P.* Conditioned Reflexes. Oxford University Press, 1927.
—. Lectures on Conditioned Reflexes. Volume I. International Publishers, 1928.
—. Conditioned Reflexes and Psychiatry. International Publishers, 1941.

[4]) *Hudgins, C. V.* "Conditioning and the Voluntary Control of the Pupillary Light Reflex." Journal of General Psychology, 1933; 8: 3—51.

[5]) *Menzies, R.* "Further Studies in Conditioned Vasomotor Responses in Human Subjects." Journal of Experimental Psychology, 1941, 29 : 457-482.

[6]) *Watson, J. B.* The Ways of Behaviorism. Harper and Brothers, 1928, p. 97.

[7]) *Rosenow, C.* "Meaningful Behavior in Hypnosis." American Journal of Psychology, 1928, 40 : 205-235.

[8]) *Lundholm, H.* "An Experimental Study of Functional Anaesthesias as Induced by Suggestion in Hypnosis." Journal of Abnormal and Social Psychology, 1928, 23 : 337-355.

[9]) *Pattie, F. A.* "The Genuineness of Hypnotically Produced Anaesthesia on the Skin." American Journal of Psychology, 1937, 49 : 435-443.

[10]) *Dorcus, R. M.* "Modification by Suggestion of Some Vestibular and Visual Responses." American Journal of Psychology, 1937, 49 : 82-87.

[11]) *White, R. W.* "A Preface to the Theory of Hypnotism." Journal of Abnormal and Sozial Psychology, 1941, 37 : 477-505.

[12]) *Salter, A.* "Three Techniques of Autohypnosis." Journal of General Psychology, 1941, 24 : 423-438.

[13]) *Pavlov, I. P.* Conditioned Reflexes. Oxford University Press, 1934, p. 407.

[14]) *Pavlov, I. P.* Conditioned Reflexes and Psychiatry. International Publishers, 1941, pp. 111-112.

[15]) *Rechterev, V. M.* General Principles of Human Reflexology. International Publishers, translated from the Russian of 1928 edition, p. 186.

[16]) *Bass, M. J.* "Differentiation of the Hypnotic Trance from Normal Sleep." Journal of Experimental Psychology, 1931, 14 : 382-399.

[17]) *White, R. W.*, and *Shevach, B. J.* "Hypnosis and the Concept of Dissociation." Journal of Abnormal and Sozial Psychology, 1942, 37 : 309-328.

[18]) *Bier, W.* "Beitrag zur Beeinflussung des Kreislaufes durch psychische Vorgänge." Zeitschrift für Klinische Medizin, 1930, 113 : 762-781.

[19]) *Loomis, A. L., Harvey, E. N.*, and *Hobart, G.* "Brain Potentials during Hypnosis." Science, 1936, 83 : 239-241.

[20]) *Blake, H.*, and *Gerard, R. W.* "Brain Potentials during Sleep.." American Journal of Physiology, 1937, 119 : 692-703.

[21]) *Nygard, J. W.* "Cerebral Circulation Prevailing during Sleep and Hypnosis." Psychological Bulletin, 1937, 34 : 727.

[22]) *Fulde, E.* "Über den Einfluß hypnotischer Erregungszustände auf den Gasaustausch." Zeitschrift für gesamte Neurologie und Psychiatrie, 1937, 159 : 761-766.

[23]) *Jenness, A.*, and *Wible, C. L.* "Respiration and Heart Action in Sleep and Hypnosis." Journal of General Psychology, 1937, 16 : 197-222.

[24]) *Goldwyn, J.* "The Effect of Hypnosis on Basal Metabolism." Archives of Internal Medicine, 1930, 45 : 109-114.

[25]) *Bass, M. J.* "Differentiation of the Hypnotic Trance From Normal Sleep." Journal of Experimental Psychology, 1931, 14 : 382-399.

[26]) *Hull, C. L.* Hypnosis and Suggestibility. D. Appleton-Century Co., 1933.

[27]) *Lloyd, B. L.* Hypnotism in the Treatment of Disease. Bale and Danielsson, London, 1934, p. 5.

[28]) *Tuckey, C. L.* Treatment by Hypnotism and Suggestion. Baillière, Tindall and Cox, London, 1921, p. 64.

[29]) *White, M. M.* "Physical and Mental Traits of Individuals Susceptible to Hypnosis." Journal of Abnormal and Social Psychology, 1930, 25 : 293-298.

[30]) *Davis, L. W.*, and *Husband, R. W.* "A Study of Hypnotic Susceptibility in Relation to Personality Traits." Journal of Abnormal and Social Psychology, 1931, 26 : 175-182.

[31]) *Hull, C. L.* op cit., p. 86.

[32]) *Krasnogorski, N. I.* "Conditioned Reflexes in the Psychopathology of Childhood." American Journal of Diseases of Children, 1933, 45 : 355-370.

[33]) *Hull, C. L.* op. cit., pp. 50, 347.

[34]) *Carlson, E. R.* "Infantile Cerebral Palsy; Its Treatment by Selective Inhibition of Sensory Stimuly." Annals of Internal Medicine, 1937, 324-334.

[35]) *Personal conversation with the author.* November, 1942.

[36]) *Livingood, F. G.* "Hypnosis as an Aid to Adjustment." Journal of Psychology, 1941, 12 : 203-207.

[37]) *Personal communication to the author.* September, 1942.

[38]) *Shagass, C.* "Conditioning the Human Occipital Alpha Rhythm to a Voluntary Stimulus." Journal of Experimental Psychology, 1942, 31 : 367-379.

[39]) *Erickson, M. H.* "The Induction of Color Blindness by a Technique of Hypnotic Suggestion." Journal of General Psychology, 1939, 20 : 61-89.

[40]) *Ellson, D. G.* "Hallucinations Produced by Sensory Conditioning." Journal of Experimental Psychology, 1941, 28 : 1-20.

[41]) *Kelley, E. L.* "An Experimental Attempt to Produce Artifical Chromaesthesia by the Technique of the Conditioned Response." Journal of Experimental Psychology, 1934, 17 : 315-341.

[42]) *Ellson, D. G.* "Critical Conditions Influencing Sensory Conditioning." Journal of Experimental Psychology, 1942, 31 : 331-338.

[43]) *Perky, C. W.* "An Experimental Study of Imagination." American Journal of Psychology, 1910, 21 : 422-452.

[44]) *Miller, J. G.* "Discrimination Without Awareness." American Journal of Psychologie, 1939, 52 : 562-578.

[45]) *Rowland, L. W.* "Will Hypnotized Persons Try to Harm Themselves or Others?" Journal of Abnormal and Social Psychology, 1939, 34 : 114-117.

[46]) *Wells, W. R.* "Experiments in the Hypnotic Production of Crime," Journal of Psychology, 1941, 11 : 63-102.

[47]) *Brenman, M.* "Experiments in the Hypnotic Production of Anti-Social and Self-Injurious Behavior." Psychiatry, 1942, 5 : 49-61.

[48]) *Salter, A.* "Three Techniques of Autohypnosis." Journal of General Psychology, 1941, 24 : 423-438.

[49]) *Wells, F. L.,* and *Ruesch, J.,* editors. Mental Examiners' Handbook, Psychological Corporation, 1942.

[50]) *Haldane J. B. S.* Daedalus, or Science and the Future. E. P. Dutton and Co., 1924, p. 75.

[51]) *Behanan, K. T.* Yoga: A Scientific Evaluation. Macmillan, 1937.

[52]) *Davis, L. W.,* and *Husband, R. W.* "A Study of Hypnotic Susceptibility in Relation to Personality Traits." Journal of Abnormal and Social Psychology, 1931, 26 : 175-182.

[53]) *Hull, C. L.* Hypnosis and Suggestibility. Appleton-Century, 1933.

[54]) *Wells, W. R.* "Experiments in Waking Hypnosis for Instructional Purposes." Journal of Abnormal and Social Psychology, 1924, 18 : 389-404.

[55]) *Young, P. C.* "Is Rapport an Essential Characteristic of Hypnosis?" Journal of Abnormal and Social Psychology, 1927, 22 : 130-139.

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vorwort	7
Was ist Hypnose?	9
Betrachtungen über Hypnose	25
Vorbereitende Versuche der Eigenhypnose	40
Studium einer Versuchsgruppe	49
Drei Arten der Eigenhypnose	80
Zusammenfassung	107
Literaturverzeichnis	115