



# Hypnose

Der Schlüssel zu Ihrem Unterbewusstsein.

Die häufigsten Fragen

Viele Menschen haben eine falsche Vorstellung von der Hypnose. Oft stammt das einzige, was sie über die Hypnose wissen, aus einem Film, einer Bühnenshow, der Sensationspresse, einem Roman etc.. Wegen diesen mangel- und fehlerhaften Informationsquellen muss die Hypnose immer wieder gegen viele Vorurteile, falsche Ansichten und Ängste ankämpfen.

Viele Berater benutzen die Hypnose einfach unter anderem Namen (wie z.B. Entspannungsübung, Trance, Meditation, Phantasiereise, etc.), meistens weil sie es leid sind, immer wieder die absurden Vorurteile richtig stellen zu müssen. Es liegt mir viel daran, die Menschen offen aufzuklären über diese alte, natürliche und sehr hilfreiche Methode.

Erfreulicherweise wird die Hypnose in der letzten Zeit wieder entdeckt, auch von Ärzten und Therapeuten. Aus diesem Grund erscheinen im Fernsehen (z.B. in Gesundheitssendungen), Radio und in Zeitschriften immer mehr seriöse und wahrheitsgetreue Berichte. Ich möchte Ihnen hier nun aufzeigen, was echte Hypnose ist, was sie kann und was nicht und Ihnen die meistgestellten Fragen beantworten.

## Was ist Hypnose?

Die Hypnose ist wohl eines der ältesten Therapieverfahren. Man kannte die Hypnose (zwar unter anderem Namen) schon vor 3000 Jahren. Obwohl die Hypnose schon seit über 80 Jahren experimentell und klinisch untersucht wird und die Phänomene inzwischen sehr gut erforscht sind, ist es immer noch schwierig eine exakte Definition zu geben. Auch die prominentesten Wissenschaftler konnten sich bis jetzt nicht einigen.

Eine ziemlich gute Definition ist: Hypnose ist ein Zustand, in welchem sich das Bewusstsein konzentriert, einengt auf einen Punkt, Gedanken, Körperteil, ein inneres Bild etc. oder einen äusseren monotonen Reiz, z.B. ein Geräusch, eine Berührung, eine Bewegung etc. ist. Meist wird dieser Zustand mit Hilfe einer zweiten Person, dem Hypnosetherapeuten, eingeleitet und aufrechterhalten.

Hypnose ist ein ganz natürlicher Bewusstseinszustand. Jeder Mensch erlebt jeden Tag solche hypnotischen Zustände. Beispiele für solche spontanen Trancezustände sind Momente, in denen Sie tief versunken in Ihre Lieblingsbeschäftigung oder in Gedanken sind und dabei alles um sich herum vergessen, währenddem Sie z.B. „ein Loch in die Wand starren“. Die Konzentration ist dabei wie ein Laserstrahl gebündelt, aber dies in einer mühelosen und gelassenen Art.

Hypnose hat nichts mit Schlaf oder Bewusstlosigkeit zu tun, auch wenn es von aussen ähnlich aussieht. Dies kann man mit EEG-Aufzeichnungen ganz genau aufzeigen. In den meisten Fällen versucht man eine ideale Mischung von körperlicher Tiefenentspannung und geistiger Aktivierung herzustellen.

## Wie fühle ich mich in Hypnose?

Die Hypnose bewirkt eine tiefe Entspannung und Erholung für Körper und Geist. Sie fühlen sich herrlich gelöst und ruhig, sind dabei aber geistig hellwach und hören jedes Wort. Körperliche Phänomene können (je nach Einleitungsmethode) u.a. sein: Gefühl von Schwere und Wärme, ruhiger Herzschlag, veränderte Atmung etc.. Die Hypnose hat eine messbare positive Auswirkungen auf Herz-, Kreislaufsystem, Stoffwechsel, Hormone und Immunabwehr. Ebenfalls sind subjektive Empfindungen, wie z.B. eine Veränderung des Körperschemas, gesteigerte Gedächtnisleistungen und Konzentration, verminderte Schmerzempfindlichkeit, verbesserte Sinnesleistungen, kreative Einfälle und Problemlösungen, Selbstvertrauen und Zuversicht, usw., vorhanden. Nach der Hypnose fühlen Sie sich herrlich erholt, erfrischt und ausgeruht.

## Bin ich hypnotisierbar?

Die Hypnotisierbarkeit hängt u.a. vom Lebensalter, der Intelligenz, der Einstellung, der Freiwilligkeit, der Motivation, dem aktivem Mitmachen, der Konzentrationsfähigkeit und einer guten Zusammenarbeit zwischen Klient und Hypnosetherapeut ab.

Grundsätzlich gilt, dass jeder geistig normal entwickelte, einigermaßen intelligente Mensch, wenn er mitmachen will, hypnotisierbar ist.

Gar nicht oder nur sehr schwer hypnotisierbar sind: Kleinstkinder, sehr alte, arteriosklerotisch verkalkte Menschen und Geistesranke.

Unter Alkohol- oder Drogeneinfluss ist man meistens nicht hypnotisierbar, da die Konzentrationsfähigkeit fehlt.

Wenn jemand nur auf Drängen von Angehörigen kommen würde, also nicht aus freien Stücken, so müsste er wieder nach Hause geschickt werden, denn ohne Motivation und Freiwilligkeit geht es nicht. Dies sind zwei sehr wichtige Voraussetzungen.

Jemand mit einem starken Willen ist oft besonders gut hypnotisierbar, da er sich meistens gut

konzentrieren kann. Jedoch wird für die Hypnose eine gelöste Konzentration gebraucht und nicht ein angespanntes Wollen.

## Bühnenhypnose

Mit den Bühnenshows wurden sehr viele unrealistische Ängste und Vorurteile über die Hypnose erzeugt, deshalb hier auch noch einige Erklärungen über den Ablauf einer solchen.

Die eigentliche Kunst eines Bühnenhypnotiseurs besteht darin, mittels einiger kurzer Tests spezielle Talente aus dem Gesamtpublikum zu suchen. Denn nur etwa 10-15% sind für solche Blitzhypnosen geeignet. Dieser Prozentsatz erhöht sich in der suggestibilitätssteigernden Atmosphäre des Nachtclubs noch etwas.

Am Anfang kommen recht viele Freiwillige auf die Bühne, doch nach kurzer Zeit werden mehrere von ihnen wieder auf ihren Platz zurück geschickt, weil sie eben nicht geeignet sind. Die verbleibenden Versuchspersonen machen absolut freiwillig mit. Kein Hypnotiseur kann sie zu etwas zwingen, das sie nicht wollen. Viele Dinge tun sie einfach, weil sie von der Atmosphäre und dem Bühnenhypnotiseur beeindruckt sind, und oft besteht gar kein richtiger Trancezustand. Häufig sind dies auch Menschen, die ganz gerne vor anderen ein wenig den „Star“ spielen und im Mittelpunkt stehen. Manchmal möchten sie auch ihren Freunden imponieren, denn es ist ja wie eine kleine Mutprobe.

Meistens ist die Stimmung bei solchen Veranstaltungen von Übermut und Lustigkeit geprägt, was dazu führt, dass man bereitwilliger und unbefangener „Spässe“ mitmacht (so wie z.B. an der Fastnacht, bei Hochzeiten, etc.).

Der Bühnenhypnotiseur kann nichts tun ohne aktive Mitarbeit seiner Versuchspersonen. Würden diese statt sich vorzustellen, was er ihnen vorschlägt, z.B. an die Steuererklärung denken, würde sich der hypnotische Zustand nicht einstellen.

Jeder macht solange mit, wie er möchte, wenn Suggestionen kommen, die eher primitiv als lustig sind, steigen die meisten aus und der Verdacht, dass nur noch einige bezahlte oder anderweitig vorbereitete Personen mitmachen, ist berechtigt.

Auch bringen viele Bühnenhypnotiseure ihre eigenen vorher schon oft hypnotisierten und damit geübten Versuchspersonen mit. Diese fallen dann innerhalb von Sekunden in eine tiefe Hypnose, was für die Zuschauer besonders unheimlich und übersinnlich erscheint.

# Die häufigsten Ängste und Vorurteile kurz erklärt:

## Willensbeeinflussung und Kontrollverlust

Die Angst, dass man in Hypnose etwas tut, was man im normalen Wachzustand nicht tun würde (z.B. wie ein Huhn gackern, sich ausziehen, einen Mord begehen usw.), stammt vor allem aus Kriminal- und Horrorfilmen und Büchern, aus der Sensationspresse, von Bühnenshows etc..

Der Wille ist unter Hypnose nicht ausgeschaltet. Niemand tut etwas, was er nicht auch im „normalen Bewusstsein“ täte. Dies zeigt auch die gesetzliche Lage: Jeder, der unter Hypnose steht, ist voll und ganz für seine Handlungen verantwortlich.

Die Hypnose ist ein imaginatives Verfahren, bei dem es auf die Vorstellungsfähigkeit und Bereitschaft des Klienten ankommt. Sie wissen immer was Sie tun und können das Geschehen bestimmen.

Wenn eine Suggestion käme, die gegen Ihre eigenen ethischen und moralischen Prinzipien, Grundsätze und/ oder Überzeugungen wäre, so könnten Sie ganz „normal“ auf diese reagieren, z.B. aufstehen und gehen. Sie sind ja wach und können von sich aus jederzeit unterbrechen, daran kann Sie niemand hindern. Sie sind sich immer bewusst, wer Sie sind und was Sie möchten und was nicht. Z.B. kann Ihnen niemand das Rauchen verleiden, wenn Sie dies nicht von sich aus wollen. In diesem Bereich wird sehr viel Scharlatanerie betrieben. Mit Hypnose kann man nicht zaubern, es gehört immer Ihre Motivation dazu. Aus dem gleichen Grund ist niemand gegen seinen Willen hypnotisierbar, denn eine gewisse Mitarbeit gehört dazu.

## Dinge erzählen

Die Angst, dass man Dinge erzählen könnte, die man sonst nie aussprechen würde, beruht vor allem auf dem Missverständnis, dass die Hypnose etwas Ähnliches wie die Narkose sei. Denn bei einer ausklingenden Narkosewirkung wird ab und zu der Drang verspürt, eine Lebensbeichte abzulegen, wobei man jedoch so undeutlich spricht, dass man kaum etwas versteht. Anders als bei der Narkose werden bei der Hypnose aber ganz sicher keine Drogen/ Medikamente eingesetzt. Sie sind bei Bewusstsein, wissen ganz genau, was Sie tun und sagen und hören alles.

Es ist auch möglich in Hypnose zu lügen, sogar noch besser als im Wachzustand, denn in diesem Zustand ist die Kreativität erhöht. Ausserdem sind Sie so tief entspannt, dass Sie kaum Lust zum

Sprechen verspüren.

## Hypnose hat mit Magie zu tun

Der Hypnotiseur versetzt den Klienten mit übernatürlichen Kräften, seinem scharfen Blick, seinen beschwörenden Worten und mit magischen Handbewegungen auf das Gesicht des Klienten gerichtet, evt. noch ein Pendel in der Hand und dies alles in einer mystischen, düsteren und unheimlichen Atmosphäre, in Hypnose. So stellen sich teilweise die Leute eine Hypnose vor. Diese Vorstellungen gehören ins Reich der Märchen.

Praktisch jeder kann Hypnosetechniken erlernen, wenn er die dazu nötigen Fähigkeiten besitzt. Dazu braucht es weder Magie, noch übernatürliche Kräfte.

Der Hypnosetherapeut leitet eine Hypnose ein, indem er durch geschickte Anweisungen die volle Aufmerksamkeit und Konzentration des Klienten auf einen Punkt, z.B. einen Gegenstand, ein inneres Bild, einen Gedanken, eine Körperempfindung usw., richtet. Dies geschieht auch auf ganz natürliche Weise im normalen Alltagsleben, z.B. beim Lesen eines spannenden Buches.

## Erinnerungsverlust

Viele denken, dass man nach der Hypnose nicht mehr weiss, was mit einem passiert ist, dass das Erinnerungsvermögen ausgeschaltet sei. Dem ist aber nicht so. Es sei denn, man ist eingeschlafen. Bei einer sehr tiefen Hypnose kann eine spontane Gedächtnislücke hin und wieder vorkommen. Das passiert uns aber alltäglich, wenn wir z.B. in einem Gespräch plötzlich „den Faden verlieren“, einen Namen vergessen, etc..

Mit Suggestionen ist es möglich einen Erinnerungsverlust hervorzurufen, jedoch nur wenn der Klient in diesem Moment einverstanden ist. Im Allgemeinen ist Hypnose aber eher ein Verfahren um Erinnerungslücken aufzudecken.

## Nicht mehr aufwachen

Eine der meistgestellten Fragen ist: „Was passiert, wenn der Hypnosetherapeut plötzlich nicht mehr da ist, wenn er z.B. stirbt oder wenn ich nicht mehr aus der Hypnose aufwache?“

Die Hypnose kann nur durch fortwährende Suggestionen aufrechterhalten werden. Wenn also

dem Hypnospezialisten etwas zustossen sollte, erwacht der Klient nach relativ kurzer Zeit von selbst, oder wenn er sehr müde war, kann es auch sein, dass er einschläft. Aus diesem Schlaf kann er dann ganz normal geweckt werden, oder er wacht von selbst auf, wenn er ausgeschlafen hat oder auf die Toilette muss.

### Als schnelles Allheilmittel

Viele Ratsuchende sind der Meinung, dass sie bei der Hypnose einfach etwas passiv über sich ergehen lassen können, ohne Vorbereitung oder Mitarbeit. Ebenso haben sie das Gefühl, dass die Hypnose immer hilft und dies schnell, so dass nach einer Sitzung alle Probleme beseitigt sind.

Die Hypnose ist ein sehr wirksames Verfahren, braucht jedoch je nach Problem auch seine Zeit und vor allem die Mitarbeit und Motivation des Klienten.

