Geschichte der Hypnose

Die Nutzung von Hypnose blickt inzwischen auf eine fast 4000 Jahre alte Tradition zurück.

Insbesondere die Nutzung von Trance hat viel früher Eingang gefunden.

Die alten hinduistischen Praktiken der Fakire und Yogis können bis ins 2. Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung zurückverfolgt werden.

Ca. 1500 Jahre vor unserer Zeitrechnung wird die Hypnose in Schriften aus dem antiken Ägypten, im Papyrus Eber, erwähnt. Sie wurde in Tempeln entlang des Nils angewandt.

In der Antike bis zum Mittelalter wurde die heilende Wirkung von Hypnose häufig einer übermenschlichen Kraft zugeschrieben.

Wissenschaftlich jedoch wurde die Hypnose um 1770 von Franz Anton Mesmer 1734 - (Bild) wieder entdeckt. Er experimentierte mit Magneten, welche er Patienten auflegte. Er nannte den Effekt ‘Magnetismus animalis’, der Name wird heute noch benutzt. Er schrieb jedoch die Heilkräfte den Magneten zu. Aufgrund von Mesmers Popularität nannte man den Vorgang des Hypnotisierens lange Zeit auch "Mesmerisieren"

Im 19. Jahrhundert war Frankreich mit den Schulen in Nancy (Ambroise-Auguste Liebeault, Hippolyte Bernheim) und Paris (Jean-Martin Charcot) führend in der Erforschung der Hypnose.

Auch Sigmund Freud (1856 - 1939) wurde 1885 bei Jean-Martin Charcot in Paris auf die Experimente von Mesmer aufmerksam und versuchte selbst diese Methode um Patienten zu behandeln; dies wurde zum Ausgangspunkt seiner Studien über Hysterie. Später ließ er diese Methode jedoch wieder fallen und widmete sich seiner Technik der freien Assoziation.

Ab dem 20 Jahrhundert erfolgte die Weiterentwickelt wurde die Hypnose im 20. Jahrhundert im deutschen Sprachgebiet zunächst durch Oskar Vogt, dann durch dessen Schüler Johannes Heinrich Schultz, der daraus das autogene Training entwickelte, und später durch Klaus Thomas. Im amerikanischen Sprachgebiet wurde die Hypnose wesentlich weiter entwickelt durch Dr.Milton H. Erickson und Kroger.

Dr.Milton H. Erickson begründete eine neue Form der Hypnotherapie,
die heute als die modernste Form der Hypnose gilt und aus der sich weitere psychologische Methoden wie z.B. das NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) entwickelten.