



Was ist Hypnose?

Die Hypnose ist ein vorübergehender Zustand geänderter Aufmerksamkeit. Sie wird als tiefer, "konzentrativer" Entspannungszustand beschrieben, der von einer anderen Person oder auch selbst herbeigeführt werden und in dessen Verlauf eine Vielzahl von Phänomenen auftreten können. Diese Phänomene schließen ein: Änderungen des Bewusstseins und des "Gedächtnisses", vermehrte Empfänglichkeit für "Suggestion" sowie ein Auftreten von für normales Bewusstsein ungewöhnlichen Reaktionen und Vorstellungen.

Wer ist Hypnotisierbar? ***"Das wirkt bei mir bestimmt nicht"***

Untersuchungen haben aber gezeigt, dass die meisten Menschen hypnotisierbar sind.

Intelligente Menschen mit einem starken Willen sind besonders gut zu hypnotisieren.

Man kann sagen, dass jeder, der schlafen und träumen kann, auch hypnotisiert werden kann - wenn er es möchte!

Oft erlebt man einen ähnlichen Zustand, ohne ihn bewusst wahr zu nehmen - z.B. beim Lesen eines spannenden Buches, beim Hören von Musik oder wenn Sie von der Handlung eines Spielfilms ihre Umgebung zeitweilig vergessen.

Die Arten der Hypnose

1. Klassische Hypnose

Bei der klassischen Hypnose geht es in erster Linie darum, das Verhalten des Klienten zu ändern. Der Klient möchte beispielsweise Nichtraucher werden. Oftmals interessiert es den Therapeuten jedoch nicht, weshalb der Klient mit dem Rauchen aufhören möchte. Er versetzt ihn einfach in Trance und redet ihm ein, dass er die Lust am Rauchen verliert. Ein erfahrener klassischer Hypnosetherapeut versucht hingegen zu erfahren, weshalb das Rauchen für seinen Klienten eine Ersatzbefriedigung darstellt und wird das Skript entsprechend anpassen. Dies ändert jedoch nichts an der Tatsache, dass die klassische Hypnose eher oberflächlich abgehalten wird: Ein Symptom (nicht die Ursache) wird bekämpft.

2. Die Ericksonsche Hypnose

Auch die Hypnose - Methode vom amerikanischen Psychiater Milton Erikson (1901-1980) ist vorwiegend verhaltensorientiert.

Er entwickelte jedoch eine "sanfte" Art, die Klienten zu hypnotisieren.

Diese Methode funktioniert vielfach auch bei Menschen, die eher als Hypnose-resistent gelten.

Beim Beispiel des Rauchers macht sich ein Hypnose-Therapeut, der nach dem Ericksonschen Verfahren arbeitet, zuerst einmal ein Bild vom Seelenleben des Klienten. Erickson ist überzeugt davon, dass jeder Mensch alle Ressourcen zur Verfügung hat, die er braucht. Das heißt, er würde den Klienten dazu bringen, sich in einer Situation zu sehen, wo er tatsächlich diszipliniert gehandelt hat. Dann würde er diese Ressourcen geschickt mit dem Zustand des "Nichtrauchens" verknüpfen.

3. Das aufdeckende Hypnose-Verfahren

Auch beim aufdeckenden hypnotischen Verfahren geht es selbstverständlich darum, das Verhalten eines Menschen zu verändern. Doch im Vergleich zu den anderen beiden Hypnose-Techniken geht man beim aufdeckenden Verfahren in die Tiefe der Seele (tiefenpsychologische Hypnose). Mit der aufdeckenden Hypnose werden die Blockaden der Vergangenheit aus dem Weg geräumt. Das "Problem" wird an der Wurzel gepackt. Es findet nicht bloss eine oberflächliche Symptom-Bekämpfung statt. Ein solches Vorgehen ist jedoch nicht jedermanns Sache. Sie müssen bereit sein, die (oftmals schmerzhaften) Erlebnisse der Vergangenheit nochmals zu durchleben. Wenn Sie sich dazu entschliessen, werden Sie in mehrerer Hinsicht blohnt:

- **Ein besseres Lebensgefühl**
- **Mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen**
- **Private, berufliche und andere Durchbruchs-Erlebnisse**
- (* genauere Infos siehe unter Hypnoseablauf)

Stadien der Hypnose

Die Leichte Trance "Somnolenz"

Die Aktivität des Bewusstseins unterscheidet sich hier noch kaum vom Wachzustand. Es werden einfache und logische Suggestionen ausgeführt und es ist eine beginnende Entspannung der Muskulatur zu beobachten.

Eine leichte Trance kennt man z.B. vom Zug fahren, wenn man aus dem Fenster schaut und

sich einfach der vorbei rasenden Landschaft hingibt. In diesem Zustand der verminderten Aufmerksamkeit hören Sie vielleicht den Schaffner nicht, wenn er sie anspricht. Eine leichte Trance tritt auch beim Lesen eines Buches auf oder beim Fernsehen, Fahren auf der Autobahn etc.

Die Mittlere Trance "Hypotaxie"

Eintretene Katalepsie. Vertiefung der Entspannung. Das Wachbewusstsein ist kaum noch aktiv. Es werden alle Suggestionen ausgeführt, die nicht der Persönlichkeit der Versuchsperson zuwiderlaufen. Posthypnotische Suggestionen sind möglich. Es kann spontan partielle Anästhesie festgestellt werden.

Im Stadium der mittleren Trance kann sich der Hypnotisand problemlos an alles erinnern, was während der Hypnose passiert ist. Das ist auch wichtig, damit man etwas im Bewusstsein verarbeiten kann, dass in der Trance mitbekommen oder aufgelöst wurde.

Die Tiefe Trance "Somnambulanz"

Vollkommene Entspannung. Die Kritikfähigkeit des Wachbewusstseins ist vollkommen ausgeschaltet. Es werden auch Suggestionen ausgeführt, die unlogisch und realitätsfremd sind. Es kann eine partielle oder auch vollständige Amnäsie (=Erinnerungsverlust) eintreten. In den tiefsten Stadien sind neben negativen Halluzinationen (Dinge "übersehen") auch positive Halluzinationen (Dinge sehen, die nicht da sind) möglich.

Die tiefe Trance ist nur in seltenen Fällen in der Therapie sinnvoll. In der «Bühnenhypnose» werden die Teilnehmer in diesen Trancezustand gebracht, damit die gewünschten Experimente möglich sind. Was auf der Bühne erwünscht ist, wird in der Therapie zu verhindern versucht. Ein praktisches Beispiel ist eine Operation ohne Narkose, ausschliesslich mit Hypnose. Eine Erinnerung an das was gemacht wurde ist nicht nötig.

Risiken der Hypnose

„Kann es sein, dass man aus der Hypnose nicht mehr aufwacht?“

Klare Antwort : NEIN. Wer hypnotisiert wird, kommt auf jeden Fall wieder in das normale Wachbewusstsein zurück - mit oder ohne Unterstützung des Hypnotiseurs.

Selbst wenn die Trance nicht durch den Hypnotiseur beendet wird, geht die Hypnose nach einer Weile in ganz normalen Schlaf über, aus dem man nach einiger Zeit erfrischt und munter wieder erwacht.

Grundsätzlich gilt:

Zur angewandten Hypnose ist eine leichte bis mittlere Trance völlig ausreichend. Man schläft NICHT, sondern man ist nur wohltuend entspannt, aber geistig hellwach. Man bekommt alles mit.

- Niemand muss "Kontrollverlust" befürchten.
- Niemand ist in Hypnose dem Hypnotiseur ausgeliefert.
- Niemand kann gegen seinen Willen zu etwas gezwungen werden
- Niemand würde in Hypnose Dinge zulassen, die er ansonsten ablehnen würde.
- Hypnose ist also auch Vertrauenssache zum Therapeuten.