

Mögliche Fragen zu Hypnose:

Was ist Hypnose?

Antwort: Hypnose wird nach wie vor oft mit der in den Medien sehr präsenten Bühnen- oder Show-Hypnose verwechselt. Dabei haben beide nichts miteinander gemein. Denn während die moderne klinische Hypnose als Mittel ganzheitlich orientierter psychosomatischer bzw. psychotherapeutischer Behandlung fungiert, bedient sich die Bühnenversion einfachster Tricks zur Erzielung oberflächlicher Effekte, ohne Rücksicht auf die Würde und Individualität des einzelnen Menschen zu nehmen.

Hypnose ist eine wissenschaftlich fundierte und anerkannte Therapieform in vielen Bereichen. Medizinische Hypnose wird von Ärzten, Zahnärzten und Psychotherapeuten erfolgreich angewendet. Dabei handelt es sich um eine sichere Methode, bei der – entgegen der landläufigen Vorstellung – Patienten und Klienten jederzeit die Kontrolle über sich behalten. Ihren Namen verdankt die Hypnose übrigens dem Briten James Braid, der die Bezeichnung 1843 erstmals verwendete – etwas irreführend abgeleitet vom griechischen Wort Hypnos (Schlaf), obwohl es sich bei der Hypnose nachweislich um einen wachen Bewusstseinszustand handelt.

Wo wird Hypnose eingesetzt?

Antwort: Am bekanntesten ist der Einsatz zur Raucherentwöhnung, in der Gewichtsreduktion, in der Schmerztherapie und gegen Phobien. Im Rahmen von Hypnotherapie und Hypnocoaching – Therapieformen, die das vorhandene Wissen über die Wirkung von Trance und Suggestionen therapeutisch nutzen um Heilungs-, Such- und Lernprozesse zu fördern – wird Hypnose ebenfalls eingesetzt. Dabei steht die sogenannte Ich-Stärkung im Vordergrund, wobei der Umfang der Therapie sich meist auf wenige Sitzungen beschränkt.

Wie definiert man Hypnose und was ist ein Trance – Zustand?

Antwort: Die einfachste Definition von Hypnose lautet „fokussierte Aufmerksamkeit“, dabei begibt man sich in den Zustand der sogenannten „Trance“,

ein schlafähnliches Stadium, vergleichbar mit dem intensiven Hören eines Musikstücks, wobei man die Umgebung sozusagen „vergisst“.

Als Trance bezeichnet man einen Bewusstseinszustand, in dem die Aufmerksamkeit einer Person so stark auf innere Prozesse gerichtet ist, dass der Kontakt zur direkten Umgebung weitgehend eingeschränkt wird. Das sogenannte Narrenkastl-Schauen ist der leichten Form einer Trance durchaus ähnlich.

Dieser Zustand ist für sich genommen schon äußerst entspannend und fördert die innere Balance, zusätzlich ist das Unterbewusstsein des Patienten besonders aufnahmefähig. Entsprechend basieren die Erfolge der Hypnose auch auf Suggestion, also verbalen Anweisungen, die direkt auf das Unterbewusstsein wirken sollen, zumeist mittels positiver Programmierung.

Trance ist – wie Schlaf, Wachsein, Koma oder Narkose – ein Sonderzustand des Gehirns, bei dem das kritische Urteilsvermögen herabgesetzt ist und Suggestionen von außen leichter angenommen werden, ohne kritisch hinterfragt zu werden. Die Angst, dass der Patient dabei zu einem willenlosen Geschöpf mutiert, das Manipulationen hilflos ausgeliefert ist, ist aber unbegründet. Denn anders als in Hollywoodfilmen gezeigt, kann auch der geübteste Hypnotiseur niemanden zu einer Handlung anleiten, die dessen moralischen Vorstellungen zutiefst widerspricht. Und bei Gefahr in Verzug wacht der Patient sofort aus der Hypnose auf.

Was passiert in Trance mit meinem Körper?

Antwort: In Trance treten gut erforschte physiologische Veränderungen auf. Die Herzfrequenz nimmt ab, der Blutdruck sinkt und die Muskelspannung lässt nach. Außerdem lassen sich eine regelmäßigere und langsamere Atmung, eine Abnahme des Stresshormonspiegels, sowie eine geringere Aktivierbarkeit von Reflexen bei Patienten beobachten.

Die Aktivierung bestimmter Hirnareale während der Hypnose können wissenschaftlich mittels Magnetresonanztomographie (MRT) und Elektroenzephalographie (EEG) eindeutig nachgewiesen werden.

Kann ich in eine Hypnose bzw. in einen hypnotischen Zustand gelangen? Kann ich das überhaupt?

Antwort: Acht von zehn Personen können schon Mithilfe einfacher Einleitungen Hypnose erleben. Manche benötigen etwas mehr Übung oder Anleitung, die noch persönlicher abgestimmt sind, sodass auch Sie in eine stimmige Trance gelangen.

Muss ich mich dazu einer anderen Person ausliefern oder kann ich selber bestimmen wie schnell und wie tief das geht?

Antwort: Sie werden das immer selbst bestimmen können, gleichgültig, ob Sie ihre Hypnoseerlebnisse Mithilfe einer anderen Person machen, die Sie anleitet und dabei begleitet, oder ob Sie lernen mit etwas Übung in Selbsthypnose neue Erfahrungen zu sammeln: Sie behalten ihr Bewusstsein und ihre Kontrolle über sich selbst und können jederzeit unterbrechen. Dadurch dass Sie in Hypnose lernen mit Wissen und Kräften vertraut zu werden, die zuvor unbewusst waren, erlangen Sie neue persönliche Möglichkeiten und eine ganzheitliche Kontrolle über ihr Handeln in einem Maß, das Ihnen zuvor unerreichbar war!

Wie merke ich, dass ich in Trance gehe?

Antwort: Indem Sie in einer geeigneten Haltung mit gelassener Aufmerksamkeit genau auf das achten, was Sie im Moment wahrnehmen. Sie ermöglichen gleichzeitig die Entwicklung einer Reihe von spontanen Reaktionen in Ihrem Organismus.

Welche Reaktionen im Einzelnen auftreten, in welcher Reihenfolge und Kombination und wie deutlich sie wahrgenommen werden ist individuell unterschiedlich: Es kann gehen von wohliger körperlicher Gelöstheit oder einem „ganz eigenen Gefühl“ bis hin zu deutlichen Veränderungen in Ihrer Wahrnehmung von Zeit und Raum. In jedem Fall werden Sie sich bei der Rückkehr in die Wirklichkeit hier und jetzt in der vertrauten Weise in Ihrem Körper wiederfinden und voll orientiert sein.

Werde ich sicher und mit Wohlgefühl aus der Trance zurückkehren?

Antwort: Ja! Sie brauchen sich nur an das halten, was ich Ihnen dazu sagen werde und sie achten genauso darauf und lassen sich für ihr Training der Selbsthypnose auch die Zeit, die Sie dafür brauchen – dann benötigen Sie auch nur die Zeit, die Sie brauchen und können auf Ihre eigene für Sie angenehme Weise lernen und sich damit jederzeit wohlfühlen.

„Für manche Menschen ist es unglaublich einfach in Trance zu gehen“

„Für andere wiederum ist es unglaublich einfach in Trance zu gehen“