

Info Hypnose

Durch Filme, Fernsehberichte und Showhypnoseveranstaltungen ist eine klischeehafte Vorstellung von Hypnose entstanden, die ich hier einmal aufklären möchte.

Hypnose ist ein Sammelbegriff von verschiedenen Trancearten, Anwendungen und Zielen.

Trance

Trance stammt vom lateinischen „transire“, was mit „hinübergehen“ übersetzt werden kann.

Übergeordnet kann Trance als Summe aller veränderten Bewusstseinszustände jenseits des alltäglichen Bewusstseins verstanden werden, die eine hochgradige eingeeengte Aufmerksamkeit bis hin zu einer stark herabgesetzten Wachheit (Dämmerzustand) einschließt.

Verwirrend ist die Skalierung von leichter zu tiefer Trance und die Verbindung der Trancetiefe mit deren Wirksamkeit. Auch die Idee, Trance müsste sich spektakulär anfühlen ist nicht zutreffend. Eine hypnotische Trance kann sich anfühlen, als hätte man lediglich die Augen geschlossen und fokussiere sich auf sein inneres Erleben. Dies wird oft beschrieben mit „ich bin ganz da, aber doch woanders“. Ein anderes Tranceerleben kann sich anfühlen, wie kurz vor dem Schlaf oder während des Schlafens.

Jeder dieser Trancen kann hochwirksam sein. Es kommt darauf an, welches Ziel erreicht werden soll und welche Voraussetzungen das jeweilige Gehirn mit sich bringt.

Anwendungen

Einen großen Unterschied in der Hypnosetherapie gibt es in der suggestiblen und in der hypnoanalytischen Herangehensweise.

Suggestible Hypnosetherapie

Suggestibilität ist die Fähigkeit eines Menschen, hypnotische Suggestionen aufzunehmen und die Fähigkeit des Unterbewusstseins, diese umzusetzen. Vielen sind Suggestionen bekannt durch das Autogene Training. Interessant ist zu wissen, dass der Entwickler des Autogenen Trainings, Psychiater, Psychotherapeut und Hypnosetherapeut J. H. Schultz, dieses Verfahren „Autogenes Training zur Selbsthypnose“ genannt hat. Autogenes Training bedarf eines kontinuierlichen Trainings, was bei der suggestiblen Hypnosetherapie nicht erforderlich ist, da die Einleitung und Durchführung ausschließlich durch den Hypnotiseur erfolgt.

Wie im Kapitel „Trance“ beschrieben, können hier jegliche Trancezustände zu einem optimalen Ergebnis führen. Voraussetzung ist die Suggestibilität des jeweiligen Hypnosanten. Studien gehen davon aus, dass 20 % der Menschen hochsuggestibel,

60 % suggestibel und 20 % nicht suggestibel sind. Es besteht also eine **80 %tige Chance**, dass diese Methode erfolgreich zum Ziel führt.

Bei Sitzungen dieser Art wird vorab eine ausführliche Anamnese durchgeführt und die Ziele klar definiert. Ein weiterer Dialog während der Hypnose findet eher nicht mehr statt. Suggestible Hypnososen werden überwiegend als sehr entspannend wahrgenommen. Weitere Infos hierzu unter [Info-Hypnosebehandlung](#).

Hypnoanalytische Hypnosetherapie

Bei dieser Art von Hypnose wird eine Trance mit hochgradiger, nach innen gerichteter Aufmerksamkeit, eingeleitet. Wie der Name schon impliziert, bestehen teilweise gewisse Parallelen zur Psychoanalyse, wobei die Hypnoanalyse freier gehandhabt wird und der Hypnotiseur den Prozess begleitet. Es findet ein Dialog zwischen Hypnotisant und Hypnotiseur statt. Es geht im Unterschied zur Psychoanalyse nicht nur um Ursachenforschung, sondern auch um Lösungsmöglichkeiten, die vom Unterbewusstsein angenommen werden und zu einem maximalen Therapieeffekt führen können.

Auch Techniken aus der Verhaltenstherapie finden hier Anwendung, mit denen neue Verhaltens- und Denkmuster in sensu (im Geiste) entwickelt und geübt werden können, was zu schnellen und erfolgreichen Veränderungsprozessen führen kann.

Da eine entsprechende Aufmerksamkeit vom Hypnotisanten erforderlich ist, werden solche Sitzungen überwiegend nicht im Liegen durchgeführt, um ein Abdriften der Aufmerksamkeit zu vermeiden.

Wirkung

Das Gehirn ist kein einheitliches System, das immer gleichermaßen arbeitet. Es besteht aus verschiedenen Zentren, die für unterschiedliche Aufgaben zuständig sind und sowohl für sich alleine arbeiten wie auch untereinander vernetzt kommunizieren können.

Verschiedene Hypnoseanwendungen haben unterschiedliche Auswirkungen auf die Gehirnaktivität. Im Zustand der hypnotischen Trance lassen sich auf virtuelle Weise tatsächliche Veränderungsprozesse auslösen, da sie den Realitätsbezug der einzelnen Zentren verändert und so einen Zugriff auf tiefliegende Funktionen und Abläufe erlaubt.

Über das Sprachzentrum (die Hypnose findet in Form des gesprochenen Wortes statt) werden gezielt die Bereiche angesprochen und stimuliert, in denen eine Veränderung erwünscht ist. Mit der Vorstellungskraft des Hypnotisanten und dem gesprochenen Wort des Hypnotiseurs werden im Gehirn Frequenzen erzeugt, die eine Veränderung der Funktionsweise des Gehirns erreicht. Veränderungen können auf der mentalen, emotionalen und körperlichen Ebene erreicht werden.

Wirkzeit

Die Wirkzeit einer Hypnose kann von sofort bis zu 3 bis 7 Tagen erfolgen. In einigen Fällen kann auch noch nach einem Monat eine Veränderung aufgrund einer Hypnose stattfinden. Gerade bei einer suggestiblen Hypnose wie die Raucherentwöhnung kann es also sein, dass ein Rauchverlangen sofort nach einer Sitzung verschwunden ist oder es ein paar Tage braucht, bis die Wirkung eintritt. In diesem Fall gebe ich Vertiefungshypnosensätze als mp3 zur Unterstützung mit nach Hause. Das Gleiche gilt auch für hypnoanalytische Sitzungen. Hier empfehle ich, zur Unterstützung entsprechende Visualisierungsübungen zuhause durchzuführen.

Anwendungen

Die Hypnosetherapie/-coaching findet ein umfassendes Anwendungsgebiet. Nachfolgend habe ich einige aufgezählt ohne einen Anspruch an Vollständigkeit. Sollte die Hypnose das Interesse geweckt haben ist es immer ratsam, sich für seine individuellen Ziele persönlich über die Grenzen und Möglichkeiten der Hypnosetherapie/-coaching beraten zu lassen.

ADHS

Allergien

Alpträume

Analgesie

Ängste, Panikstörung, Generalisierte Angststörung

Phobien (Flug-, Prüfungs-, Verlust-, Hunde-/Tier-, Spinnen-, Höhenangst, Angst vor dem Autofahren, Soziale Angst, Angora Phobie, Angst vor der Angst u.v.m.)

Beziehungsprobleme

Blockadenlösung

Burnout

Depressionen

Destruktive Gedanken und Glaubenssätze

Digital Detox

Entscheidungsfindung

Entspannungstraining

Essstörungen

Gewichtsabnahme

Gesundheitsförderung, Prävention

Hypnoschirurgie

Persönlichkeitsentwicklung, Potentialentwicklung

Prokrastination

Psychoimmunologie, Psychoonkologische Begleitung

Psychosomatik (Neurodermitis, Magenschmerzen, Tinnitus, Reizdarmsyndrom, Bruxismus,

Rauchentwöhnung

Schlafstörungen

Schmerztherapie

Selbstbewusstsein

Selbstliebe

Selbstwertgefühl

Stress

Superlearning

Traumatherapie

Trauer

Unterstützung bei Chemo- und Strahlentherapie

Veränderungsprozesse

Wundheilung

Zwangsstörung