

# Hypnose/Heilhypnose

Die Hypnose ist seit mehr als 4000 Jahren als Heilverfahren bekannt. Schon in den Griechischen Tempeln wurden Kranke in hypnotischen „Heilschlaf“ versetzt und auch die Ägypter, Summerer und Babylonier arbeiteten mit Trance-Zuständen. Doch erst im 18. Jahrhundert interessierten sich europäische Wissenschaftler ernsthaft für diese bis dahin als mystisch-magisch verschrieene Heilmethode. Seither haben namhafte Therapeuten, wie Sigmund Freud, Emil Coue, C.G. Jung u.a. die Techniken der Hypnose bzw. der Autosuggestion in ihre Behandlungen eingebaut

Zur **Definition**: Als Hypnose bezeichnet man den Vorgang, in dem eine Person in Trance (=veränderten Bewußtseinszustand) versetzt wird, mit dem Ziel einer Kontaktaufnahme mit dem eigenen Unterbewußten. Der hypnotisierte Patient befindet sich in einem Zustand tiefer Entspannung und gleichzeitig erhöhter Aufmerksamkeit und Wahrnehmungsschärfe.

Gehirnstrommessungen haben ergeben, daß in der Trance die rechte Gehirnhälfte (welche die emotional-intuitive Aufgaben übernimmt), aktiver ist und die Vorderregion des Gehirns (der Ort der Assoziationsfähigkeit), stärker durchblutet wird. Im Trancezustand ist das Unterbewußtsein aufnahmebereit für Anweisungen und heilende Suggestionen. Es zeigen sich Konflikte, die seelischen oder körperlichen Erkrankungen zugrunde liegen. In diesem Stadium zeigt das Unbewußte unter Umgehung innerer Widerstände eine große Bereitschaft, alles mögliche auszuprobieren und somit auch Verhaltensweisen zu überprüfen, zu verändern oder auch völlig aufzugeben.

Die **Suggestionhypnose** wird als die Grund-oder Urform der Hypnose angesehen. Aus dieser ursprünglichen Art und Weise der Kontaktaufnahme mit dem Unterbewußtsein (UBW) sind eine Reihe von weiterentwickelten methodischen Verfahrensweisen hervorgegangen, welche neue Möglichen, zusätzliche Elemente und Aspekte der Kontaktaufnahme mit dem UBW berücksichtigen... Der amerikanische Psychiater Prof Milton Erickson entwickelte aus der ursprünglichen autoritär-direktiven Form eine sanfte, auf den Klienten mehr eingehende Vorgehensweise der hypnotischen Behandlung. Er erkannte die immensen Fähigkeiten des Unterbewußten und entdeckte die Möglichkeit, durch die „**Individualhypnose**“, welche die Bedürfnisse, Erkenntnisse und Erfahrungen des Einzelnen in verstärktem Maße respektiert, Fähigkeiten und Ressourcen positiv zu nutzen. Aus seiner Schule entwickelten sich die verschiedensten Formen des „Positiven Denkens“ (Transformation der Gedanken nach Joseph Murphy), Programmierung des Unterbewußtseins (Dehypno-Therapie nach Dick Shoulders) oder auch das „Neurolinguistische Programmieren (NLP). NLP ist als hypnotische Mischform anzusehen, bei der durch subtile Verbalsuggestion und unter Nutzung verschiedener Körperreaktionen gearbeitet wird. Ebenso das katathyme Bilderleben, indem das UBW aufgefordert wird, bestimmte inhaltliche Vorstellungen zu produzieren, oder auch das Focusing, bei dem zu bestimmten Aussagen Körperreaktionen zu produzieren sind. Diese sind alle als Varianten des Oberbegriffes Hypnosetherapie anzusehen. Ebenso wie unterschiedliche Autos eine andere Fahrweise oder andere Erfahrungen zu ihrer Beherrschung erfordern, so erfordert auch die Anwendung der unterschiedlichen Hypnoseformen unterschiedliche Kenntnisse und Erfahrungen.

Der Erfolg einer Hypnoseinduktion wird stark vom Wissens- und Ausbildungsstand des Hypnotiseurs bestimmt, seiner individuellen Anpassungsfähigkeit an den Patienten und dessen Situation, sowie sein Gespür und Intuition für die richtige Technik.

Der **Schwerpunkt** und damit die **Gemeinsamkeiten** aller hypnotischen Verfahren liegt auf der Änderung alter Lebensprogramme, negativer Denkmuster, dem Einspielen von Positiven Gedankenformen/Suggestionen und der Aktivierung des vorhandenen positiven Potentials. Erlebnisse und Erfahrungen, die bisher vom Betroffenen als negativ-belastend empfunden wurden, werden in einen anderen Bezugsrahmen gesetzt und können dadurch akzeptiert werden.

Es muß aber nicht in jedem Fall die gesamte Palette vom Löschen negativer Erlebnisse, Umbewertung, Zielsetzung und Setzen von Ankern angewandt werden. Bei einer Sonderform der Hypnose, der **prozeß-instruktiven Heilhypnose**, wird durch Stärkung des Selbstbewußtseins, des Selbstvertrauens und durch die Respektierung der Individualität das Unterbewußte angeregt, Entscheidungen allein im Einklang mit der eigenen Überzeugung zu fällen und neue Verhaltensweisen zu erproben, so daß blockierende Überzeugungen und Glaubenssätze, allmählich transformiert werden. Typisch für den hypnotischen Trancezustand ist, daß von der Ratio her widersprüchliche Gefühle gleichzeitig in dem Patienten vereint sein können, und er sie gleichzeitig empfinden kann, z.B. Freude und Trauer, Schweregefühl und Leichtigkeit. Weinen in der Hypnose muß nicht immer ein Zeichen von Trauer und seelischem Schmerz sein, sondern kann auf eine extreme psychische Entlastung in Form einer inneren Befreiung hinweisen. Man findet es meist dann, wenn tiefe Schuldgefühle ihre Bedeutung verloren haben und überwunden wurden. Selten tritt nach der Hypnose eine Verschlechterung des seelischen Befindens in Form von Depressionen und Ängsten auf. Wenn überraschend eine tiefgreifende Erinnerung wachgerufen wurde oder wenn eine Veränderung in Gang gesetzt wurde, der wesentliche Teile des Unbewußten nicht zustimmen können, entsteht ein innerer Konflikt.

Man kann grundsätzlich davon ausgehen, daß alle Menschen in eine Heilhypnose versetzt werden können, da Suggestibilität ein charakteristisches Merkmal des Menschen ist. Erleichtert wird die Durchführung einer Hypnose, wenn durch entsprechende Motivation ein starker Wunsch besteht, in einen hypnotischen Zustand zu gelangen. Dabei spielen Leidensdruck und bildhaftes Vorstellungsvermögen eine ausschlaggebende Rolle. Wichtig ist, daß zwischen Klient und Therapeut ein tiefes Vertrauensverhältnis besteht, so daß dem häufig geübten Verdacht auf Mißbrauch vorgebeugt werden kann. Bei der Heilhypnose wird nur das durchgeführt, was der Einzelne selbst wünscht, Bewußtsein und Verstand bleiben erhalten.

## **Indikationen:**

alle Formen von Ängsten, Streßbewältigung, nervöse Störungen, Asthma, Allergien, neurotische Zwänge, Impotenz, Suchtüberwindung, zur Unterstützung herkömmlicher Therapieformen, bei vielen „organischen Erkrankungen“ und vieles mehr!

Die falschen -oft mythischen- Vorstellungen über die Hypnose basieren auf Fehlinformationen, Aberglauben oder persönlichen Erlebnissen mit Bühnenhypnotisuren, von denen sich die Heilhypnose deutlich distanziert.