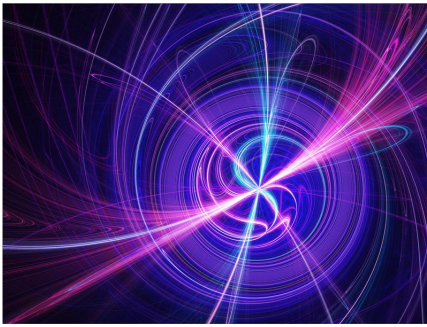


Was ist eigentlich Hypnose und wie funktioniert sie:



Eine gute und knappe Definition der Hypnose ist: „Die Hypnose ist ein von außen herbeigeführter Trancezustand“. In diesen und unseren Fällen ist das Außen also der Hypnosetherapeut, der, wodurch auch immer, einen Trancezustand für die anwesende Person erzeugt.

Trancezustände sind wiederum per Definition: „veränderte Bewusstseinszustände“. Es gibt eine Vielzahl von Trancen, einer Studie nach haben wir generell tagsüber viele derartige Momente, manchmal bis zu 30 Trancen über den Tag verteilt. Das verblüfft natürlich, denn vorerst können wir uns das gar nicht wirklich vorstellen. Nehmen wir aber zum Beispiel folgende Situation: Wir sitzen am Schreibtisch und schauen auf von dem, womit wir uns gerade beschäftigen und „blicken so vor uns hin“ - es stellt sich, ohne dass wir das planen, dieser „in's Leere schauen – Zustand“ ein. Hier ist es durchaus auch möglich, dass wir Geräusche und sonst alles Mögliche, das gerade um uns herum geschieht, mehr oder weniger ausblenden. Das ist bereits ein Trancezustand – also ein veränderter Bewusstseinszustand. Oder wir fahren im Auto eine Strecke, die wir oft fahren, vielleicht auf der Autobahn und auf einmal sehen wir das Ausfahrtschild und sind ganz überrascht, dass wir schon am Ziel sind, so als hätten wir einen Teil der Fahrt ausgeblendet. Obwohl wir dennoch im Kontext des Autofahrens funktionieren würden, ist es doch auch wieder ein „veränderter Bewusstseinszustand, eine Art von Trance.

Der Sinn und Nutzen eines Trancezustandes für einen hypnotherapeutischen Kontext ist, dass es sehr gut möglich ist, währenddessen Zugang zum Unterbewusstsein zu haben. Es fällt hier die Schwelle als kritische und prüfende Instanz zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein weg, was dadurch ermöglicht, sehr direkt Anweisungen und Suggestionen an das Unterbewusstsein zu geben. Man könnte sich diesen sich einstellenden Trancezustand auch vorstellen, als den vielleicht bekannten Moment kurz vor dem Aufwachen – man ist noch nicht ganz wach, aber man schläft auch nicht mehr – oder umgekehrt kurz vor dem Einschlafen – man schläft noch nicht, ist aber auch nicht mehr wirklich wach. Es kann ein wellenartiges Hin und Her sein – manchmal sogar tiefer „weg“ und manchmal mehr „da“. Jedenfalls ist das Unterbewusstsein in diesem Zustand extrem aufmerksam und wachsam – es macht also sogar nicht einmal etwas aus, wenn man einmal „bewusst“ eine Sequenz überhört.



Hier trifft etwas zu, das viele Leute erst einmal gar nicht vermuten oder wissen, denn in einer „hypnotischen Trance“ ist es durchaus so, dass man als ProbandIn den gesprochenen Inhalt mitbekommt – sich aber dennoch in einer Art schlafähnlichen Zustand befindet. Diese falsche Einschätzung, also die Annahme, dass man „unter Hypnose“ völlig willenlos und manipulierbar wäre, kommt natürlich aus dem Bereich der Showhypnose, wo es durchaus diesen Anschein erwecken kann, wenn Teilnehmer einer Hypnoseshow alle möglichen absurden Anweisungen durchführen, die sie in einem bewussten Wachzustand niemals machen würden.

Hier gelten im Gegensatz zu einer therapeutischen Anwendung und Intervention aber etwas andere grundlegende Gesetze. Als möglicher TeilnehmerIn einer Show ist es durchaus bekannt, dass der Hypnotiseur in der Show vielleicht alle möglichen absurden Anweisungen geben könnte. Wenn sich also jemand hier freiwillig meldet, geht bereits hier eine erste innere Zustimmung einher, etwa in der Art: „gut – dann melde ich mich jetzt und mache jetzt auch mit – so schlimm wird es vielleicht ja auch nicht werden.“ Wenn man dann auf der Bühne ist, kommt noch eine Art von Druck hinzu, sich eventuell bei seinen Bekannten oder Freunden oder eben dem Publikum zu blamieren, wenn der Hypnotisereinen dann eventuell doch noch von der Bühne wieder zurückschickt. Das verdoppelt sozusagen noch einmal die eigene innere Zustimmung, den Anweisungen des Hypnotiseurs zu folgen.

Es gibt In der **Showhypnose und grundsätzlich der Hypnose** viele sehr gut funktionierende kurze und sehr schnell wirksame Einleitungstechniken. Diese werden in der Showhypnose verwendet, als natürlich zusätzlich wirksamen Showeffekt, wenn die Teilnehmer dadurch sehr schnell, oft ja sogar blitzschnell in den Trancezustand versetzt werden. Ist dieser Trancezustand einmal hergestellt, ist es in der Folge einfach klar, dass die TeilnehmerInnen jetzt den Anweisungen des Hypnotiseurs folgen, denn das Unterbewusstsein, das ja in diesem Trancezustand sofort direkt angesprochen wird, erfüllt grundsätzlich Aufträge durchaus sehr zuverlässig. Ein wesentlicher und sehr großer Unterschied zur therapeutischen Anwendung ist hier aber, dass es in der Hypnoseshow einen, sagen wir einmal, „kontextfreien Raum“ gibt, das bedeutet, im Vorfeld kann man sich nicht darauf einstellen, was der Hypnotiseur eigentlich mit einem vor hat – es ist sozusagen ein nicht definierter, inhaltsloser Bereich. Deshalb scheint es so, dass der Hypnotiseur „einfach alles“ was er möchte, seinen TeilnehmerInnen suggerieren kann, die alles gesagte dann auch genau so ausführen.

Das erzeugt **natürlich und sehr verständlich** auch Ängste und Vorbehalte unter den Leuten, dass eine Hypnose einfach sehr gefährlich ist, weil ja der Hypnotiseur einfach alles was er will, mit den TeilnehmerInnen machen könne und diese „komplett ausgeliefert“ seien.

Im Gegensatz dazu haben wir aber in der therapeutischen Arbeit einen Kontext, also einen Inhalt, klar definiert, also das Thema der KlientInnen. Wenn hier der Hypnosetherapeut weit von dem vorgegebenen Inhalt abschweifen würde und auf einmal völlig – in diesem Zusammenhang - absurde Dinge sagen würde, wie zum Beispiel: „und nach der Hypnose werden Sie mich dann um meine Kontonummer bitten, damit Sie mir extra noch Geld überweisen können“, würde Ihr Unterbewußtsein sofort einen „Alarm“ auslösen und Sie, egal, wie tief Sie sich gerade in Trance befinden würden, wieder zurückholen und „aufwecken“ - Sie würden entrüstet Ihren Trancezustand beenden. Das hat zum Beispiel den Hintergrund, dass das Unterbewußtsein unter vielen Funktionen auch jene besitzt, Sie immer zuverlässig zu beschützen. Eine derartige Manipulation und das Suggestieren von völlig absurden, kontextfremden Inhalten, wäre also von äußerst fraglichen Ergebnissen gekürt. Ein ethisch verantwortungsvoll arbeitender Hypnosetherapeut kann mit Sicherheit auf derartige Experimente und den sich daraus ergebenden möglichen Schwierigkeiten verzichten.



Betrachten wir uns doch jetzt noch etwas näher, wie und auf welche Weise unser Unterbewußtse infunktioniert. Man könnte das Unterbewußtsein vergleichen mit einer Festplatte eines Computers, ausgestattet mit einer immens großen, ja nahezu unbegrenzten Speicherkapazität. Von Anbeginn unseres Lebens an werden hier sämtliche Informationen und Erfahrungen gespeichert.

Gleich in jungen Jahren in unserer frühen Kindheit wird alles, was unsere Eltern, Großeltern oder andere Bezugspersonen zu uns sagen, nahezu „ungefiltert“ in diesen Speicher übernommen. Hier formt sich mit der Zeit unsere Sicht der Welt, also wie wir die Welt sehen, wie wir uns in dieser Welt sehen, was wir uns zutrauen oder nicht, was wir gut oder schlecht finden, ebenso unsere ethischen und moralischen Werte und Grenzen und ebenso alle Lebenserfahrungen, die wir in unserer Entwicklung durchlaufen. Hier bildet sich also unser „grundlegendes Setup“, so wie wir uns letztlich in unserem Leben in verschiedensten Situationen verhalten und wie wir mit Ereignissen umgehen. Das ist ein grundsätzlicher Vorgang, der sich durch unser gesamtes Leben zieht. Heikel und sehr sensibel ist gerade jedoch die Zeit in früher Kindheit, da hier diese schon erwähnte „kritische Kontrollinstanz“ zwischen dem bewußten Denken und dem Unterbewußtsein noch nicht ausgeprägt ist, es fehlt ja auch noch ein geeigneter „neutraler Informations – Bezugsrahmen“ auf dem man als Kind zugreifen könnte um „ankommende Botschaften“ auch auf deren Richtigkeit hin zu überprüfen. Wenn also laufend Aussagen ankommen würden wie zum Beispiel: „kannst Du bitte aufhören zu singen, deine Stimme ist furchtbar und falsch ... etc“ wäre letztlich das Ergebnis, dass sich in unserem Inneren die Überzeugung verankert, dass wir keine gute Stimme hätten oder unmusikalisch seien.

Demnach würde sich hier „**unser inneres Programm**“ bilden und verfestigen, mit dem Ergebnis, dass wir Singen und unsere Stimme auf diesen natürlichen Weg zum Ausdruck zu bringen unterdrücken würden um weitere derartige Erfahrungen, die ja letztlich auch schmerzlich sind, konsequent zu vermeiden. Nach dem Motto: „steter Tropfen höhlt den Stein“ würde es nicht sonderlich lange dauern, bis sich ein derartiges Programm in unserem Unterbewußtsein verinnerlicht und verankert hat.

Eine weitere **bekannte Tatsache** ist, dass das Unterbewußtsein mit komplizierten Sätzen und auch Verneinungen nicht gut umgehen kann, bzw. diese nicht richtig versteht. Das liegt auch daran, dass eine Sprach – Verständnisebene das Umformen in Bilder ist. Wir denken also oft und viel in Bildern, auch wenn uns das nicht so vorrangig bewußt ist. Wenn ich zum Beispiel sage: „denken Sie bitte jetzt an einen Tisch“, so ist das ja relativ einfach zu tun, sie denken an einen Tisch. Hier wären wir erstaunt, wie viele verschiedene Tischvariationen zum Vorschein kämen, wenn wir uns hier untereinander austauschen würden. Es können große, kleine, runde, eckige Tische sein, geformt aus den verschiedensten Materialien wie Holz, Metall, Glas und so weiter. Dennoch wäre bei jedem einzelnen von uns sofort eine Zuordnung zu „Tisch“ vorhanden. Hier wird bereits verständlich, dass wir, wie ja ein inzwischen schon sehr bekanntes Gedankenexperiment verdeutlicht, nicht nicht an etwas denken können ohne es vorher bereits – eben in Bildern – aufzurufen. (siehe: „bitte denke jetzt nicht an ein blaues Auto) ... und es ist schon da. Unglücklicher Weise ist in unserem Kulturkreis die Sprache, die wir verwenden sehr oft in einen negativen Kontext gebettet. Viele sagen zum Beispiel zu einem Kind: „pass' auf, dass du nicht hingfällst, es ist rutschig!“ Das Ergebnis ist, dass das Kind sogleich hingfällt – warum? Wie schon beschrieben ist die kritische Schwelle zum Unterbewußtsein noch nicht sehr ausgeprägt, das Unterbewußtsein die Verneinung in der Aufforderung nicht versteht und somit ignoriert und löscht. Dann erfüllt das Unterbewußtsein auch sogleich den Auftrag – und das Kind fällt hin. Wenn die Aussage gewesen wäre: „sei vorsichtig, es ist rutschig!“ wäre das Kind einfach nur vorsichtig und würde dadurch sowieso nicht hingfallen.

Programmierungen im Sinne dem Unterbewußtsein also Aufträge zu erteilen ist eine natürliche und auch ständig stattfindende Situation. Abgesehen davon, dass unser Gehirn nicht wirklich unterscheiden kann, ob eine Situation, die wir uns gerade vorstellen, real oder eben gerade gedacht ist und unser Körper durch die dadurch verknüpft ausgelöste biochemische Reaktion auch gleich in den Gefühlszustand der jeweils gedachten Situation geht, ist es, wie erwähnt, durch die Verwendung unserer Sprache sehr oft so, dass Menschen sehr oft genau das bekommen, was sie nicht wollen.

Tendenziell denken Menschen nämlich eher an all das, was sie nicht wollen, als umgekehrt. Wenn hier noch eine starke emotionale Verknüpfung besteht, also zum Beispiel sehr emotional die Aussage stattfindet: „ich will nie wieder so traurig sein!“ (oder ähnliches in dieser Richtung), dann versteht, wie schon beschrieben, unser Unterbewußtsein das nicht in diesem Sinne, weil es die Verneinung ignoriert, den „übrigen Auftrag“ aber konsequent erfüllt. Das bedeutet, dass der Auftrag: „ich will traurig sein“ übrig bleibt und ein dem entsprechendes Ergebnis kreiert.

Wenn wir jetzt zurückkehren zu den Trancezuständen und der Programmierbarkeit des Unterbewußtseins, sehen wir, dass sich durch einen sich einstellenden Trancezustand das Tor zu unserem Unterbewußtsein öffnet und wir hier somit Suggestionen, Aufträge und Anweisungen einbringen können.

Aus jetzt bekannter Wirkungsweise ist es somit auch sehr heikel, wenn man zum Beispiel abends auf dem gemütlichen Sofa in einen „Dämmerzustand“ eintaucht – also ein bisschen einschläft und wieder aufwacht und immer so zwischen einschlafen und aufwachen hin und her pendelt. Meist oder eben oft läuft hier im Hintergrund der Fernseher und alles, was hier stattfindet, geht in diesem beginnenden Trancezustand, denn nichts anderes ist dieser beginnende Dämmerzustand, sehr tief in unser System, also ziemlich ungefiltert in unser Unterbewußtsein. Das kann natürlich, je nach Programm des Fernsehers fatale Auswirkungen auf unseren emotionalen Zustand haben. Wenn man sich konsequent eine Angsstörung installieren möchte, ist man mit dieser Methode sehr erfolgreich.

In einer Hypnosesitzung nützen wir also alle beschriebenen Funktionsweisen aus, eingebettet in einen positiven Kontext, um das für unsere KlientInnen beste und erwünschte Ergebnis zu erzielen.

Da wir zusätzlich keine der überraschenden und fast überrumpelnd schnellen Trance - Einleitungsmethoden anwenden, sondern den Trancezustand sehr sanft und angenehm herbeiführen, vergleichbar mit einer Fantasiereise, der man zuhört und langsam und sehr ruhig in diesen Zustand gleitet, ist das für unsere KlientInnen immer eine sehr angenehme Erfahrung, mit oft verblüffend konkreten und effektiven Ergebnissen und Auswirkungen.