

Hypnotherapie unter die Lupe nehmen



In diesem Kapitel

- ▶ Die Fachbegriffe kennenlernen
- ▶ Die Evolution der Hypnose nachvollziehen
- ▶ Sich auf Hilfe durch Hypnose verlassen
- ▶ Die therapeutischen Gesichtspunkte unterscheiden

Hypnose ist ein machtvolleres Verfahren. Es kann Sie dabei unterstützen, negative Glaubenssätze zu ändern und Ihre Ziele zu erreichen, ernste emotionale Probleme zu behandeln und eine Vielfalt an Erkrankungen zu lindern.

Vielleicht kennen Sie einen Arbeitskollegen, der nach einer einzigen Sitzung aufgehört hat zu rauchen, oder haben vom Freund eines Freundes gehört, der mit einem Hypnotherapeuten seine lebenslange Angst dauerhaft abbauen konnte. Ein Hypnotherapeut kann Ihnen auch zeigen, wie Sie mit Selbsthypnose scheinbar unendlich viele persönliche Ziele erreichen können.

In diesem Kapitel erfahren Sie, was genau Hypnose und Hypnotherapie ist. Es erklärt Ihnen, was dabei geschieht, erläutert den Unterschied zwischen Hypnose und Hypnotherapie sowie einige ihrer erstaunlichen Fähigkeiten.

Die Grundlagen der Hypnotherapie ergründen

Zuallererst möchten wir Sie beruhigen: Hypnose ist harmlos.



Hypnotisiert zu werden ist ähnlich wie schläfrig zu sein oder vor sich hinzuträumen. Wie wir im Abschnitt *In Trance fallen* ausführen, waren Sie wahrscheinlich jeden Tag Ihres Lebens in Trance. Hypnotherapie ist lediglich eine Methode, sich Ihren Trancezustand zur Lösung Ihrer Probleme zunutze zu machen.

Im hypnotischen Trancezustand sind Sie sich vollkommen der Worte bewusst, die der Hypnotherapeut zu Ihnen spricht. Und, falls der Feueralarm losgehen oder irgendeine andere bedrohliche Situation eintreten sollte – Sie werden sich sofort aus dem Trancezustand lösen können, um entsprechend zu reagieren.

Wie jede Therapie und Tätigkeit führt auch die Hypnose ein Risikoelement mit sich. Doch solange Ihr Hypnotherapeut kompetent ist und sich an einen professionellen ethischen Codex hält (den wir in Kapitel 11 beschreiben), brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen.

In den folgenden Abschnitten knöpfen wir uns die Fachsprache und die Grundbegriffe vor, die in der Hypnotherapie verwendet werden.

Den Unterschied zwischen Hypnose und Hypnotherapie erkennen

Der erste Punkt, der wir in Angriff nehmen sollten, ist, Hypnose und Hypnotherapie auseinanderhalten zu können. Es ist uns wirklich wichtig, dass Sie erkennen, welcher großer Unterschied zwischen dem Vorgang, jemanden zu hypnotisieren (Hypnose), und den erstaunlichen Veränderungen liegt, die mit einem kompetenten Hypnotherapeuten erreicht werden können (Hypnotherapie). Wir hoffen, dass Sie nach dem Lesen dieses Abschnittes niemals einen Showhypnotiseur (der Typ im Fernsehen, der die Lacher erntet) mit einem Hypnotherapeuten verwechseln (die Person, die Ihnen hilft, mit dem Rauchen aufzuhören, abzunehmen oder eine lebenslange Angst abzubauen).

- ✓ **Hypnose** ist ein Geisteszustand, der mit tiefer Entspannung, eingeschränktem Blickfeld und erhöhter Beeinflussbarkeit (Suggestibilität) verbunden ist. Hypnose ist ein Stadium zwischen Schlaf und Wachsein.

Hypnose kann mit dem Zustand verglichen werden, in dem Sie aus dem Bauch heraus statt verstandesmäßig handeln. Während der Hypnose befehlen Sie Ihrem inneren General wegzutreten, während Ihr gewitztes künstlerisches Ich das Zepter (oder den Kommandostab) übernimmt. Und glauben Sie uns, in jedem von uns stecken beide Typen!

- ✓ **Hypnotherapie** ist Hypnose, die für therapeutische Zwecke eingesetzt wird. Hypnotherapie wendet das Verfahren der Hypnose an, um Ihr Unbewusstes zur Problemlösung anzuregen.



Hypnose ist ein Bewusstseinszustand. Hypnotherapie ist eine Therapie. Hypnose selbst ist keine Therapie. Der therapeutische Teil einer Hypnotherapiesitzung beginnt, nachdem Sie durch Hypnose in Trance versetzt worden sind. Anschließend arbeitet der Hypnotherapeut mit Suggestionen, die Ihr Unbewusstes dazu anregen, Ihre Ziele zu verwirklichen oder Probleme zu lösen. So, wie es viele Wege zur Hypnose gibt, zum Beispiel Selbsthypnose und selbst induzierte Trance (siehe nächster Abschnitt), kennt man ebenfalls zahlreiche hypnotherapeutische Verfahren und Anwendungsbereiche. (In Kapitel 2 erfahren Sie mehr über das Handwerkzeug der Hypnotherapie.)

In Trance fallen

Trance ist ein Bewusstseinszustand, bei dem die Aufmerksamkeit voll und ganz auf etwas Bestimmtes gerichtet ist. Sie geraten mehrmals täglich in einen natürlichen Trancezustand, normalerweise, wenn Sie entspannt sind.

Hier ein paar Beispiele von Situationen, in denen Sie in Trance geraten können:

- ✓ Wenn Sie sich vollkommen in ein Buch vertiefen
- ✓ Wenn Sie einen Schaufensterbummel machen
- ✓ Wenn Sie vor einem bevorstehenden Ereignis aufgeregt oder ängstlich sind

- ✓ Wenn Sie als Kind mit einem Fantasiefreund spielen
- ✓ Wenn Sie beim Sport mit den Gedanken abschweifen
- ✓ Wenn Sie sich an eine alte Liebe zurückerinnern

Trance tritt ganz natürlich und regelmäßig auf. Bei der Hypnose nutzen Sie diesen Zustand, um mit Ihrem Unterbewusstsein Kontakt aufzunehmen (siehe nächster Abschnitt). Dies soll Ihnen dabei helfen, Ihren Vorsatz leichter zu verwirklichen oder Ihr Problem zu lösen.

Es folgen die wichtigsten Trancezustände sowie einige ihrer Merkmale:

- ✓ **Leichte Trance:** Die Augen sind geschlossen, die Gesichtsmuskeln entspannt, die Atmung vertieft.
- ✓ **Mittlere Trance:** Kopf und Körper sacken zusammen, die Umgebung wird nur noch eingeschränkt wahrgenommen, langsamere Reaktionen, Vertiefung der leichten Trance.
- ✓ **Tiefe Trance:** Vertiefung der mittleren Trance, vertiefte Bauchatmung
- ✓ **Somnambulismus:** Ein sehr seltener Trancezustand, in dem bei der hypnotisierten Person Sinneseindrücke wie im Wachzustand auftreten können. Dieser Zustand, der landläufig Schlafwandeln genannt wird, ist sehr selten. In Bezug auf die Hypnose ist er kontraproduktiv, da die Person zu tief in diesem Zustand versunken ist, um sich hypnotherapeutische Suggestionen bewusst oder unbewusst merken zu können!



Je tiefer Sie in Trance geraten, desto mehr öffnen Sie sich Ihrem Unbewussten und desto empfänglicher reagieren Sie auf hypnotherapeutische Suggestionen. Im Verlauf dieses Buches kommen wir immer wieder auf diese therapeutischen hypnotischen Suggestionen zurück.

Showhypnose ist keine Hypnotherapie

Showhypnose ist ein reines Unterhaltungsprogramm. Sie hilft Ihnen weder, Ihre Probleme zu lösen noch Ihre Ziele zu verwirklichen. Wir raten Ihnen davon ab, an Showhypnose teilzunehmen, da Ihre persönlichen Bedürfnisse hier niemanden interessieren. Es handelt sich um eine reine Show, die hauptsächlich darauf abzielt, Lacher zu ernten – auf Ihre Kosten, versteht sich!

Viele, viele Leute nehmen an Showhypnose teil, ohne dass dies schlimme Folgen hätte. Bei einigen Showteilnehmern traten dennoch im Nachhinein emotionale Probleme auf. Es wird darüber gestritten, ob diese Menschen bereits vorher anfällig für emotionale Probleme waren oder ob Showhypnose diese ausgelöst hat.

Ein interessantes Buch, das einen kritischen Blick auf Showhypnose wirft, jedoch leider nur in englischer Sprache vorliegt, ist *Investigating Stage Hypnosis* von Tracie O'Keefe und Katrina Fox (Extraordinary People Press).

Bewusstseinszustände untersuchen

Bewusstsein und Unbewusstes sind Begriffe, mit denen man Bereiche der Psyche bezeichnet. Diese werden, auch wenn sie nicht nachweisbar sind, in der westlichen Welt allgemein akzeptiert. Der *bewusste* Bereich Ihrer Psyche »arbeitet« quantitativ unter Einsatz von Worten, Zahlen sowie logischem und sequenziellem Denken. Der *unbewusste* Bereich verwendet dagegen Bilder, Erinnerungen, Gefühle, Intuition, Träume und abstraktes, nicht-sequenzielles Denken.

Wenn Sie sich Ihre Psyche als Skala vorstellen, liegt am einen Ende das extrem wache Stadium, in dem Sie sich befinden, wenn Sie Angst haben oder aufgeregt sind. Am anderen Ende der Skala befindet sich der Tiefschlaf. Abbildung 1.1 zeigt diese Bewusstseinskala, beginnend mit den unbewussten bis hin zu den bewussten Stadien. In der Mitte dieser Bewusstseinskala liegt der normale Wachzustand, in dem Sie relativ auf Ihre Tätigkeit konzentriert sind. Links davon, in Richtung Unbewusstes, liegen die täglichen Trancezustände, zum Beispiel Tagträume.

Interessanterweise leitet sich das Wort »Hypnose« von Hypnos her, dem griechischen Gott des Schlafes. Also läge vielleicht am *äußersten* linken Ende der Skala das Koma, aber wir wollen ja hier aufmunternd sein!

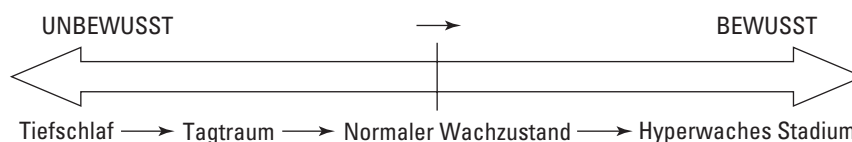


Abbildung 1.1: Die Bewusstseinskala

In diesem zugegebenermaßen oberflächlichen Modell des menschlichen Bewusstseins liegt das Unbewusste irgendwo zwischen Tagtraum und Tiefschlaf. Umgekehrt liegt das Bewusstsein auf jedem Punkt rechtsseitig der Mittellinie.

Dieses zweifellos stark vereinfachte Modell würde viele Wissenschaftler wahrscheinlich verzeifelt die Hände ringen lassen. Doch, wenn es schon zu nichts anderem gut ist, so soll es Ihnen doch dabei helfen, eine wichtige Sache zu begreifen: dass das Unbewusste und das Bewusstsein zwei Seiten derselben Medaille sind. Es gibt hier kein Schwarz oder Weiß, sondern nur verschiedene Graustufen. Tabelle 1.1 bietet Ihnen eine weitere Möglichkeit, den Unterschied zwischen der bewussten und der unbewussten Seite der Psyche zu begreifen.

Bewusstsein	Unbewusstes
Logisch	Intuitiv
Sequenzieller Gedankengang	Willkürlicher Gedankengang
Leichter Zugriff auf Erinnerungen aus dem Kurzzeitgedächtnis und einiger Erinnerungen aus dem Langzeitgedächtnis	Zugriff auf fast alle erlebten Erinnerungen und Erfahrungen seit der Kindheit
Verwendet Worte/Zahlen	Verwendet Bilder/Gefühle
Analytisch	Kreativ

Tabelle 1.1: Merkmale des Bewusstseins und des Unbewussten

Also, obwohl Sie vielleicht meinen, dass der bewusste Teil Ihrer Psyche meistens die Oberhand hat, spricht der Hypnotherapeut Ihr Unbewusstes an. Dadurch kann er Ihnen helfen, negative Gedanken zu verändern oder Probleme zu lösen.

Warum sich an das Unbewusste wenden? Weil, auch wenn Ihr Bewusstsein der Klassenprimus im logischen, sequenziellen und analytischen Denken ist, es gleichzeitig ziemlich festgefahren sein kann. Möglicherweise hat Ihr Bewusstsein obendrein nicht gerade hilfreiche Verteidigungsstrategien zum Selbstschutz entwickelt. Das Unbewusste ist weniger stur und kann mit links vom Bewusstsein aufgebaute alte Gewohnheiten und Barrieren überwinden.

Eine kurze Geschichte der Hypnose

Hypnose ist keine neuzeitliche Erfindung, sie existiert schon lange. Altägyptische Hieroglyphen stellen Einheimische dar, die bei religiösen Ritualen unter Hypnose stehen. Viele frühe Hypnosepraktiken waren mit religiösem, magischem oder okkultem Glauben verbunden. Zu diesen Ritualen gehörte oft die Heilung von Krankheiten während eines Zustands, den man irrtümlicherweise für Schlaf hielt. (Tatsächlich handelte es sich dabei um hypnotische Trance.) Ägyptische Priester versetzten ihre »Patienten« in Hypnose, um durch hypnotische Suggestionen Krankheiten zu heilen.

Ebenso gingen die alten Griechen in den Tempel, um Hypnos anzubeten, den Gott des Schlafes, der ihnen zur Heilung und zu prophetischen Träumen verhalf. Es ist gut belegt, dass die Menschen zum so genannten »Tempelschlaf« in den Tempel des Äskulap gingen, dem griechischen Gott der Medizin. Dort sprachen die Priester während des Schlafs zu ihnen und setzten heilsame Suggestionen ein.

Tatsächlich ist es jedoch unmöglich festzulegen, wo genau die Hypnose ihren Anfang nahm. Seit der Mensch sprechen kann, wird wahrscheinlich eine Praktik zur Veränderung des alltäglichen Bewusstseins angewendet, bei der eine Person Worte spricht, die andere in Trance versetzen. Man kennt zahlreiche frühe Kulturen, die hypnotische Phänomene hervorriefen und diese sowohl zu spirituellen Zwecken als auch zur Heilung einsetzten.

Ein modernes Äquivalent solcher hypnotischer Phänomene, wie Trance, sind religiöse Erweckungsveranstaltungen, mit Handauflegen und Menschen, die sich plötzlich »geheilt« fühlen. Das ist jedoch nicht die Art Hypnose, um die es in unserem Buch geht!

Die Geschichte der Hypnose ist ein spannendes Thema. Liest man über Hypnose im Wandel der Zeiten, fällt auf, dass die verschiedenen Kulturen unterschiedlicher Ansicht über Hypnose waren. Oft besaß Hypnose einen zweifelhaften Ruf, und/oder war verbunden mit Macht. Die Hauptursache für diesen schlechten Ruf lag darin, dass das Konzept des Unbewussten bis ins neunzehnte Jahrhundert noch unbekannt war. Dadurch konnte Hypnose als religiöse oder sogar übernatürliche Praktik erscheinen.

Die altmodische Hypnose hinter sich lassen

Wahrscheinlich haben Sie in Filmen bereits Beispiele für altmodische Hypnose gesehen. Darin wirkt der Hypnotiseur normalerweise leicht überheblich und streng. Der Klient hingegen wird als einfältige und eingeschüchterte Persönlichkeit dargestellt, die nicht in der Lage ist, sich den Befehlen des Hypnotiseurs zu widersetzen. Die Art, in der der Hypnotiseur Trance induziert, ist dabei völlig plump und sehr bestimmend. Er (und es ist immer ein »Er«) befiehlt: »IHRE AUGEN WERDEN IMMER SCHWERER, SCHLAAAFEN SIEEEE ...« Wirklich seeehr plump!

Trotz der starken Überzeichnung ist dieses Szenario nicht unbedingt Lichtjahre von der Art entfernt, wie Hypnotiseure damals »gearbeitet« haben. Doch genauso wie sich die Zeiten wandeln, hat sich auch die Arbeitsweise der Hypnotherapeuten geändert. Heutzutage werden Mediziner und Fachkräfte nicht länger für ihr unerreichbares Wissen verehrt. Mittlerweile kann sich jeder, der möchte, Zugriff auf medizinisches Wissen verschaffen. Früher stellten sich die »Männer in Weiß« über den gewöhnlichen Laien. Und historisch waren viele Hypnotherapeuten – wenn auch nicht alle – Ärzte oder Psychiater. Die Ausbildung zum Hypnotherapeuten ist nicht länger ausschließlich Medizinern vorbehalten, heute können die verschiedensten Fachkräfte diesen Berufszweig wählen.

Es folgen einige typische Eigenschaften der von uns als altmodisch bezeichneten Hypnose:

- ✓ Autoritäres Auftreten gegenüber den Klienten
- ✓ Der Hypnotherapeut befiehlt den Klienten in Trance
- ✓ Sehr monotoner, einfacher, sich wiederholender Ansatz zur Tranceinduktion
- ✓ Fehlen einer therapeutischen Beziehung zwischen Therapeut und Klient
- ✓ Ein Der-Doktor-weiß-es-am-besten-Behandlungsansatz. Keine Diskussion!

Alles in allem bestand der altmodische Ansatz aus: »Tu, was man dir sagt!« Heutzutage würde solch ein Verhalten der Fachleute, die um Hilfe gebeten werden, einfach nicht mehr toleriert werden. Die Klienten erwarten einen Dialog, Fragen stellen zu dürfen und mit Respekt behandelt zu werden. Deswegen liegt es auf der Hand, dass der altmodische Stil – im Wesentlichen ein autoritärer Stil – geändert werden musste.

Wenn man weiß, wie Hypnotherapeuten *damals* gearbeitet haben, ist es einfacher zu verstehen, wie moderne Methoden in Theorie und Praxis der Hypnotherapie zustande gekommen sind.



Milton Erickson, ein US-amerikanischer Psychiater, der im frühen zwanzigsten Jahrhundert anfang, als Hypnotherapeut zu praktizieren, trieb die Modernisierung dieses Bereichs kräftig voran. Er entwickelte eine Vielzahl neuer Techniken, ebenso wie einen etwas entspannteren Ansatz, den *permissiven Hypnosestil*. Dieser sieht folgendermaßen aus:

- ✓ Mehr Respekt, Liebenswürdigkeit und Unterstützung dem Klienten gegenüber
- ✓ Der Hypnotherapeut passt sich der Sprache und Einstellung des Klienten an, um diesen in Trance zu versetzen.

- ✓ Das Unbewusste des Klienten dazu befähigen, eigene Lösungen zu finden
- ✓ Der Einsatz von Metaphern. Erickson entwickelte die Fähigkeit, Geschichten zu improvisieren, die das Leben, die Interessen und/oder Probleme des Klienten widerspiegeln. So konnte er das Unbewusste des Klienten dazu anstoßen, eigene Lösungen zu finden.

Es ist nicht einfach zu vermitteln, wie weitreichend Ericksons Einfluss ist. Kein einziger anderer Hypnotherapeut hat es bis dato geschafft, die aktuelle Hypnotherapiepraxis derart zu beeinflussen wie er. Nicht nur, dass er überaus produktiv über seine Techniken schrieb. Andere Hypnotherapeuten schrieben ebenfalls überaus produktiv über Erickson und analysierten sogar seinen Arbeitsstil, um neue Therapieformen zu entwickeln.

Sich von Hypnose helfen lassen

Hypnotherapie kann Ihnen bei der Bewältigung vieler Probleme helfen:

- ✓ Selbstvertrauen aufbauen
- ✓ Schlechte Gewohnheiten loswerden, wie Rauchen, Nägelkauen, Bettnässen und so weiter
- ✓ Ängste abbauen
- ✓ Schmerz bewältigen
- ✓ Leistungen im künstlerischen, akademischen und sportlichen Bereich steigern
- ✓ Das Körpergewicht kontrollieren und Essgewohnheiten verbessern
- ✓ Essstörungen korrigieren
- ✓ Übermäßigen Alkoholgenuß einschränken

Dies ist nur eine kurze Übersicht über einige der häufigsten Behandlungsbereiche der Hypnotherapie. Wenn Sie mehr über ein Problem wissen möchten, das nicht in dieser Liste aufgeführt ist, kann ein Gespräch mit einem Hypnotherapeuten abklären, ob Hypnotherapie in diesem Fall sinnvoll ist.

Den therapeutischen Teil der Hypnotherapie verstehen

Wir schreiben begeistert über die Veränderungsmöglichkeiten, die Hypnotherapie bietet. Dabei ist es für jemanden, der noch nie damit zu tun hatte, wahrscheinlich schwer zu verstehen, wie solche Veränderungen in Trance, mit geschlossenen Augen und in einem tagtraumähnlichen Zustand zustande kommen können. Also gut!

Um zu erklären, was in der Therapie passiert, während Sie in Trance sind, sollten Sie sich an Folgendes erinnern: Während der Hypnose ist Ihr Körper entspannt, doch Ihre Gedanken sind sehr wach. Sie können sich während einer hypnotherapeutischen Sitzung besonders

stark konzentrieren. Und worauf Sie sich besonders konzentrieren, sind die Suggestionen des Therapeuten. Hier beginnt der therapeutische Teil. Wenn Sie sich das Essen fetter und süßer Nahrungsmittel abgewöhnen wollen, vermittelt der Therapeut Ihrem Unbewussten bestimmte Suggestionen, wie dies ganz einfach zu erreichen ist. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen, setzt der Hypnotherapeut Suggestionen ein, die Ihre Assoziationen mit dem Rauchen löschen. Dadurch verschwindet die Lust zu rauchen und Sie betrachten sich selbst nicht länger als Raucher. Blättern Sie vor zu Kapitel 12. Hier wird ausführlich erläutert, wie eine Hypnotherapiesitzung abläuft.

Hypnose und Beratung

Hypnotherapeuten wenden häufig Techniken und Fähigkeiten an, die aus den verschiedensten Beratungsmethoden stammen. Diese beginnen bei »gut zuhören können«, um die Erwartungen des Klienten an die Hypnotherapie genau verstehen zu können. Einfühlungsvermögen zum Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zum Klienten ist eine Fähigkeit, die Hypnotherapeuten seit den alten Tagen der autoritären Hypnose entwickelt haben.

Es gibt unglaublich viele Beratungsmethoden und Hypnotherapeuten können unterschiedliche theoretische Ansatzpunkte besitzen. Erwarten Sie also nicht, dass ein Hypnotherapeut eine bestimmte Beratungsmethode anwendet. Ein fähiger Hypnotherapeut sollte mindestens ein guter Zuhörer sein. Außerdem sollte er Sie zuversichtlich auf die hypnotherapeutische Arbeit stimmen, an der Sie beide beteiligt sind.

Hypnose plus Psychotherapie

Die Psychotherapie beschränkt sich normalerweise nicht auf ein einzelnes Problem, sie ist vielmehr darauf ausgelegt, Emotionen auf den Grund zu gehen. In der Psychotherapie wird kein Programm aufgestellt, das die Anzahl der Sitzungen festlegt, und es werden auch keine Obergrenzen gesetzt. Hypnotherapeuten neigen eher dazu, mit einer begrenzten Anzahl an Sitzungen zu arbeiten – normalerweise weniger als sechs –, solange keine weiteren Probleme auftauchen.

Dennoch wenden Hypnotherapeuten, die besonders auf Themen in der persönlichen Vergangenheit eingehen müssen, manchmal auch psychotherapeutische Techniken an. Allerdings stehen die meisten Hypnotherapeuten im Hier-und-Jetzt und verwenden normalerweise keine Zeit darauf, über alte Kindheitserlebnisse zu reden. Dies hängt jedoch von den jeweiligen Problemen ab, die dem Hypnotherapeuten vorgelegt werden.