

Hypnose

Diese Seite dient dazu, die Hypnose meinen Bekannten etwas näher zu bringen. Kaum ein Gebiet wird derart falsch verstanden wie die Hypnose und die Suggestion. Über die Hypnose geistern viele falsche Vorstellungen herum. Die Furcht vor der Hypnose ist weit verbreitet. Ich habe mit der Heilhypnose gute Erfahrungen gesammelt. Insbesondere in Rückführungen gibt es oft die Wechselbeziehung Hypnose - Rückführung. In keinem Falle habe ich je nachteilige Folgen für den Patienten erlebt. Alle haben nach einer hypnotischen Behandlung ein bleibendes, richtungsweisendes Erlebnis mitgenommen.

Hypnotisieren zu lernen hat keineswegs mit Zauberei zu tun. Wer Hypnose richtig versteht, dem wird Hypnose zum Alltagserleben. Wir sind nämlich oft in Hypnose, ohne es zu merken. Viele Menschen wollen nicht wahr haben, dass sie sich fast täglich selbst hypnotisieren oder andere in hypnotische Zustände bringen. Beispiele gefällig? Nehmen wir den Tanz und die Liebe. Wenn zwei Menschen im Tanz in Fahrt kommen, sind sie in Trance - also in einem hypnotischen Zustand. Und wenn sich zwei Menschen lieben, geht die Hypnose noch tiefer - oft in die Ekstase. Wir wollen deshalb die Hypnose nüchtern betrachten und fragen, was sie sei, wo sie uns nützt, wie wir sie anwenden können.

Man löse sich von der falschen Vorstellung, Hypnose sei primär Manipulation. Freilich ist Hypnose Manipulation, wenn man in der Vorbereitungsphase die Versuchsperson im Wachzustand derart beeinflusst, dass sie Dinge tut, die sie eigentlich nicht möchte. Dies jedoch der Hypnose anzulasten, ist ein Fehler. Dasselbe kommt übrigens beim Geistheilen vor. Nur um des lieben Geldes willen locken selbsternannte Wunderheiler verzweifelte Patienten in die Falle. In ihrer letzten Hoffnung geben sich diese Patienten in die Fänge des vermeintlichen Wundertäters und verlieren nicht selten ihr Vermögen. Ähnliches geschieht in Sekten wie Scientology usw.

Vorurteile über die Hypnose

Eines vorab: Hypnose kann nur wirken, wenn die Versuchsperson es will und was sie will. Sobald eine Versuchsperson aus innerer Abscheu ein Experiment nicht mitmachen will, erwacht sie, und die Übung ist beendet.

Behauptung	Richtigstellung
Der Hypnotisierte verliert sein Bewusstsein	Nein. Die Versuchspersonen sagen nach der Hypnose immer wieder: "Ich habe nicht geschlafen." In einer sehr tiefen Hypnose kann die Versuchsperson die Hypnose wie einen Traum erleben und die Inhalte der Hypnose auch vergessen.
Hypnose ist etwas Magisches	Nein. Hypnose ist ein Teil der menschlichen Existenz.
Starker Mann und schwaches Mädchen	Es könnte auch umgekehrt sein. In der Hypnose gibt es kein Überwältigen mit dem starken Willen des Hypnotiseurs. Der Erfolg hängt eher von der Fähigkeit der Versuchsperson ab, sich zu konzentrieren und die eigenen Gedanken zu vergessen. Die Rolle des Hypnotiseurs ist eine Frage der Routine.
Nur Dumme können hypnotisiert werden	Das Gegenteil ist der Fall. Es muss erwachsene Intelligenz im Spiel sein.
Die Versuchsperson gibt seine Intimsphäre preis.	Soll die Versuchsperson in Hypnose etwas tun, was sie im Wachzustand nicht täte, wird die sich verweigern und erwachen.
Hypnose kann missbraucht werden	Auch hier gilt: Was die Versuchsperson im Wachzustand nicht täte, tut sie auch in der Hypnose nicht.

Behauptung	Richtigstellung
Mit Drogen ist ASW (außersinnliche Wahrnehmung) besser zu verwirklichen als mit Hypnose	Versuche zeigen das Gegenteil. Außersinnliche Wahrnehmung gelingt am besten ohne Drogen. Diese gaukeln etwas vor. ASW beruht auf wachen Sinnen, nicht auf Sinnesbetäubung!
In der Hypnose muss die Versuchsperson Angst haben, nicht mehr zu erwachen	Diese Gefahr besteht überhaupt nicht, wenn der Hypnotiseur vorher alles zurücknimmt. Schwierigkeiten könnte es geben, wenn der Hypnotiseur etwa sagt: "Du bist ein Schamane," und der Hypnotiseur nimmt diese Aussage vor dem Erwachen nicht zurück
Stirbt der Hypnotiseur, stirbt auch die Versuchsperson	Diese Behauptung ist lächerlich. So etwas hat es noch nie gegeben.
Hypnotisierbarkeit ist ein Zeichen von Leichtgläubigkeit	Mit intelligenten Personen arbeitet man besser als mit Unbegabten. Suggestibilität ist ein Zeichen hoher Empfindsamkeit und eines reichen Gefühlslebens.

Gefahren der Hypnose

Die Hypnose kann missbraucht werden, um seine eigenen Ziele zu verfolgen (Geld und Ruhm!). Dies hat jedoch nicht mit der Hypnose selbst zu tun, sondern mit den Problemen des Hypnotiseurs.

Das Erinnerungsvermögen kann durch eine falsche Hypnose getilgt werden. Vor einigen Jahren hat ein Zürcher Jurist sein Erinnerungsvermögen auf Dauer verloren, weil er von einem Geistheiler der magnetischen Richtung hypnotisch behandelt wurde.

Geschichte der Hypnose

Alle Religionen entstanden aus einer Trance:

- Moses erlebte den brennenden Dornbusch
- Jesus meditierte in der Wüste
- Mohammed meditierte in der Berghöhle und hatte dort die Visionen
- Buddha erhielt ebenfalls Visionen

Die erste Beschreibung der Hypnose findet sich in Ägypten (1700 v.Chr.). Offenbar arbeitete man dort mit Spiegeln und Halluzinationen. Das Urchristentum hatte große Ehrfurcht vor dem Trancezustand. Man hielt ihn für eine besondere Gnade Gottes. Die Ursache der Trance wurde vergöttert: Gott spricht durch das Medium. Im Mittelalter gingen viele Kenntnisse des Altertums verloren, so auch die Hypnose. Erst im 18. Jahrhundert wurde das Interesse an Hypnose wieder geweckt, und zwar im Zusammenhang mit den Entdeckungsreisen nach Indien. Man erzählte Wunder von Fakiren und von dortigen Religionen. Der wichtigste Auslöser der modernen Hypnose war Franz Xaver Mesmer.

Trance, Hypnose, Suggestion, Meditation

Trance und Hypnose sind eins. Entweder benutzt die Versuchsperson einen Helfer - den Hypnotiseur -, um sich in den gewünschten Zustand zu bringen, oder es geschieht in Selbsthypnose. Die Meditation beruht auf einer solchen Selbstbehandlung, um in Trance zu fallen. Um den Zustand der Trance zu erreichen, ist Suggestion notwendig. Suggestion muss stets im Sinne der Lebensaufgabe der Versuchsperson sein, um wirksam zu bleiben. Manipulierende Suggestion wird bald als solche erkannt. Dann wird jeglicher Versuch, Trance zu erreichen, hinfällig. Suggestion ist das Mittel, um Hypnose zu erreichen.

Merkmale der Hypnose

Wichtigstes Merkmal der Hypnose ist konzentrierte Aufmerksamkeit auf einen Brennpunkt (Fokus). Das starke Fokussieren (Stimme des Hypnotiseurs) macht alles andere vergessen. Hypnose ist ein Zustand zwischen Wachbewusstsein und Schlaf. Typisch für diesen Zustand sind Aussagen der Versuchsperson, sie habe gar nicht geschlafen. Die Zeit, in der sie hypnotisiert war, registriert sie nicht. Die Versuchsperson ist erstaunt über "die Uhr, die so schnell geht." Die Tiefe der Hypnose schwankt während der Sitzung beträchtlich. Das Erlebnis der Hypnose ist individuell verschieden. Sie hängt von der Tiefe der Hypnose ab. Kinder sind für die Hypnose sehr empfänglich. Vier von fünf im Alter von fünf bis dreizehn Jahren erreichen eine tiefe Trance. In einer leichten oder mittleren Hypnose empfindet die Versuchsperson wenig: Trägheit, Gleichgültigkeit, Lethargie. Diese Person könnte sich bewegen, die Augen öffnen, normal sprechen - doch es scheint ihr zu mühevoll zu sein.

Leichte Trance	Mittlere Trance	Tiefe Trance
Katalepsie der Augen	Muskelhemmungen	Augen öffnen, ohne zu erwachen
Teilweise Gliederkatalepsie	Partieller Gedächtnisverlust	Starrer Blick bei geöffneten Augen
Atem- und Pulsverlangsamung	Anästhesie des Oberflächengewebes	Völliger Gedächtnisverlust
Abneigung gegen Bewegung und Sprechen	Einbildungen	Posthypnotische Anästhesie
Rapport mit dem Hypnotiseur	Völlige Körperkatalepsie	Befolgen unsinniger posthypnotischer Suggestionen
Schwere- oder Leichtigkeitsgefühl, Dahintreiben, Schweben		Kontrolle der organischen Körperfunktionen wie z.B. Kreislauf
Reaktionen auf einfache posthypnotische Suggestionen und partielle Altersregressionen		Hyperamnesie
		Völlige Altersregression
		Visuelle und auditive Sinnestäuschungen
		Zeitverschiebung

Methoden der Hypnose

- Autoritative Hypnose: Der Hypnotiseur befiehlt: "Du spürst es." Abhängige Personen reagieren darauf besser als mit der permissiven Methode.
- Permissive Hypnose: Der Hypnotiseur ist "sanft". Er spricht oft die Bereitschaft der Versuchsperson an, so etwa: "Wenn du bereit bist, kannst du ..."
- Ich-Form: Der Hypnotiseur sagt der Person, er teile ihr mit, was die Person sich selbst eingeben wolle. Die Einheit zwischen Hypnotiseur und hypnotisierter Person ist gegeben. Die Betonung liegt auf dem gemeinsamen Erlebnis.

Nach meiner Ansicht sollte man nach der permissiven oder der Ich-Methode vorgehen. Es klingt dann nicht nach Manipulation. Viele Menschen mögen es nicht, wenn sie Befehle erhalten. Im Folgenden seien einige Methoden aus der Vergangenheit wiedergegeben.

- Im griechischen Orakeltempel versprachen die Priester, Personen in die Unterwelt zu führen, wo sie mit Verstorbenen reden könnten. Vorerst musste der Besucher ein Opfer bringen, den materiellen Lohn für die Priester. Der Besucher wurde etwa eine Woche Tag und Nacht im Dunkel gehalten. Man brachte ihn zu Beginn in ein dunkles Erdloch. Darin verbrachte der Besucher die ganze Woche. Keine Wunder, war der Besucher nach diesem Freiheitsentzug für phantastische Visionen bereit. Er unterlag Halluzinationen. Einige konnten außersinnliche Wahrnehmung (ASW) entwickeln.
- Von Moses weiß man, dass er von Priestern erzogen wurde. Er verwandelte den Stab in eine Schlange. Es dürfte sich um Massenhypnose gehandelt haben.
- Buddha ging über Wasser wie auch Petrus bei Jesus.
- Unter Stalin wirkte Wolf Messing, ein phantastischer Hypnotiseur. Stalin prüfte ihn wie folgt: Messing musste zu einem Bankschalter gehen und dem Beamten einen Zettel vor die Augen halten. Messing sagte ihm, es handle sich um einen Scheck von so und so viel Rubel. Der Schalterbeamte rückte tatsächlich mit dem Geld heraus.
- Jeder Bühnenhypnotiseur hat Leute im Publikum, die er schon mindestens einmal hypnotisiert hat und die mit ihm zusammenarbeiten. Solche Leute sind leichter hypnotisierbar. Die Mitarbeiter sind in der ersten Reihe. Aus den Reihen der anderen eliminiert er. Aus der zweiten Reihe bleiben wenige. Viele werden hypnotisiert durch Nachahmungsreflexe. Auch bei Fernsehvorstellungen spielt der Nachahmungsreflex mit, wenn Personen vor dem Fernseher hypnotisiert werden. Solche Personen unterliegen einem sozialen Druck. Sind sie einmal auf der Bühne, haben sie unbewusst Versagensangst. Zudem wollen sie ihr Talent zeigen. Das fördert die Suggestibilität. Machen sie Blödsinn, können sie immer noch sagen, sie hätten unter Hypnose gestanden.
- Prüfungen: Für Prüflinge ist eine Präkognitionsbehandlung unter Hypnose möglich. Die Prüflinge können zum Teil so weit gebracht werden, dass sie die Prüfungsfragen voraussehen (ASW) und sich dementsprechend vorbereiten.

Hypnotisierbarkeit

Die Hypnotisierbarkeit der Menschen ist sehr unterschiedlich. Zum Teil hängt es vom Geschick des Hypnotiseurs ab. Ein Anfänger hat in einem von zehn Fällen Erfolg, ein erfahrener Hypnotiseur in etwa 95 Prozent der Fälle. Die Motivation spielt eine besondere Rolle. Will der Patient ein Ziel über die Hypnose erreichen, bestehen die besten Chancen. Im allgemeinen sind etwa fünf Prozent der Menschen nicht hypnotisierbar, dreißig Prozent fallen in eine leichte Trance, etwa fünfzig Prozent in eine mittlere, etwa fünfzehn Prozent in eine tiefe. Die Hypnotisierbarkeit beginnt etwa im Alter von drei Jahren, sie erreicht eine Spitze bei etwa sechs Jahren. Mit zehn Jahren sinkt sie allmählich ab. In der Regel sind ältere Menschen am schwersten hypnotisierbar. Frauen lassen sich bereitwilliger hypnotisieren als Männer. An Führung gewöhnte Menschen sind besser hypnotisierbar. Paranoiker sind in der Regel nur selten hypnotisierbar.

Selbsthypnose

Die Heterohypnose - die Hypnose anderer - ist wirksamer als die Selbsthypnose. Bei weitem häufiger aber ist die Selbsthypnose. Sie ist im Alltag häufig. Der zerstreute Professor ist durch sein Thema so fokussiert, dass er alles andere vergisst. Die Aktivität des Gehirns ist in der Selbsthypnose unterdrückt. Die bewusste Kontrolle ist ausgeschaltet. Wir können deshalb nicht wie bei der Fremdhypnose vorgehen und uns selbst mit unserer Rede hypnotisieren. In der Selbsthypnose bauen wir Bilder auf. Wir erteilen keine Verbalbefehle wie "Ich werde nicht mehr rauchen." Wir entwerfen vielmehr ein Bild, das dem UB leicht zugänglich ist.

Die medizinische Hypnose

Galt die Hypnose vor fünfzig Jahren noch als okkulte Wissenschaft, wird sie heute insbesondere in der Medizin ernst genommen. Heute wird die medizinische Hypnose häufig benutzt, auch bei Operationen. Hypnose kann, ebenso wie Emotionen, zu körperlichen Veränderungen führen und auf die Funktionen von Organen und Drüsen vorteilhaft einwirken. Diese Tatsache macht sich die medizinische Hypnose zunutze. In meiner Praxis wende ich nur die Selbsthypnose und die medizinische Hypnose an.

Halluzinationen

In hypnotischen Experimenten ist oft die Rede von Halluzinationen. Man teilt sie wie folgt ein:

- Inhibitionen (vorübergehende Unfähigkeit von Körperteilen)
- Halluzinationen (Sehen, Geruch, Gehör [Akoasmen], Geschmack, Tasten). Visuelle und Gehörshalluzinationen verlangen eine tiefe Hypnose, die übrigen nur eine mittlere.

Zu den Inhibitionen gehören die Unempfindlichkeit (Anästhesie) sowie die Steifheit eines Gliedes (Katalepsie). Sokrates litt an Katalepsie ohne Hypnose. Er hielt oft mitten in seinem Lauf inne und blieb wie erstarrt stehen, unfähig, ein Wort zu sagen oder etwas zu tun. Die Katalepsie ging dann ohne sichtliches Dazutun vorbei. Es ist wissenschaftlich verifiziert, dass Halluzinationen physiologische Reaktionen hervorrufen. Suggestiert der Hypnotiseur: "Du hast viel Wasser getrunken", kommt es zur Harnausscheidung. Suggestiert der Hypnotiseur: "Du hast nun sehr viel Zucker gegessen," steigt der Blutzucker.

Zaubertricks

Ein besonderes Gebiet der Halluzinationen sind die Tricks der Zauberkünstler. Uri Geller hat mit dem Löffelbiegen etwa so gearbeitet: Er bat lange um Hilfe der Zuschauer. Er holte sich Löffel aus den Reihen der Zuschauer. Plötzlich ließ er einen Löffel fallen, worauf die Zuschauer ihre Aufmerksamkeit dahin richteten. In diesem Moment bog Geller den Löffel in seiner Hand. Sai Baba und Copperfield arbeiten ähnlich.

Empfehlenswerte Literatur

Vorab empfehle ich die Bücher meines Lehrers Milan Ryzl:

- Parapsychologie. Tatsachen und Ausblicke. ISBN 3-7205-1069-7
- ASW-Training. Methoden zur Weckung und Aktivierung des sechsten Sinnes. ISBN 3-7205-1105-7
- Hellsehen in Hypnose. ISBN 3-7205-1083-2

Weitere Literatur

- LeCron, Leslie M.: Fremdhypnose - Selbsthypnose. Technik und Anwendung im täglichen Leben. ISBN 3-7205-1414-5
- LeCron, Leslie M.: Selbsthypnose. Ihre Technik und Anwendung im täglichen Leben. ISBN 3-7205-1830-2
- Tepperwein, Kurt: Die hohe Schule der Hypnose. ISBN 3-8289-1854-9