

Hypnose

Als Hypnose wird ein Verfahren zum Erreichen einer hypnotischen Trance bezeichnet, welche durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit und meist tiefe Entspannung gekennzeichnet ist; die Begriffe „Hypnose“ und „hypnotische Trance“ werden häufig synonym verwendet.

In diesem Zustand sind sowohl die Ansprechbarkeit des Unbewussten als auch die Konzentration auf eine bestimmte Sache stark erhöht, die Kritikfähigkeit des Bewusstseins in gleichem Maße reduziert.

Dadurch können bestimmte Phänomene verstärkt oder überhaupt erst wahrgenommen werden, wie beispielsweise Änderungen des Bewusstseins und des Gedächtnisses, Kontrolle des vegetativen Nervensystems, vermehrte Empfänglichkeit für Suggestionen sowie für normales Bewusstsein ungewöhnliche Reaktionen und Vorstellungen.

Die Definition ist nur vage, da die physiologischen Vorgänge noch immer erforscht werden.

Der Zustand der Hypnose ähnelt natürlichen, spontan auftretenden Zuständen, die man vor allem beim Einschlafen und Aufwachen sowie bei Tagträumen, konzentriertem Lesen eines Buches oder Schauen eines Films erleben kann: Die Wahrnehmung ist eingeengt und die Konzentration des Bewusstseins auf eine bestimmte Sache gerichtet.

Die physiologischen Vorgänge bei Hypnose werden immer noch erforscht, und die Experten sind sich nicht einig.

Es gibt mindestens acht verschiedene Theorien darüber, wie und warum Hypnose genau funktioniert, inklusive der so genannten Non-State-Theorie, wonach Hypnose gar nicht existiere und die scheinbar unerklärlichen Vorgänge und Reaktionen unter Hypnose lediglich ein Gefallen sei, den der Hypnotisand dem Hypnotiseur erweise.

Ganz nebenbei: Das ist in meinen Augen eine etwas abstruse Annahme, und sie kann nur zustande gekommen sein von Menschen, die keine praktische Erfahrung mit Hypnose haben.

Müssen die Vorgänge alle erklärbar sein, um sich ihrer zu bedienen? Ich meine, nicht unbedingt. Die meisten von uns sind relativ gute Autofahrer, wissen aber nicht, wie das Auto genau funktioniert und wie man es reparieren würde.

Der Psychotherapeut muss auch nicht wissen, in welchem Teil des Gehirns er gerade etwas verändert hat, wenn er ein Trauma erfolgreich bearbeitet hat. Und genau so wenig muss ein Hypnotherapeut wissen, warum etwas funktioniert. Er muss lediglich wissen, was er tun muss, damit bestimmte Dinge geschehen. Und diese Dinge sind relativ gut berechenbar.