

# Klassische Hypnose

## Allgemeines

Zwei Begriffe geistern in den Köpfen der Menschen über dieses Thema: Trance und Hypnose. Tatsächlich sind diese Begriffe (semantisch gesehen) gleich! Sie bedeuten „schlafähnlich eingetrübter bzw. eingeschränkter Bewusstseinszustand“.

In der Umgangssprache wird, besonders unter Fachleuten, das Wort Trance eher für den Bewusstseinszustand und Hypnose eher für das Verfahren, eine Trance einzuleiten und damit zu arbeiten verwendet. Man begegnet aber auch entgegengesetzten Verwendungen.

Die Vorstellung, dass ein solcher Bewusstseinszustand „eingetrübt“ bzw. „eingeschränkt“ sein soll, erzeugt bei vielen Menschen Ängste, die insofern unbegründet sind, als dass ein Alpha-Zustand (leichteste Form der Trance) z.B. als Zustand höchster Aufnahmefähigkeit und Kreativität empfunden wird.

Auch treten, bei sich entwickelnder Trance, mehr und mehr die bewussten Kontrollfähigkeiten hinter die unbewussten Kontrollmechanismen, welche sehr viel absoluter und sicherer funktionieren.

Da wir uns hier weder mit Bühnen-Hypnose noch mit Alfred Hitchcock befassen wollen, sondern eher an dem interessiert sind, was tatsächlich passiert und wie es zu unserem Vorteil genutzt werden kann, werde ich mich auf die Wahrheit anstatt auf Mythen konzentrieren!

**Trance** ist ein ganz normaler (also physiologischer) Bewusstseinszustand, den Menschen durchschnittlich 1x in der ¼ Stunde erleben. Wir nennen dies Alltags-Trance. Sie fahren mit dem Fahrstuhl, schauen mit „verträumten Blick“ auf die Anzeige - 8, 7, 6,... - und sind in Trance!

Vielleicht wundern Sie sich jetzt, dass Sie dabei ja gar nicht bewusstlos sind. Natürlich nicht, ich bin ja schließlich nicht Alfred Hitchcock und wir reden hier über das, was tatsächlich passiert.

Kein Mensch wird bewusstlos, wenn er in Trance geht, weder wenn er diese von allein entwickelt, noch wenn er als Hypnotisand von einem Hypnotiseur hineingeführt wird! Viele Menschen glauben, sie waren gar nicht in Trance, nur weil sie nicht bewusstlos waren.

Selbst in sehr tiefen Trance-Zuständen (somnambulen Trancen) ist dies nicht der Fall. Man verliert das Interesse an dem was außen passiert, geht ganz in eine innere Welt und entwickelt sehr häufig einen Gedächtnisverlust (Amnesie) über diesen Zeitraum.

Amnesie hat aber nichts mit Bewusstlosigkeit zu tun, sondern man erinnert sich an etwas nicht mehr, das man aber tatsächlich erlebt hat.

Wahrlich entwickeln alle Menschen in Trance gewisse Trance-Zeichen/-Phänomene. Derer gibt es viele und sie treten in individuell sehr unterschiedlichen Ausprägungen und Kombinationen auf. Manche sind sehr häufig andere eher selten. Einige Menschen entwickeln bestimmte Trance-Phänomene selbst bei konsequenter Suggestion nie!

## Von der leichten Entspannung zur Tieftrance

"Nehmen Sie sich nun ruhig ein wenig Zeit für sich, machen Sie's sich bequem und kommen Sie in Ihrer Weise einfach irgendwie zur Ruhe." Und schon entwickelt sich eine leichte Entspannung - so entsteht eine Trance (Muskeln entspannen sich, Gesicht wird symmetrischer,...).

"Erinnern Sie sich an einen Augenblick zurück, an dem Sie etwas wirklich schönes erlebt haben. Tun Sie innerlich so, als würden Sie es jetzt erleben, drehen Sie innerlich die Zeit zurück und schauen Sie sich vor Ihrem inneren Auge an, was Sie sehen: die Farben, die Menschen und Dinge und

erinnern Sie sich an das, was Sie gehört haben: die Stimmen, Geräusche oder Musik. Spüren Sie, was Sie dabei fühlen, äußerlich und innerlich" – dabei haben Sie schon eine leichte Trance entwickelt (Verschiebung des Aufmerksamkeits-Fokus, Muskelentspannung, ...)!

Trance kann in Problemfällen aber auch Anspannung bedeuten.

Wenn die erste leichte Entspannung entsteht, produziert das Gehirn, im EEG messbar, vermehrt einen bestimmten Typ von Gehirnwellen: Alpha-Wellen – deshalb Alpha-Zustand. Außerdem sieht man häufig, etwas tiefer in Alpha, schnelle Augenbewegungen, sogenannte REMs (Rapid Eye Movements).

Diese sind ein typisches Zeichen für eine sich entwickelnde Trance. Sie sind aber auch individuell unterschiedlich stark ausgeprägt. Entwickelt sich die Entspannung weiter, treten im EEG irgendwann vermehrt Theta-Wellen auf. Entwickelt sich diese Entspannung noch weiter, hin zu einer somnambulen Trance, entstehen verstärkt Delta-Wellen.

Die unterschiedlichen Trancetiefen werden individuell sehr unterschiedlich wahrgenommen (vgl. Trance-Zeichen).

Die Entwicklung ist dabei immer fließend, Sie bemerken also keinen stufigen Unterschied zwischen den einzelnen Phasen. Die Trancetiefe variiert auch im Laufe eines Prozesses, egal ob er selbständig oder geleitet entsteht.

Sie variiert auch von Mal zu Mal. Man kann die Trancetiefe durch entsprechende Suggestionen und andere Maßnahmen verändern, in die eine, wie auch in die andere Richtung.

### **Ein Wort zum Thema Bühnen-Hypnose**

Show-Hypnose hat in den meisten Fällen gar nichts mit Hypnose zu tun! Am 06.02.2002 gab es im ZDF Gesundheitsmagazin Praxis einen interessanten Beitrag zu diesem Thema.

Die ZDF Online-Redaktion hat dazu geschrieben, dass echte Hypnose eine in der Medizin und Psychologie anerkannte Therapieform sei. Show-Hypnose ziele hingegen darauf ab, Menschen lächerlich zu machen und könne ihnen sogar gefährlich werden.

Seriöse Therapeuten seien der Ansicht, dass Show-Hypnose wenig mit echter Hypnose zu tun habe. Denn der "Magier" nutze dabei vor allem die hohe Erwartungshaltung der Zuschauer für seine Zwecke aus, die davon ausgehen würden, dass die Kandidaten tatsächlich hypnotisiert werden.

Zu Beginn der Show suche er durch verschiedene Spielchen, wie zum Beispiel durch das Anleuchten mit einer Taschenlampe, gezielt Menschen aus, die ihm besonders leicht beeinflussbar erscheinen würden.

Oben auf der Bühne erhöhe dann das Lampenfieber zusätzlich die Empfänglichkeit der Kandidaten. Jetzt seien sie leicht zu allen möglichen lächerlichen Handlungen zu bringen.

Der Magier achte darauf, nur Kunststücke abzuverlangen, die auch ohne Hypnose gelingen würden. Die Kandidaten spielten im Rampenlicht dabei häufig mit, obwohl sie meist gar nicht in einem Trancezustand seien.

Um die Teilnehmer zu motivieren, dabei zu bleiben, arbeiteten Show-Hypnotiseure sehr viel mit Applaus und Anerkennung vom Publikum.

**Verdeckte Psychosen könnten dabei aufbrechen**, denn nicht alle Kandidaten simulierten. Die besondere Situation auf der Bühne, mit Nebel, Licht und magischen Formeln könne zusammen mit der Erwartung, jetzt hypnotisiert zu werden, tatsächlich zu einem Trancezustand führen.

Dabei müsse der Showhypnotiseur gar nicht viel nachhelfen. Wenn Kandidaten tatsächlich in eine

solche Trance hinein gerieten, könne daraus ein Problem entstehen. Denn in diesem Zustand könnten je nach Persönlichkeit und individuellen Vorerfahrungen zum Beispiel verdeckte Psychosen hervorbrechen. Das passiere allerdings äußerst selten.

Die Showveranstaltungen ständen vor allem deshalb in der Kritik, weil die Kandidaten auf der Bühne lächerlich gemacht würden und dadurch die seriöse Hypnosetherapie in Verruf gerate.

Echte Hypnose unterscheide sich von der Showhypnose grundsätzlich dadurch, dass sie in einem geschützten Umfeld und nicht in der Öffentlichkeit stattfände. Sie habe das Ziel, dem Patienten positive Suggestionen zu vermitteln und bei der Bewältigung von Problemen und Krankheiten zu helfen.

Der Beitrag der ZDF Online-Redaktion stammte vom Dipl.-Psych. Hans-Jörg Hautkappe von der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose.

### **Soviel jedenfalls zum Thema Show-Hypnose.**

#### **Aufdeckende Verfahren**

Bei den aufdeckenden hypnotischen Verfahren geht es natürlich auch darum, Verhalten zu verändern. Allerdings geht man dazu in die Tiefe der Seele (daher auch der Begriff "tiefenpsychologische" Hypnose).

Wenn der Raucher bei mir anfragt, ob er bei mir das Rauchen loswerden kann, antworte ich: "Nein, es gibt Wichtigeres. Sie können bei mir in einer dreitägigen Intensiv-Sitzung Ihre Vergangenheit aufräumen, und wenn wir gründlich genug arbeiten, werden Sie nicht mehr rauchen müssen.

Diese Verhaltensänderung ist aber lediglich ein angenehmer Neben-Effekt. Das Wichtigste am ganzen Vorgehen ist, dass Ihre Energie besser fließt, weil wir die Blockaden der Vergangenheit aus dem Weg geräumt haben. Denn was nützt es Ihnen, wenn Sie zwar Nichtraucher sind, sich aber immer noch blockiert fühlen!"

Ein solches Vorgehen ist natürlich nicht jedermanns Sache. Man muss bereit sein, die (oftmals schmerzhaften) Ereignisse der Vergangenheit nochmals zu durchleben.

Wer sich aber dazu entschließt, wird in vielerlei Hinsicht belohnt: Von einem "besseren Lebensgefühl" wird berichtet, von "mehr echter Selbstsicherheit", ja sogar von "beruflichen und finanziellen Durchbruchs-Erlebnissen".