

# Was ist Hypnose ?

2004 - 2014

**Hypnose** ist der Begriff für eine **Methode** und inhaltlich eine **ganz besondere Art** verbaler und nonverbaler **Kommunikaton**.

Hypnose als Methode ist im Ursprung ein altes und **bewährtes Verfahren**, dass schon in vielen Kulturen Anwendung fand.

Erste Hinweise für den erfolgreichen Einsatz der Hypnose finden sich bereits in Schriften der Sumerer, den Schriften aus Indien, Ägypten, Griechenland.

Der Begriff Hypnose ist verirrter Weise nach dem griechischen Gott des Schlafes *Hypnos* (lat. Somnus) benannt.



Hypnose als Methode ist ein **erlebnishafter Prozess**, bei dem Ideen ausgetauscht werden.

Eine Idee (Vision) im Kontext der Hypnose ist eine Unterscheidung, ein Unterschied also der einen Unterschied macht (Bateson 1979).

Dies ist für die **Erlösung aus Problemsituationen** in welcher Patienten (Klienten) manchmal noch feststecken, ganz **besonders hilfreich**.

Die Hypnose nimmt in Russland seit Pawlow (1923,1938) bis heute ihren festen Platz in der Behandlung psychischer Störungen und bei medizinischen Interventionen ein. In den USA ist sie in gleicher Weise anerkannt.

Im deutschsprachigen Raum zeigt sich zunehmend ein reges Interesse für die Wirksamkeit der Methode Hypnose sowie deren Anwendungsmodellen Hypnosetherapie – Hypnotherapie – Klinisch medizinische Hypnose(therapie). In der Schweiz werden die anerkannten Anwendungsmodelle: Hypnosetherapie - Hypnotherapie und klinisch medizinische Hypnose(therapie) nur von geprüften und anerkannten Hypnoseschulen bzw. Hypnose Ausbildungsinstituten unterrichtet. Informationen hierzu erhalten Sie über den Hypnose Dachverband Schweiz.

Die Methode Hypnose verwendet im wesentlichen den Zustand Trance, einen der drei Grundzustände der Psyche eines Menschen.

Die drei Grundzustände unseres Bewusstseins:

- 1) Wachheit
- 2) Trance
- 3) Schlaf

Die von der Methode Hypnose verwendete konzentrierte Aufmerksamkeitsfokussierung, ist hierin eine spezielle Vorgehensweise zur Unterschiedsbildung.

Die wertschätzende wie achtsame Zuhilfenahme unserer unwillkürlichen (Unbewusst oder auch Unterbewusstsein) Bereiche, ist hierin eine lösungsorientierte und Ressourcen-aktivierende Hilfsgrösse. Die wertschätzende und kooperative Zusammenarbeit unserer willkürlichen mit unseren unwillkürlichen Bereichen, ist ein unerlässliches Hilfsmittel «Hin-Zu» einer wirksamen Selbstorganisation und infolge möglichen Befreiung aus Belastungssituationen.

Direktive Suggestionen (Beeinflussungen des Menschen in seinem Denken, Handeln, Fühlen, Wollen) werden hierbei aus gutem Grund zumeist vermieden. Das dies im klinisch medizinischen Bereich ohnehin wirkungslos für eine Dissoziation von Körperempfindungen ist, konnte bereits umfangreich nachgewiesen werden.

**Hypnose als Methode** verwendet die dem Individuum innewohnenden seelischen und geistigen Möglichkeiten.

Sie erleichtert den Zugang zu Prozessen, die z.B. Lernen – Erinnern – Heilen - Verändern - fördern.

Die Aufmerksamkeit wird in der Regel von der Alltagsorientierung weg - nach innen – HIN-ZU Lösungsorientierung und Ressourcen Aktivierung - gewendet.

Darin vorkommende Zustände des Bewusstseins sind zum Beispiel:

- Ein Entspannungszustand ( bzw. ein intensiver Erregungszustand ).
- Ein veränderter Bewusstseinszustand.
- Ein alltäglich vorkommender Zustand.
- Ein Zustand fixierter Konzentration auf eine Sache.
- Ein Zustand von Aufmerksamkeitsfokussierung, auf allen Sinneskanälen der Wahrnehmung (VAKOG).
- Ein Zustand, in dem das Unterbewusstsein erhöht ansprechbar ist (erhöhte Suggestibilität).
- Ein Zustand, in dem z.B. geistige Programme verändert werden können.
- Ein Zustand, in dem bei entsprechender Suggestion hypnotische Phänomene auftreten können.

Die Wirksamkeit der Methode Hypnose und deren Anwendungsmodelle hängt selten von der Trance Tiefe ab. (als Ausnahmen hierfür gelten sicher die Bereiche der klinischen Hypnose Anwendung)

Das Erleben von Trance ist für jeden Menschen verschieden.

Trance ist durch physiologische wie auch psychologische Merkmale gekennzeichnet:

Veränderung der Herzschlagrate – Puls – Muskeltonus - Empfindungen von Ruhe und Gelassenheit - veränderte Zeitwahrnehmung - eingeeengte Aufmerksamkeit - u.a.

Trance wird durch verschiedene Sprech- und Verhaltensweisen herbeigeführt. Die aktive Mitarbeit des Klienten ist hierbei eine wichtige Voraussetzung für den nachhaltigen Erfolg einer Therapie oder auch eines Coaching Prozesses. Hypnose und die daraus entstandene Anwendungsmodelle werden in der Regel auch in Kombination mit anderen Therapie und Coaching Verfahren angewendet und dauern je nach Art der Problematik und Zielsetzung, unterschiedlich lang.

Die meisten Anwendungen der Hypnose finden in Form eines konzentrierten Zustandes der Aufmerksamkeit während einem Gespräch zwischen Therapeut (Coach) und Klient statt (*sog. Wachhypnose*), um einen gewünschten Erfolg auch wirklich zu erzielen.

Die hypnotische Trance umfasst verschiedenste Tiefen, von Wachhypnose bis zu Tiefentrance. Fachkompetente Therapeuten (*Coaches*) wenden eine Tiefentrance nur nach Absprache mit dem Klienten an und auch dies erst, nach gründlicher Vor-Abklärung und Bedarfs-Analyse.

An dieser Stelle sei vermerkt, dass jeder Mensch wieder aus der Tiefentrance erwacht, sei es mittels Rapport zum Therapeut (Coach) oder auch (*falls der Rapport verloren geht*), indem der Klient von der Tiefentrance in einen Schlaf übergeht und aus diesem dann wieder **erholt** aufwacht.

Ziel einer Hypnose Anwendung ist in der Regel, dass sich der Klient von seinen im Unterbewusstsein verankerten Blockaden löst und sich somit in die Lage versetzt, sein volles Schöpfungs- resp. Leistungspotenzial zu entfalten. Die Aktivierung einer lebensdienlichen Selbstorganisation und einer künftig hin - automatisch wirksamen unbewussten Kompetenz - sind inhaltliche Kompetenzen eines seriös und anerkannt ausgebildeten Hypnosetherapeut bzw. Hypnotherapeut. Ausnahmen hierzu finden sich in den Anwendungen der klinischen Hypnose und in der Zahnarztpraxis - ~~bei der~~ es zumeist lediglich um die Dissoziation von Körperempfindungen - ~~und auch den~~ irzwischen nachweisbaren Vorteilen einer Hypnose Anwendung geht. ( z.B. Schmerzregulation – Einsparung von Narkosemitteln – Aktivierung der Selbstheilungskräfte)

Aufgabe des Therapeuten (*Coach*) ist nur die eines Begleiters. Die Bereitschaft zu einer Veränderung- sowie die Veränderung an sich, muss durch den Klienten selbst erfolgen.

Ist es möglich mit nur direkt autoritären Induktionsformen und Suggestionen nachhaltigen Therapie- bzw. Coaching Erfolg zu erzielen? - **NEIN** -

Zu Zeiten preussischer Befehlsempfänger waren tatsächlich einige Menschen noch diesem Irrtum anheim gefallen.

Die **Fachwelt** ist sich heute jedoch einheitlich darüber **einig**, dass direkt autoritäre Induktionsformen wie Blitzhypnose manchmal in peri - und postoperativen Bereichen sowie auch in der Zahnarztpraxis, **nützlich** sein können, jedoch nur im vorgängig mit Klienten gemeinsam vereinbarten Vorgehensweisen und- sie sollten nur von tatsächlich **fundierte** ausgebildeten und seriösen **Fachpersonen** angeleitet werden.

*Auszug aus: "Was ist Hypnose"*

