

Tobias Duven und Dr. Arno Müller

Hypnose: Antworten aus der Seele



Über die Arbeit mit inneren
Bildern und Symbolen

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Was ist Hypnose?

Phänomene der Trance

Indikatoren der Trance

Die Stadien der Trance

Ablauf einer Hypnosesitzung

Formen der Tranceinduktion

Fixations- und Faszinationsmethode

Die Fixationsmethode

Die Faszinationsmethode

Verbalinduktion

Pacing, Leading und Ja-Haltung

Induktion mit Bildern

Induktion mit Körperempfindung

Tranceinduktion mit Hilfe der Hand und Armlevitation

Die Elman-Methode

Die Vertiefung der Trance

Vertiefung durch Suggestion

Vertiefung durch Schweigen

Vertiefung durch den Atem

Vertiefung durch Zählen

Vertiefung durch Gang über eine Treppe

Vertiefung durch Visualisierung eines Gangs durch eine Landschaft

Die Ausleitung der Trance

Aktivierung des Unbewussten

Die Autonomie des Unbewussten

Die Welt der Bilder

Wesen und Funktionen von inneren Bildern

Aspekte des Symbolbegriffs

Funktionen und Anwendungen innerer Bilder

Formen der Arbeit mit Visualisierungen in der Psychotherapie

Hypnose und aktive Imagination

Arbeit mit Teilpersönlichkeiten

Gedankenmuster und Glaubenssätze

Antreiber/Stopper

Sei perfekt!

Streng dich an!

Beeil dich!

Sei gefällig!

Sei stark!

Typische Denkfehler, die destruktiven Glaubenssätzen zugrunde liegen

„Alles oder Nichts Denken“/dichotomes Denken

Katastrophisieren

Positives ausschließen oder abwerten

Gefühl als Beweis

Etikettierung

Vergrößerung/Verkleinerung

Mentaler Filter, selektive Verallgemeinerung

Gedankenlesen

Die Veränderung destruktiver Glaubenssätze

Synchronizität als ein Prinzip akausaler Zusammenhänge

Die Beendigung der Trance

Literaturverzeichnis

Einleitung

Die Hypnose stellt ein machtvoll Instrument dar, mit dem Unbewussten Kontakt aufzunehmen, sich seine Inhalte bewusst zu machen und seine Inhalte gezielt zu verändern. Damit besteht die Möglichkeit, psychische Störungen zu heilen oder zumindest zu lindern bzw. Probleme des Alltags erfolgreich zu bewältigen, indem der Klient Zugang zu den Ressourcen seines Unbewussten gewinnt und lernt, sie zu nutzen. Eine genauere Beobachtung spezifischer Trancephänomene macht deutlich, dass das Unbewusste eine innere Dynamik besitzt, die auf Heilung und Ganzheit ausgerichtet ist. Es handelt sich um Selbstheilungskräfte, die auf der psychischen Ebene wirken, um seelische Störungen zu überwinden. Sie wirken aber auch auf die körperlichen Funktionen ein und sorgen für die Heilung physischer Störungen. Diese Kräfte lassen sich aktivieren ohne gezielte Suggestionen über ihre Wirkungsweisen. Die Erfahrung zeigt, dass allgemeine suggestive Anweisungen über die Form ihres Wirkens einen Prozess initiieren, der zum angestrebten therapeutischen Ziel führt. Dies ist aber auch nicht immer der Fall. Manchmal sind direkte Suggestionen nötig, um den Ablauf der Heilung zu strukturieren, sie zu initiieren, Blockaden aufzulösen und unerlässliche Interventionen vorzunehmen. Sehr häufig ist das Unbewusste in der Lage, die Vorgehensweise bei der Therapie bzw. der Problemlösung selbst zu bestimmen. Die dabei ablaufenden Prozesse sind von einer erstaunlichen Intelligenz und weisen darauf hin, dass das Unbewusste über die Fähigkeit verfügt, zu denken und auf vielschichtige Weise Informationen zu verarbeiten. Darüber hinaus verfügt es über ein Informationsmaterial, dass über den Bestand an Daten des Bewusstseins hinausgeht. Die Kommunikation mit

der unbewussten Ebene der Psyche geschieht auf eine Weise, in der Bilder und bildhafte Symbole an Stelle der Sprache im Mittelpunkt stehen. Der Prozess der Therapie bzw. der Problemlösung manifestiert sich in der Sequenz von Bildern, die manchmal den Charakter von Geschichten annehmen. Die Veränderungen innerhalb dieses Szenarios spiegeln die verschiedenen Stadien der therapeutisch wirksamen Veränderungen wider. In der vorliegenden Abhandlung werden einige der grundlegenden Prinzipien der Vorgehensweise dargestellt und diskutiert.

Was ist Hypnose?

Die Hypnose gehört zu den rätselhaftesten Erscheinungen des menschlichen Seelenlebens. Sie ermöglicht einen tiefen Einblick in das Unbewusste und in seine innere Dynamik. Mit ihrer Hilfe lassen sich psychische Strukturen und Prozesse auf der unbewussten wie auf der bewussten Ebene so umstrukturieren, dass tiefgreifende Veränderungen im Denken, Fühlen und Verhalten stattfinden. Über die Beeinflussung des vegetativen Nervensystems und des Hormonsystems ist auch die Veränderung körperlicher Vorgänge möglich. Die große Bandbreite der Anwendungsmöglichkeiten macht sie zum geeigneten Instrument zur positiven Veränderung der Persönlichkeit, zur Optimierung der Leistungsfähigkeit und zur Behandlung psychischer und psychosomatischer Störungen. Aufgrund der Möglichkeit körperliche Prozesse zu beeinflussen und zu steuern, lässt sich das Immunsystem aktivieren und damit die Selbstheilungskräfte bei somatischen Erkrankungen stärken. Es stellt sich nun die Frage, was Hypnose ist und wie ihre Wirksamkeit erklärt werden kann. Dass sie wirkt, unterliegt keinem Zweifel, aber es besteht weder Einigkeit darüber, wie der Begriff Hypnose definiert werden soll, noch gibt es wissenschaftliche Theorien, die alle Phänomene, die in ihr auftreten, erklären. Es gibt verschiedenen Modelle, welche einzelne Aspekte von ihr erklären, aber keine, welche eine zureichende Erklärung aller Phänomene liefert.

Wir wollen uns im Folgenden auf bestimmte Formen ihrer Anwendbarkeit in der Praxis beschränken und die Diskussion wissenschaftlicher Theorien zu ihrer Erklärung so gut es geht ausblenden. Eine radikale Beschränkung auf die praktische Vorgehensweise ist jedoch unmöglich. Ein Minimum an theoretischen Voraussetzungen ist

unumgänglich. Bei der Auswahl der Definition kann man den Akzent auf unterschiedlich hypnotische Phänomene legen. Es ist möglich, vom Erleben auszugehen oder bestimmte Verhaltensweisen in den Mittelpunkt der Definition zu rücken und damit das Phänomen „Hypnose“ zu betrachten.

Der Begriff „Hypnose“ ist zweideutig. Er bedeutet sowohl die Einleitung, Vertiefung und Rücknahme spezifischer Zustände als auch diese selbst. Es dient der Klarheit für den Einleitungs- und Vertiefungsprozess, das Wort „Hypnose“ zu reservieren und den Begriff „Trance“ für den hypnotischen Zustand zu verwenden. Dabei ist zu beachten, dass der Begriff „Hypnose“ im strengen Sinne falsch ist. Er wurde im Jahr 1843 von dem schottischen Arzt James Braid eingeführt. Er nahm an, dass durch die Tranceinduktion ein schlafähnlicher Zustand hervorgerufen wird, und bezeichnete diese als Neurohypnose nach Hypnos, dem griechischen Gott des Schlafes. Allerdings erkannte er bald, dass es sich bei der Trance nicht um eine Form des Schlafes handelt, sondern um eine Fokussierung auf bestimmte psychische Inhalte, für die er den Begriff „Monoideismus“ prägte, der sich jedoch nicht durchsetzte. Dass Hypnose keinen Schlafzustand darstellt, zeigt sich im Erleben, das dem Wachzustand sehr ähnlich ist. Auch das EEG eines Hypnotisierten ähnelt mehr einem wachen als einem schlafenden Menschen. Wenn wir uns den Trancezustand vergegenwärtigen, so wie wir ihn erleben, steht die Zentrierung und Fokussierung der Aufmerksamkeit im Mittelpunkt. Das normale Wachbewusstsein gleicht einem diffusen Licht, das sich auf einen wechselnden Strom von Sinneseindrücken, Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen richtet. In der Trance ist das Bewusstsein mit einem gebündelten Scheinwerferstrahl vergleichbar, das sich auf wenige Eindrücke richtet. Bei ihm kann es sich um Sinneseindrücke aus der Außenwelt handeln, auf die sich die Person konzentriert. Meist richtet sie sich jedoch auf innere Gegebenheiten wie

Empfindungen, Vorstellung usw., womit eine Reihe von Veränderungen verbunden sind. Körperliche Entspannung tritt auf, bildet jedoch nicht unbedingt das wesentlichste Merkmal einer Trance. Körperliche Entspannung tritt vor allem dann in Erscheinung, wenn sie im Rahmen einer Einleitung ausdrücklich suggeriert wurde. Es ist auch möglich, Trancephänomene im Zustand der Anspannung zu erleben, wenn sie durch Bewegungen, wie zum Beispiel Tanzen, induziert wurden. Die Zentrierung und Fokussierung der Aufmerksamkeit auf wenige Inhalte lässt den Strom der Gedanken, Vorstellung, Gefühle und Empfindungen in den Hintergrund treten, wobei er sich immer mehr auflöst und das Bewusstsein sich immer mehr entfernt. Damit ist ein Gefühl der Ruhe verbunden, die sich mit der Vertiefung der Trance zunehmend vertieft. Mit dieser Fokussierung auf wenige Inhalte ist eine Reduktion des kritischen Denkens verbunden. Kritisches Denken impliziert einen Vergleich von Gedanken miteinander in dem Maße, wie das Bewusstsein sich auf wenige Inhalte beschränkt. Dabei entfallen zunehmend Vergleichsoperationen, und es wird dem kritischen Denken zunehmend die Grundlage entzogen. Gleichzeitig öffnet sich der Zugang zum Unbewussten und dem Wissen und den Informationen, die in ihm gespeichert sind. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn dies ausdrücklich suggeriert wurde. Es besteht auch die Möglichkeit, diesen Zugang durch entsprechende Suggestionen zu blockieren. Darüber hinaus kann die Sensibilität oder Unempfindlichkeit bestimmter Sinnesorgane spontan oder durch entsprechende Suggestionen extrem gesteigert werden. Es tritt aber noch eine Reihe anderer Phänomene in Trance auf, die alle in den verschiedenen Formen der praktischen Anwendung der Hypnose genutzt werden können.

Phänomene der Trance

Folgende Phänomene treten in der Trance auf, obwohl nicht alle zusammen präsent sein müssen.

1. Wenn die Aufmerksamkeit stark fokussiert wird, ist sie unter Umständen für längere Zeit intensiv an spezifische innere Gegebenheiten gebunden, so dass äußere Eindrücke von den Probanden nur am Rande oder überhaupt nicht wahrgenommen werden. Sie sind so tief in ihr gegenwärtiges Erleben versunken, dass andere Wahrnehmungen der Ausblendung unterliegen.
2. In diesem Zustand der Versunkenheit, dem gegenwärtigen Kontext des Erlebens, treten die bewussten und die vom Willen beeinflussten inneren Vorgänge zunehmend in den Hintergrund. Das Individuum wird immer passiver. Seine inneren Prozesse entfalten sich und fließen ohne bewusste Steuerung dahin. Gedanken, innere Bilder, Verhaltensweisen und Empfindungen tauchen auf, wandern durch das Bewusstsein und vergehen wieder, ohne von den aktuellen Bewusstseinsvorgängen gesteuert zu werden. Manchmal stehen die auftauchenden Bilder und Kognitionen im Gegensatz zu den bewussten Erwartungen und widersetzen sich allen Versuchen, sie zu verändern. So kann sich ein Bild manifestieren, das der Proband nicht erwartet hatte und das er vielleicht sogar ablehnt. Nichtsdestoweniger bleibt es präsent und lässt sich durch bewusste Aktivitäten weder verändern noch aus dem Bewusstsein entfernen. Solche Erfahrungen weisen auf die Existenz eines autonomen Persönlichkeitsanteils hin, dessen Prozesse relativ

unabhängig von den Aktivitäten des Bewusstseins ablaufen. Weil sich seine Inhalte der bewussten Reflexion entziehen und nur so weit zugänglich sind, als sie im Bewusstsein erscheinen, bezeichnen wir diese Sphäre der Psyche als das Unbewusste. Das Unbewusste besitzt eine Eigendynamik unabhängig von den Kontrollfunktionen bewusster Prozesse. In ihm liegen Ressourcen und Aktivitäten, welche die Lösung von Problemen und die Heilung psychischer und physischer Störungen ermöglichen.

3. Eine Variante automatisierter Verhaltensweisen stellen die ideomotorischen Reaktionen dar. Es handelt sich dabei um unwillkürliche Muskelreaktionen, die spontan auftreten und nicht der bewussten Steuerung unterliegen. Gedanken und Vorstellungen aktivieren Muskelbewegungen, ohne dass Willensregungen steuernd eingreifen. Uns sind im Alltag viele Vorgänge dieser Art bekannt. Wenn wir uns vorstellen, wie wir von jemandem beleidigt werden, kann es geschehen, dass wir unwillkürlich die Faust ballen, oder wir lächeln unwillkürlich, wenn wir an einen freundlichen Kontakt mit einem anderen Menschen denken.
4. In der Trance ändert sich auch die Art des Denkens. Das Erleben tritt in den Vordergrund, wobei das begriffliche Denken an Bedeutung verliert. Erfahrungen werden hingenommen, ohne das Bedürfnis, sie zu verstehen bzw. sie begrifflich zu analysieren. Das sprachgebundene Denken verliert an Bedeutung. Die Denkvorgänge sind weniger verbal und abstrakt. An die Stelle des inneren Sprechens tritt ein Strom von Bildern von weitgehend symbolischem und metaphorischem Charakter. In der Symbolik manifestieren sich unter anderem unbewusste Strukturen und Prozesse. In der Interaktion zwischen bewussten Vorgängen und den

Symbolen lässt sich der unbewusste Bereich beeinflussen. In den Symbolen bringt das Unbewusste innere Konflikte, Spannungen und Probleme zum Ausdruck, stellt aber auch normale unproblematische Sachverhalte dar. Im Prozess der Symbolveränderung, ausgelöst durch gezielte Suggestionen oder durch autonome Veränderungen, findet eine Transformation des psychischen Hintergrundes der Symbolik statt. Dies manifestiert sich ggf. in Form der Auflösung der Symptomatik psychischer und körperlicher Störungen oder in der Umstrukturierung des Denkens, Fühlens und Verhaltens. Damit wird nicht unbedingt eine therapeutische Zielsetzung verfolgt, sondern eine Optimierung der Leistung und eine verbesserte Lebensführung intendiert. Auch wenn viele innere Bilder Symbolcharakter besitzen, ist dies nicht immer der Fall. Manche repräsentieren Erinnerungen an Situationen der persönlichen Lebensgeschichte oder beziehen sich auf objektive Sachverhalte, die sie abbilden. Es ist durchaus möglich, dass solche Bilder neben der Funktion der Abbildung auch symbolische Aspekte besitzen. Erst die Berücksichtigung des Kontextes, in dem sie auftauchen, lässt ein Urteil zu.

5. Logik der Trance und Veränderung der generalisierten Realitätsorientierung: In der Trance manifestieren sich Realitätszusammenhänge und Konfigurationen von Bildern und Kognitionen, die von dem, was wir in der Alltagserfahrung als real und gültig ansehen, erheblich abweichen bzw. die zu den Prinzipien unserer zu Grunde liegenden Welterfahrung im Widerspruch stehen. Logische Widersprüche nehmen wir ebenso widerspruchslos hin wie Verstöße gegen die Naturgesetze. So kann ich mich gleichzeitig mit mir selbst und mit einer anderen Person oder einem anderen Gegenstand als identisch erleben oder einen

Sachverhalt sowohl als gültig als auch als ungültig erfahren, ohne die eigenen Erfahrungen aufgrund der logischen Widersprüchlichkeit als absurd zu verwerfen. Die in der Trance sich entfaltenden Bilderwelten enthalten Strukturen und Prozesse, die unvereinbar sind mit den Naturgesetzen, welche die physikalische Welt beherrschen. Unbelebte Dinge können sprechen, ggf. brennt Wasser und kühlt Feuer, wir sind dort in der Lage, ohne Hilfsmittel zu fliegen, durch geschlossene Wände zu gehen, uns gleichzeitig an verschiedenen Orten aufzuhalten. Erfahrungen dieser Art akzeptieren wir als gültigen Bestandteil der Tranceerfahrung, ohne dagegen Einwände zu erheben. Unsere generelle Realitätsorientierung, die Kriterien für das, was wir im Alltag als Realität ansehen, verlieren teilweise oder ganz ihre Gültigkeit, ohne dass wir die in der Hypnose gemachten Erfahrungen als unsinnig verwerfen. Zur generalisierten Realitätsorientierung gehören folgenden Prinzipien:

- a. Jeder dreidimensionale Körper nimmt einen bestimmten Raum zu einer bestimmten Zeit ein.
- b. An dem Ort, wo sich ein Objekt befindet, kann zur gleichen Zeit kein anderes sein.
- c. Ein Gegenstand, der sich von einem Ort zu einem anderen bewegt, durchläuft dabei einen bestimmten Raum.
- d. Die Ereignisse im Universum sind durch das Prinzip der Kausalität miteinander verbunden usw.

Normalerweise wird eine Verletzung solcher Grundsätze, die für unser Realitätsverständnis konstitutiv sind, uns einen Schock versetzen. In der

Trance dagegen nehmen wir solche ungewöhnlichen Erfahrungen als selbstverständlich hin. Massive Verstöße gegen unser Realitätsverständnis nehmen wir widerspruchlos hin, ohne dass wir Abwehrreaktionen äußern. Solche und ähnliche Erfahrungen weisen auf ein wichtiges Merkmal der Trance hin, das für ihre Anwendung in der Praxis von großer Bedeutung ist. Starre Gedankenformen unterliegen einer Relativierung bzw. Auflösung. Das Denken bzw. die inneren Bilder sind flüssiger und flexibler. Sie lassen sich relativ leicht auflösen und kombinieren. Der Proband ist bereit, bei der Lösung seiner Probleme mit neuen Perspektiven zu experimentieren, alte, festgefahrene Standpunkte hinter sich zu lassen und neue Gesichtspunkte zu entwickeln und zu erproben. Das Denken im Unbewussten ist flexibler und erlaubt ein breiteres Spektrum von Verknüpfungen und Variationen, als es auf der Ebene des wachen Bewusstseins der Fall ist. Die Bereitschaft gegen die Prinzipien der Logik und alltäglichen Welterfahrung zu verstoßen, macht deutlich, dass das Denken in der Trance nicht im Rahmen eines Entweder-oder-Verhältnisses operiert, welches sich an starren Gegensätzen orientiert, die sich gegenseitig ausschließen. Symbole sind dagegen mehrdeutig. Sie erlauben die Verknüpfung gegensätzlicher und widersprüchlicher Bedeutungen in Sowohl-als-auch-Beziehungen. In einer bestimmten Symbolik finden wir häufig die Verdichtung verschiedener Bedeutungsebenen, die vom Standpunkt des rationalen Denkens einander ausschließen. Solche Verknüpfungen finden wir häufig im mythologischen Denken. So repräsentiert die große Mutter sowohl die Macht, die das Leben spendet, als auch die es im Tod wieder nimmt. Widersprüchliche und ambivalente zwischenmenschliche Beziehungen und Konflikte manifestieren sich häufig in symbolischen Bildern.

Umgekehrt können Symbole, die paradoxe bzw. scheinbar widersprüchliche Botschaften enthalten, komplexe Prozesse aktivieren, die therapeutische Veränderungen initiieren, die vom rationalen Standpunkt aus betrachtet nicht nachvollziehbar sind. Die Flexibilität unbewusster Prozesse steht im Gegensatz zu starren Programmen, die oft das Bewusstsein beherrschen. Die Muster, die das bewusste Denken, Fühlen und Verhalten steuern, erweisen sich oft als unangemessen und erlauben keine angemessene und sinnvolle Anpassung an die sozialen und natürlichen Umweltbedingungen. Das in ihnen gefangene Individuum ist unfähig, konstruktive Alternativen zu entwickeln und angemessen einzusetzen. Der Rückgriff auf das Unbewusste erleichtert die Entwicklung neuer Möglichkeiten, Probleme zu lösen und Störungen zu überwinden. Die Flexibilität unbewusster Prozesse ist nicht unbeschränkt. Suggestionen, die dem Wertesystem des Individuums widersprechen und oder mit dem moralischen Wertesystem vereinbar sind, nimmt es nicht auf und setzt es auch nicht um. Ein verborgener innerer Beobachter unterzieht die empfangenen Suggestionen einer Bewertung, ob sie akzeptiert oder zurückgewiesen werden.

6. Dissoziation. Ein weiteres grundlegendes Trancephänomen ist die Dissoziation, die sich auf verschiedenen Ebenen bemerkbar macht. Sie äußert sich bspw. in Form von spontanen Muskelreaktionen, die zu Bewegungen von Gliedmaßen führen. Spontan bewegen sich Hände, Arme oder Beine, ohne vom bewussten Willen gesteuert zu werden. Der Proband hat den Eindruck, dass sie sich unabhängig vom Ich selbst bewegen. Auch Empfindungen können so weit vom bewussten Erleben abgespalten werden, dass einzelne Körperteile oder sogar der ganze Organismus sich der

Wahrnehmung entziehen. Das Gleiche erleben wir auch bei Denkprozessen, die unterhalb der Schwelle des Bewusstseins ablaufen, ohne in der Lage zu sein, sie bewusst zu registrieren. Spontane schöpferische Einfälle, Lösungen von Problemen, die sich in Form von Bildern, Träumen und Gedanken bemerkbar machen und nicht zurückgehen auf bewusste Denkopoperationen, weisen auf die Existenz unbewusster Denkprozesse hin. Manchmal machen wir auch die Erfahrung, dass Gefühle von Kognitionen und Erinnerungen an bestimmte Ereignisse so weit abgespalten sind, dass wir nicht mehr in der Lage sind, sie bewusst zu registrieren. Belastende Ereignisse treten in der Erinnerung auf ohne die mit ihnen verbundenen Gefühle. Sie sind zwar noch vorhanden, lassen sich aber nicht bewusst wahrnehmen. So kann es geschehen, dass sie zu einem späteren Zeitpunkt das Bewusstsein überwältigen. Während der Trance sind oft weite Teile des Wahrnehmungsfeldes dissoziiert. Der Proband nimmt möglicherweise nur Ausschnitte der gesamten Situation wahr, in der er sich gerade befindet. Manchmal äußert sich die Dissoziation in Form des Tunnelblicks. Das periphere Gesichtsfeld ist dunkel und verschwimmt in einem diffusen Nebel.

7. Veränderung der sensorischen Wahrnehmung. In der Trance verändert sich die sensorische Erfahrung. Davon können alle Sinnesmodalitäten betroffen sein. Bei geöffneten Augen ist die Intensität der Farbwahrnehmung gesteigert. Auch die akustische Wahrnehmung unterliegt manchmal bestimmten Veränderungen. Die Aufmerksamkeit des Hypnotisierten richtet sich vor allem auf die Stimme des Hypnotiseurs. Alle anderen Geräusche treten als bedeutungslos in den Hintergrund oder werden vollständig ausgeblendet. Der Klang der Stimme des Hypnotiseurs ändert sich. Manchmal ändert sich auch ihre Lokalisierung im Raum.

So scheint sie näher zu kommen, um sich dann wieder zu entfernen. Auch kinästhetische Prozesse machen sich bemerkbar: Empfindungen der Schwere und Wärme, manchmal auch der Leichtigkeit. Es kommt aber auch vor, dass der Proband eine Leichtigkeit im Körper erlebt oder den Eindruck hat zu schweben. Gelegentlich verschwimmen auch die Grenzen des Körpers, und es entsteht der Eindruck, mit der Unterlage zu verschmelzen. Auch seine Proportionen scheinen sich zu verändern. Arme und Beine verlängern oder verkürzen sich, der Kopf wird größer oder kleiner.

8. Schmerzempfindungen können in Trance verstärkt oder verringert werden. Die Schmerzempfindlichkeit lässt sich bis zu vollständiger Schmerzlosigkeit steigern, so dass Operationen in Trance möglich sind. Die durch die hypnotische Analgesie und Anästhesie bedingte Reduktion von Schmerzzuständen erlaubt die erfolgreiche Bewältigung chronischer Schmerzzustände, die mit körperlichen Krankheiten zusammenhängen.
9. Veränderung des Zeitempfindens. In der Trance kann die Zeit als gedehnt oder gerafft empfunden werden. Der Proband erlebt vielleicht eine Minute als eine Stunde oder eine Stunde als eine Minute. Manchmal verliert er auch jedes Zeitgefühl und hat den Eindruck, in einer zeitlosen Gegenwart zu existieren. Mit Hilfe der Altersregression ist die Reaktivierung vergangener Situationen in der Wahrnehmung und im Erleben möglich. Der Proband hat den Eindruck, vergangene Situationen seiner Lebensgeschichte mit all seinen Sinnen wahrzunehmen, einschließlich der damals erlebten Körperempfindung und Gefühle. Dies ermöglicht die Bewusstmachung und Bearbeitung traumatischer Erfahrungen der eigenen Biographie. Mit Hilfe der Altersprogression, indem der Proband

zukünftige Ereignisse visualisiert, ist es ihm möglich, potenzielle Nebenwirkungen bereits erarbeiteter Lösungen zu antizipieren und sich aufgrund der Informationen, die er erhält, für bzw. gegen etwas zu entscheiden. Es ist auch möglich, von einem zukünftigen Standpunkt aus mögliche Lösungen für gegenwärtige Probleme zu finden, die noch nicht im Feld des Bewusstseins erschienen sind.

10. Hyperemesis. In Trance lässt sich die Gedächtnisleitung so weit steigern, dass der Proband Zugang zu seinen vergessenen und verdrängten Gedächtnisinhalten der eigenen Biographie gewinnt. Im Prozess der Altersregression findet eine Steigerung der Gedächtnisleistung statt, wodurch er in der Lage ist, belastende Erinnerungen bewusst zu machen und sie zu verarbeiten, so dass sie ihre destruktiven Auswirkungen verlieren.
11. Erhöhung der Suggestibilität. Viele Probanden erleben in der Trance eine Steigerung ihrer Suggestibilität. Ihre Fähigkeit nimmt zu, Suggestionen aufzunehmen und zu realisieren. Unter Suggestionen versteht man verbale Äußerungen oder nonverbale Verhaltensweisen, die beim Empfänger eine unbewusste und unwillkürliche Reaktion auslösen ohne Beteiligung bewusster, durch den Willen gesteuerter kognitiver Vorgänge. Man unterscheidet Heterosuggestion und Autosuggestion. Bei der Heterosuggestion gibt eine Person einer anderen die Suggestion, bei der Autosuggestion ist der Sender identisch mit dem Empfänger. Jede Heterosuggestion entfaltet ihre Wirkung aber nur dann, wenn der Empfänger sie in eine Autosuggestion umwandelt. Für die Hypnose bedeutet dies, dass jede Fremdhypnose, bei der eine Person eine andere erfolgreich hypnotisiert, immer eine Selbsthypnose darstellt. Eine schrankenlose