



Mit über
100 Seiten
Tipps für den
Praxisalltag

REGRESSIONS HYPNOSE

Probleme aufdecken und auflösen,
Situationen neu bewerten

Hanspeter Ricklin

Hanspeter Ricklin

REGRESSIONS
HYPNOSE

Probleme aufdecken und auflösen, Situationen neu
bewerten

VORWORT

Eines Abends im Ohrensessel ...

Wie, noch ein Buch über Hypnose? Gibt es davon nicht schon genug? Ist nicht längst alles gesagt? Ich gebe zu, dass diese Fragen nur allzu berechtigt sind. Auch ich stelle sie mir bisweilen, wenn ich auf ein neues Literaturwerk über Hypnosetherapie stoße.

Als das Lesen eines solchen mich mal wieder etwas desillusioniert von meinem Ohrensessel aufstehen ließ, hatte ich genug.

Ich fragte mich, warum es eigentlich praktisch keine Fachbücher über die von mir seit vielen Jahren praktizierte, aufdeckende und auflösende Regressionshypnose gibt. Am Thema kann das nicht liegen, denn dieses moderne Hypnose-Verfahren ist hoch effizient und folgt einem einfachen Workflow. Ich beschloss daher, die Sache selbst in die Hand zu nehmen; all das, was die aufdeckende und auflösende Hypnose wirklich ist und kann, in einem gut lesbaren, ebenso fachlich fundierten wie verständlichen und unterhaltsamen Buch abzubilden, das gleichzeitig auch spannend ist. Denn Hypnose wirkt nicht nur auf einfache und effektive Weise, sondern sie bringt uns auch an längst vergessene Orte oder zu verdrängten Ereignissen in der Kindheit zurück. Und sie kann, richtig angewendet, das Leben nachhaltig positiv verändern. Wie ich das gemeinsam mit meinen Klienten hinbekomme, werde ich Ihnen in diesem Buch anschaulich schildern.

Die Idee, selbst ein Buch über Hypnose herauszugeben, hatte ich freilich nicht erst an jenem Abend im Ohrensessel. Es hatte bis dahin vielleicht einfach nur der Zündfunke gefehlt – und ein geeigneter Autor, der mich dabei unterstützen könnte. Diesen fand ich in dem Journalisten Michael Gänzler, der sich seit einigen

Jahren mit dem Thema Hypnose beschäftigt, also das nötige Expertenwissen mitbrachte.

Freilich war die ursprüngliche Idee für das Buch eine andere.

Denn seit Jahren arbeite ich mit meiner Methode der aufdeckenden Hypnose erfolgreich unter anderem auch mit Menschen, die mit der Diagnose Burnout in verschiedensten Therapien stecken. Nie hatte ich jedoch einen Fall mit der Diagnose „Burnout“, bei dem tatsächlich zu viel Arbeit Ursache war. Man brennt nicht durch die Arbeit aus, sondern weil man mit der Umgebung, dem Chef, der Art der Tätigkeit und wie sie auszuführen ist oder mit dem Anspruch an sich selbst nicht zurechtkommt. Auch das Festhalten an einer Beziehung mit dem falschen Menschen oder falsch verstandene Höflichkeit, die zu häufigen, überfordernden Gefälligkeiten führt, können Burnout-Verursacher sein.

Die wahren Ursachen von Burnout – Anker beziehungsweise Trigger aus der Jugend sowie die Ängste, die dahinter stecken: Darüber wollte ich ursprünglich also schreiben.

Konkret reifte der Plan, unter die Buchautoren zu gehen, letztendlich, als meine Frau mir über die Weiterbildung zum Thema Burnout berichtete, an der sie von Berufs wegen teilgenommen hatte. Sie arbeitet in einem Altersheim. Der Dozent hatte den Teilnehmern dem Bericht meiner Frau zufolge erklärt, dass Burnout durch Überforderung entstehe und man sich zu wenig Pausen gönne. Man habe angesichts der herrschenden Arbeitsbedingungen, Vorgaben und Anforderungen in diesem Beruf aber praktisch keine Chance, auf sich selber zu schauen. Und wer im Burnout drin stecke, der komme da selber nicht mehr raus. Es helfe nur sich abzugrenzen. Wie dies konkret gelingen kann, hatte der Vortragende auf Nachfrage einer Teilnehmerin allerdings nicht

sagen können.[1] Meine Frau war deshalb sehr frustriert von der Weiterbildung nach Hause gekommen. Diese sei „sehr informativ, aber ohne praktischen Wert“ gewesen.

Ich nahm mir vor, diesen praktischen Wert zu liefern. Mit dem vorliegenden Buch ist es soweit. Freilich geht es in diesem nicht speziell um Burnout. Ich habe sehr schnell gemerkt, dass eine solche Einengung des Blickwinkels der aufdeckenden, auflösenden Regressionshypnose nicht gerecht würde. Sie ist, wie wir noch sehen werden, eine universell einsetzbare Methode. Daher wollte ich einen Schritt weitergehen und aufzeigen, was alles möglich ist.

Dass ein Lehrbuch über meine Art zu hypnotisieren entstehen würde, ahnte ich zu Beginn des Projektes nicht. Für was Frust und Langeweile im Ohrensessel doch gut sein können ...

Hypnose: Ein schlafender Hund?

Noch ein Buch über Hypnose also. Denn es ist noch längst nicht alles gesagt. Und wir alle, die wir uns mit Hypnose beschäftigen, Hypnose bei uns selbst oder anderen Menschen anwenden und für die diese wunderbare Therapieform zu praktizieren vielleicht sogar Berufung ist, haben noch viel zu tun. Das Berufsfeld beziehungsweise der Markt für Hypnosetherapien ist, gelinde gesagt, stark ausbaufähig, denn die Menschen schlucken Tabletten wie die Wahnsinnigen: Die Pharmaindustrie setzte laut des Branchendienstes IQVIA im Jahr 2017 allein in Deutschland rund 41,5 Milliarden Euro um. Sie erwirtschaftet damit dem Statistischen Bundesamt zufolge fast ein Prozent der Bruttowertschöpfung.

Die Menschen in diesem Land geben pro Kopf fast 575 Euro pro Jahr für Arzneimittel aus.

Eine Hypnosetherapie kostet in der Regel weniger – und die Ausgabe fällt nur einmal an. Weltweit betrachtet, ist der Pharmamarkt sogar ein Billionengeschäft. Dazu noch eine Zahl: Ein mit Experten des Gesundheitsministeriums, des

Versicherungsamtes und der gesetzlichen Krankenkassen besetzter Schätzerkreis prognostizierte für das Jahr 2018 Ausgaben im deutschen Gesundheitswesen in Höhe von rund 236,4 Milliarden Euro – eine Steigerung um noch einmal zehn Milliarden Euro gegenüber dem Jahr zuvor.[2] Viele dieser Milliarden könnten eingespart werden, wenn man die gesundheitlichen Probleme der Menschen an der Wurzel behandeln würde, statt nur die Symptome zu kurieren. So verweist etwa Rainer Schäfert, Chefarzt Psychosomatik an der Universitätsklinik Basel, darauf, dass eine Behandlung in Hypnose die Nebenwirkungen medikamentöser Therapien vermeidet, selbst aber keine Nebenwirkungen hat: „Hypnose kann dabei helfen, Kosten einzusparen.“ (Schäfert)[3].

Bei den Menschen ist diese Botschaft aber noch nicht angekommen.

Laut einer Umfrage des Online-Netzwerkes Statista vom Oktober 2016[4] kennt die Hälfte der 18- bis 29-Jährigen in Deutschland den Begriff Hypnose nicht, interessiert sich nicht dafür oder lehnt eine Hypnosetherapie rundweg ab. Lediglich vier Prozent haben es schon einmal mit einer solchen versucht. Immerhin 45 Prozent der Befragten gaben an, sich eine Hypnosetherapie als Möglichkeit vorstellen zu können. Ein Prozent geht sogar regelmäßig zur Hypnose.

Wie bitte, regelmäßig zur Hypnose?

Sehr erstaunlich! Wer das muss, sollte über einen Wechsel des Therapeuten nachdenken, denn dieses Therapieverfahren ist kein Perpetuum mobile. Im Idealfall, der eher Regel als Ausnahme ist, sollte das Problem, weswegen Menschen zu mir in die Praxis kommen, in maximal drei bis vier Sitzungen aufgelöst sein. Ich werde Ihnen in diesem Buch zeigen, dass das kein Hexenwerk ist.

Hypnose in den Medien: Alles fake news?

Wenig erstaunlich also, dass sich in einem so großen Bereich des Nichtwissens Vorurteile, falsche Vorstellungen und fake news über Hypnose hartnäckig halten können.

Wenn ich gelegentlich die aktuellen News-Beiträge über Hypnose überfliege, die mir die Internet-Suchmaschine Google anzeigt, stehen mir bisweilen die noch vorhandenen Haare meilenweit zu Berge.

Da betitelte zum Beispiel der Autor eines Berichts über die Pläne, mit denen der deutsche Autozulieferer Bosch den Nutzern von Elektrofahrzeugen die Angst davor nehmen will, mangels Reichweite auf offener Straße stehen zu bleiben, doch glatt mit der Frage: „Mehr Hypnose als Therapie?“[5]

Ich fragte mich verwirrt, was diese denn nun mit dem Thema zu tun hat, außer, dass Menschen mit Hilfe einer Hypnosetherapie Ängste besiegen können – und warum der Autor zwischen Hypnose und Therapie trennt, schließlich ist die Hypnose eine Therapie. Die Antwort sollte ich erst im letzten Absatz zu lesen bekommen und sie zeigte erschreckendes Nichtwissen. Dort heißt es (inklusive Rechtschreibfehlern): „Was das System aber nach wie vor nicht kann ist die Reichweite der Akkumulatoren verlängern oder die Wartezeiten an den Ladestopps verkürzen. Insofern ist die Bosch-Psycho-Couch mehr Hypnose als Therapie in Bezug auf die Elektromobilität.“ Ein völlig verunglücktes Bild! Der Satz zeigt zudem, wie tief verankert das Vorurteil von der Hypnose als Psycho-Blendwerk ist.

Dass Hypnose in den Mainstream-Medien meist nur für spektakuläre Schlagzeilen gut ist und dort häufig in einen alternativlos falschen Zusammenhang gestellt wird, zeigt auch das Pech einer Frau aus dem Schweizer Ort Küssnacht (Kanton Schwyz). Sie hob auf Anweisung eines ihr eigentlich unbekanntes Mannes 900 Franken von ihrem Konto ab und übergab ihm diese, ohne sich hernach daran erinnern zu können. Polizei und Medien vermuten

dahinter eine neue Betrugsmasche, bei der die Täter ihre meist weiblichen Opfer hypnotisieren würden.[6] Tatsächlich reden sie auf die Frauen ein, bringen sie zum Lachen, hängen ihnen eine Kette um und legen ihnen einen Ring an.

Ich halte diese These der Ermittler für irreführend und unverantwortlich. Meine Vermutung ist, dass der Täter einfache Verwirrungstechniken und NLP nutzte oder die Frau schlicht übertölpelte, um sie zum Abheben des Geldes zu bringen. Hypnose wird hier nur als Vorwand oder Ausrede benutzt.[7]

Solche und ähnliche Berichte zeigen, dass es tatsächlich noch viel zu tun gibt für alle, denen das Therapieverfahren Hypnose am Herzen liegt, weil man die Menschen damit von Grund auf und nachhaltig von ihrem Leiden befreien kann. Dieses Buch will dazu einen wertvollen Beitrag leisten.

Es ist ebenso Lehrbuch wie unterhaltender, verständlicher, informativer Lesestoff.

Ich richte mich vor allem an angehende und praktizierende Hypnosetherapeuten, die sich in aufdeckender/ -lösender Regressionshypnose weiterbilden möchten. Es wird also durchaus etwas Vorwissen vorausgesetzt. Für viele Hypnosetherapeuten ist dies eine ganz neue Technik, für andere lediglich eine Variante oder eine Vertiefung. In jedem Fall lässt sich die Methode problemlos und hervorragend mit allen mir bekannten Hypnosetechniken kombinieren. Das Buch eignet sich meiner Meinung nach aber auch sehr gut für Psychotherapeuten und Psychiater, die zusätzlich Hypnose anbieten oder sich einfach informieren möchten.

Nicht zuletzt gibt es interessierten Laien hilfreiche und wertvolle Informationen über die älteste und effektivste Methode, Menschen ein beschwerdefreies, glückliches und erfolgreiches Leben zu ermöglichen.

Also: Steigen Sie mit mir in den Fahrstuhl zur Seele. Erhalten Sie Einblicke in die unermesslichen Tiefen des menschlichen Unterbewusstseins. Erfahren Sie von spannenden success stories aus meiner Praxis. Ich gewähre Ihnen in diesem Buch zudem detaillierte Einblicke in meine Arbeitsweise. Das macht dieses Buch auch zu einem für den Praxisalltag tauglichen Manual, zu einem Coach. Sie können dieses Buch in einem Rutsch durchlesen und/oder ihm als Nachschlagewerk einen Platz in Ihrem Regal geben.

Und wenn Sie nach dem Lesen dieses Buches Bescheid wissen und Ihr neu erworbenes Wissen anwenden, dann bleiben Sie dabei unbedingt sich selbst. Nutzen Sie Ihre Techniken und kombinieren Sie diese. Denken Sie daran: Unser Ziel ist immer, dem Klienten einfach, schnell und sicher zu helfen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr Hanspeter Ricklin

Mehr zu Burnout und Hypnose s. Pkt. „1.9.1.7 Wenn die Seele nur noch Asche ist: Mit Hypnose gegen Burnout“

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/73331/umfrage/einschaetzung-der-einnahmen-und-ausgaben-der-gkv/>

Zitat in: <https://www.watson.ch/schweiz/gesundheit/379330591-hypnose-ist-in-schweizer-spitaeln-auf-dem-vormarsch-und-soll-sogar-die-kosten-senken>

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/630941/umfrage/umfrage-zur-nutzung-von-hypnose-behandlungen-in-deutschland-nach-altersgruppen/>

<https://www.n-tv.de/auto/Bosch-Programm-gegen-die-Strom-Angst-article20308034.html>

<http://www.20min.ch/schweiz/zentralschweiz/story/900-Franken-weg--stand-Opfer-unter-Hypnose--30677029>

Dazu gibt es einige schöne Videos von Derren Brown, zum Beispiel dieses:

<https://youtu.be/DR4y5iX4uRY>

MEINE BERUFUNG

Am Anfang war der Krebs:

Warum ich Hypnosetherapeut wurde

Ich wurde 1954 geboren, bin glücklich verheiratet und habe vier, mittlerweile erwachsene Kinder. Meine berufliche Laufbahn begann ich als internationaler Oiltrader in der Schweizer Stadt Zug und wechselte anschließend – genau rechtzeitig – in die aufstrebende Informatikbranche. Dort war ich in den verschiedensten Positionen tätig, unter anderem als Geschäftsführer, Inhaber und Verwaltungsrat. Seit dem Jahr 2008 konzentriere ich mich aber komplett auf die faszinierende Welt der Hypnose, nachdem ich davor NLP und Hypnosens nur als Hobby gemacht hatte. Deren immense Möglichkeiten, der Spaß daran, mit Menschen zu arbeiten, und der unglaubliche Erfolg, der mir diese Therapie-Art bescherte, bestätigt meine Entscheidung jeden Tag aufs Neue und lässt mich seitdem nicht mehr über Alternativen nachdenken: Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht und damit meine Berufung gefunden. Dadurch konnte ich bis dato bereits Tausende von Menschen mit den verschiedensten Problemen durch Hypnose von ihrem Leiden dauerhaft befreien.

Der Teenager, der hypnotisieren wollte

Dabei kam ich bereits im jugendlichen Alter von 14 Jahren erstmals mit Hypnose in Kontakt. Während dieser Zeit ging ich auf ein katholisches Internat, und eines Tages führte uns ein Showhypnotiseur sein Können vor. Ich war derart beeindruckt von den außerordentlichen Möglichkeiten, dass mich die Hypnose seither nie mehr ganz losließ. Circa 18-jährig, kaufte ich zum ersten Mal ein Buch zum Thema Hypnose und wollte mich ernsthaft mit Hypnose und dem Beruf des Therapeuten beschäftigen. Doch selbst fünf Jahre später, als ich lernen wollte, Hypnose praktisch anzuwenden, war das nach Ansicht der Ausbilder noch zu früh. Sie

empfohlen mir, mich in fünfzehn Jahren nochmals zu melden. Heute – viele Jahre später und mit reichlich Wissen und einer umfangreichen Lebenserfahrung – verstehe ich deren damalige Entscheidung sehr gut. Damals war ich freilich und natürlich tief enttäuscht, denn mir fiel kein Grund ein, warum ich nicht sofort mit der Hypnoseausbildung hätte beginnen können. Erst im Rückblick des weisen Mannes bin ich mir der Tragweite des damaligen Ratschlags bewusst.

Crash durch Krebs: Die Wiederentdeckung der Hypnose

Gezwungenermaßen habe ich mich in jenen Tagen anderen beruflichen Herausforderungen gewidmet. Das war okay, doch verlor ich durch den Erfolg im Berufsleben das Thema Hypnose leider viel zu lange aus dem Blick. NLP begleitete mich und immer wieder Sachbücher zum Thema Hypnose. Erst als mein beruflicher Erfolg unsanft durch eine Krankheitsdiagnose (CLL, also Blutkrebs) unterbrochen wurde, erinnerte ich mich wieder an die alte Liebe des Teenagers: die tollen Möglichkeiten der Hypnose. Ich suchte einige Hypnosetherapeuten auf und absolvierte verschiedene -ausbildungen diverser Richtungen. Dadurch erhielt ich einen umfassenden Einblick in die meisten Methoden und entschied mich für die aus meiner Sicht effektivste: die Regression, also aufdeckende und auflösende Hypnosetherapie nach Dave Elman, Gerald F. Kein (OMNI) und Cal Banyan. Es folgten fortlaufend mittlerweile über 50 Aus- und Weiterbildungen. Dabei habe ich mich immer mehr spezialisiert, denn die Wissenschaft kennt keine Pause. Quasi im Tagesrhythmus kommt die Gehirn- und Bewusstseinsforschung zu neuen Erkenntnissen. Deshalb bilde ich mich selbst heute noch permanent weiter und besuche nach Möglichkeit jedes Jahr einen Hypnosekongress. Außerdem war ich Mitbegründer und Co-Organisator des Hypnosekongresses in Zürich.



Bitte beachten Sie: Die Hypnosetherapie kann den Besuch in der Arztpraxis nicht ersetzen.

Sie ist eine Hilfe zur Selbsthilfe und ohne Gewähr oder Garantie. Das sollten Sie Ihren Klienten von Anfang an klarmachen. Körperliche und psychische Krankheiten sind vor der Sitzung unbedingt abzuklären. Gegebenenfalls ist Rücksprache mit einem Facharzt zu halten. Hypnosetherapeuten erstellen auch keine Diagnosen. Dies obliegt ausschließlich Ärzten.

1.

DEFINITION UND FUNKTIONSWEISE

*„Auf dem Gebiet der Hypnose ist
Glaubwürdigkeit die Währung.“*

Dave Elman

1.1 Hypnose: Einfach anzuwenden, schwer zu beschreiben



- Keine allgemeingültige, wissenschaftliche Definition
- Brücke zwischen Medizin und Psychotherapie/Psychologie
- mediale Desinformation

■ Was Hypnose nicht ist:

- × Schlaf, Bewusstlosigkeit
- × Manipulation, totale Kontrolle, Willensbrecher
- × Ausschalten des Denkens
- × Ohnmacht
- × Magie, billiger Trick
- × Persönlichkeitsveränderung
- × reine Entspannung

■ Was Hypnose ist:

- ✓ ältestes Heilverfahren und natürlichster Zustand der Welt

- ✓ Selbsthypnose und Hilfe zur Selbsthilfe
- ✓ positive Neubewertung belastender Ereignisse
- ✓ Pause des Verstandes: Gehirn lässt Unterbewusstsein den Vortritt
- ✓ starke Fokussierung
- ✓ bewusste Entscheidung für Veränderung
- ✓ Vorstellungskraft und Fantasie werden gesteigert. Beide sind Spezialgebiete des Unterbewusstseins.
- ✓ Lupe fürs Innere: Nach-innen-Denken; das Zu-sich-selbst-Kommen ermöglicht; Rückkehr zu uns selbst
- ✓ erhöhte Suggestibilität; macht dadurch Veränderungen von Glaubenssätzen oder negativen Emotionen möglich
- ✓ sowohl tranceartiger Zustand als auch die Einleitung desselben zur Hypno(se)therapie
- ✓ Umgehung des kritischen Faktors des Bewusstseins, um akzeptables Denken zu etablieren

■ **Kennzeichen:**

- ✓ Aufmerksamkeit und Konzentration deutlich erhöht
- ✓ starke Fokussierung auf die Worte des Therapeuten, ein Thema, einen Gedanken oder einen Zustand
- ✓ tiefe Entspannung bei gleichzeitiger starker Anspannung
- ✓ ermöglicht es, an jeden Moment oder Zeitpunkt seines Lebens zurückzugehen[8], auch zu jenen Ereignissen, die die Traumata auslösten. Diese werden mit allen Ängsten und Schmerzen neu durchlebt (Abreaktion) und anschließend durch eine Neubewertung „entdramatisiert“ beziehungsweise neutralisiert.

■ **Meine Thesen:**

- ✓ Hypnose aktiviert die inneren Selbstheilungskräfte.
- ✓ „Das Irrationale muss ins Rationale“: Der Veränderungsprozess, den die Hypnose anstößt, geht zwar am Ende vom Bewusstsein

aus, muss zuvor aber vom Unterbewusstsein akzeptiert werden und aus diesem heraus stattfinden.

- ✓ Hypnose vermittelt Veränderungskompetenz. Ergebnis ist ein system change, der ausschließlich auf der Verstandesebene nicht möglich wäre.
- ✓ Nach der Hypnosetherapie können Menschen endlich ihr eigenes Leben leben.

1.1.1 Therapie im Grenzbereich: Hypnose als interdisziplinäre Brücke

Wie viele unterschiedliche Definitionen von Hypnose haben Sie schon gelesen oder mussten Sie in Seminaren beziehungsweise Ausbildungen lernen? Ich habe irgendwann einmal aufgehört zu zählen. Wenn ich gefragt werde, wie ich Hypnose definiere, erzähle ich gerne den zugegebenermaßen alten Witz vom Doktor und seinen Befunden: „Wenn du zu drei Ärzten gehst, erhältst du vier verschiedene Diagnosen.“ Fast scheint es so, als gelte bei der Erklärung des Begriffs Hypnose das Pippi-Langstrumpf-Prinzip: „Ich mache mir die Welt, widewide wie sie mir gefällt.“ Das hat im Wesentlichen zwei Gründe. Zum einen gibt es innerhalb der Hypnosetherapeuten-Branche verschiedene Richtungen beziehungsweise Schulen. Jede hat ihre eigene Herangehens- und Arbeitsweise – und damit auch eine eigene Sichtweise von Hypnose. Auf einige dieser Definitionen werde ich weiter unten noch näher eingehen.[9]

Zum anderen sind die diversen unterschiedlichen Definitionen Ausdruck verständlicher Ratlosigkeit. Denn es ist wirklich schwierig zu beschreiben, was Hypnose ist. Das liegt vor allem auch daran, dass es wohl kaum einen therapeutischen Fachbegriff gibt, der so umstritten ist, und keine Therapieform, die auf so vielen unterschiedlichen Feldern angewandt wird wie die Hypnose. Sie verbindet den Körper, also das Äußere samt rationalem Verstand, mit dem häufig Seele genannten Inneren, also dem irrationalen Unterbewusstsein. Keine Therapieform schafft es, dies so unmittelbar und direkt zu tun. Das macht die Hypnose zur Brücke

zwischen Medizin auf der einen und Psychotherapie sowie Psychologie auf der anderen Seite. Zahnärzte nutzen sie bei Patienten mit Angst vor Spritzen, Anästhesisten als Alternative oder zusätzlich zum Narkotikum. Um Hypnobirthing ist, befeuert durch prominente Mütter, ein regelrechter Hype entstanden. Es verspricht entspanntes, schnelleres und leichteres Gebären und vor allem ohne Schmerzmittel. Die britische Herzogin Kate, Frau von Prinz William, gab Hypnobirthing sogar royalen Glanz: Sie hat alle ihre drei Kinder auf diese Art zur Welt gebracht. Von der jüngsten Geburt ist bekannt, dass Kate die Klinik bereits nach sieben Stunden wieder verlassen konnte.[10] Hypnose ist zudem vom Schleier des Mystischen, Esoterischen und Geheimnisvollen bedeckt.

Verwirrende Schlagzeilen: Medien-Wirbel um Hypnose

Vor allem über die Massenmedien wird das, was sich bei der Hypnose abspielt, häufig in den Zusammenhang mit Zauberei, Schabernack oder gar Scharlatanerie gerückt. Seriöse Auseinandersetzungen mit dem Thema finden sich dort selten. Hypnose scheint im medialen Kessel Buntes nur für Schlagzeilen und Sensationsmeldungen gut zu sein. Zum Beispiel diese: „Selbstmord nach Hypnose – Mutter stürzt sich von Kreuzfahrtschiff in den Tod!“[11] Das ist zwar nicht unmöglich, aber als direkte, unmittelbare Folge einer Hypnose dann doch sehr unwahrscheinlich. Typisch an diesem Beitrag ist, dass die Leser mit der unterschwelligem Botschaft „Hypnose kann zum Suizid führen“ alleine gelassen werden. Es gibt keine Hintergrund-Informationen oder Erläuterungen, wichtige Fragen bleiben ausgeblendet, wie zum Beispiel: Was war in der Zwischenzeit, also nach der Hypnose passiert? Und wieso unterzog sich die Frau überhaupt einer Hypnosetherapie?

In die Kategorie Desinformation gehört auch der Streit eines TV-Magazins und eines Kondom-Herstellers (!) darüber, wer denn nun eigentlich und zuerst die Idee hatte, ein Menstruations-Hypnose-Experiment zu machen. Dafür wurden einige besonders suggestible Männer ausgewählt, die in Hypnose spüren sollten, welche

Schmerzen Frauen erleiden müssen, wenn sie ihre Regel haben. Einen durchaus ernst zu nehmenden Aspekt – die Forensik – beleuchtet dagegen der Beitrag eines Schweizer Mediums über einen Mann aus Luzern, der sich hypnotisieren lassen wollte, um herauszufinden, wo und wann ihm ein Speicherstick abhandengekommen ist. Auf diesem hatten sich umgerechnet 850.000 Schweizer Franken in Form von Bitcoins, einer virtuellen Währung, befunden.[12] Das Ergebnis der „forensischen Hypnose“ stand bei Redaktionsschluss dieses Buches noch nicht fest.

Eine seltene Perle der Berichterstattung über Hypnose und daher noch erwähnenswert ist schließlich noch ein Beitrag der deutschen Tageszeitung „Neue Presse“ (Hannover) über den faszinierenden Fall des Wehrmachtssoldaten Heinrich Gerlach, der mitten im Krieg einen Roman über die Schlacht um Stalingrad mit dem Titel „Durchbruch bei Stalingrad“ geschrieben hatte, das Manuskript dann aber in russischer Kriegsgefangenschaft verlor. Per Hypnose ließ er sich deshalb nach seiner Entlassung zurück in den Krieg befördern, weil er die Bilder von damals neuerlich abrufen und so sein Werk rekonstruieren wollte. Das gelang tatsächlich. Der Hypnosetherapeut gab dem Russland-Heimkehrer im Laufe von 23 (!! Sitzungen sein Gedächtnis zurück. Das Buch wurde ein Bestseller – und vor ein paar Jahren sogar das Manuskript wieder gefunden. Dieses zeigte dann aber doch ein paar Unterscheide zur via Hypnose rekonstruierten Fassung[13], wie die Analyse des Historikers Carsten Gansel ergab. Dieser stellt zum Beispiel fest: „Die Urfassung ist mit Blick auf die militärischen Gegebenheiten zwischen Oktober 1942 und dem Ende der Kampfhandlungen in Stalingrad Anfang Februar 1943 durchweg präziser. [Dem Autor] gelingt es in der Originalfassung besser, die immer aussichtsloser werdende militärische Lage der 6. Armee zu erfassen, er beschreibt atmosphärisch dichter die verzweifelte Situation der Landser und Offiziere.“ (Gansel, Carsten (Hrsg.)/Gerlach, Heinrich. Durchbruch bei Stalingrad, Berlin 2016).[14]

1.1.2 Ja, was denn nun? Das ist Hypnose eben gerade nicht

Das alles trägt natürlich nicht dazu bei, dass die Menschen besser verstehen, was Hypnose tatsächlich ist und kann. Dabei ist es, wie gesagt, schwierig genug, das genau zu definieren. Selbst Wissenschaftler haben meiner Meinung nach noch nicht annähernd erforscht und verstanden, was in Hypnose im Detail vor sich geht. Und die Definitionen widersprechen sich teilweise sogar erheblich. Die Verwirrung beginnt schon mit dem Namen. Hypnose leitet sich vom griechischen Wort für Schlaf (hypnos) ab. Diese Bezeichnung geht auf den britisch-belgischen Chirurgen James Braid zurück[15], der damit den „schlafähnlichen Zustand“ seiner Patienten[16] beschreiben wollte, wenn er sie in Trance versetzte. Der Name ist unglücklich gewählt, ließ sich aber bis heute nicht mehr aus der Welt schaffen, auch nicht von Braid selbst, als er bald danach zur Erkenntnis gekommen war, dass seine Patienten eben gerade nicht schlafen.

„Nicht“: Dieses Wort sollten Sie bei Ihrer Arbeit mit Klienten möglichst nicht verwenden. Grund: Viele Schulen beziehungsweise Hypnosetherapie-Richtungen gehen davon aus, dass das Unterbewusstsein, das wir in der Hypnose ansprechen, dieses Wort schlicht nicht kennt und nicht akzeptiert. Entsprechende Suggestionen verkehrt es damit ins Gegenteil. Aus meiner Erfahrung kann ich dies zwar nicht bestätigen. Trotzdem ist es sinnvoll, möglichst auf das Wörtchen „nicht“ zu verzichten, um Missverständnissen vorzubeugen. Positive Formulierungen sind ohnehin effizienter. Klienten können sich - darunter zudem eher etwas vorstellen.

Um uns der Definition von Hypnose etwas zu nähern, ist das Wort „nicht“ dagegen zunächst durchaus hilfreich. Zäumen wir das Pferd also von hinten auf und streichen erst einmal von der Liste, was Hypnose nicht ist.

- Zunächst einmal ist Hypnose, wie ich gerade schon betont habe, **kein Schlaf und auch keine Bewusstlosigkeit**, obwohl

das, von außen betrachtet, durchaus so aussieht, was den Irrtum von James Braid verständlich macht. Menschen im Zustand der Hypnose haben meist die Augen geschlossen. Man kann aber durchaus auch mit offenen Augen in tiefster Hypnose sein. Das ist ein wesentlicher Unterschied zum Schlaf. In diesem Fall ist die Hypnose mit dem vergleichbar, was man gemeinhin einen Tagtraum nennt.

- Menschen in Hypnose sind zudem sehr entspannt und atmen gleichmäßig und ruhig – eben so, als ob sie schlafen würden. Das sieht aber nur so aus. Meine Klienten bestätigen mir das immer wieder, wenn ich sie frage, wie sich Hypnose für sie anfühlt: „Wie schlafen“ hat noch keiner gesagt. Häufiger höre ich das Wort dösen oder dämmern.[17] Tatsächlich ist ein ganz wesentlicher Unterschied zwischen Hypnose und Schlaf, dass Ihre Klienten Sie nicht nur hören, sondern das auch noch besonders gut. Die Klienten sind im Prinzip hellwach und voll fokussiert auf die Botschaften des und das Gespräch mit dem Therapeuten. Aufmerksamkeit und Konzentration sind sogar deutlich erhöht.[18] Sie bekommen im Gegensatz zu schlafenden Menschen alles, was um sie herum passiert, bewusst mit, auch wenn das meistens nichts ist, weil ein seriöser Hypnosetherapeut ein ruhiges Umfeld schafft. Bei mir tickt nur eine Wanduhr gleichmäßig und beruhigend vor sich hin.[19] Ein wesentlicher Unterschied zum Schlaf ist auch, dass Klienten sich hinterher bis ins Kleinste an die Hypnose erinnern können. Sie brauchen kein Aufnahmegerät, um die Hypnosesitzung zu dokumentieren.[20]

Deshalb ist Hypnose auch nicht mit dem **Narkose-Zustand** vergleichbar. Wer aus der Narkose aufwacht, hat keinerlei Erinnerung.

Ich rate Ihnen, das Wort „aufwachen“ bei der Ausleitung der Hypnose tunlichst zu vermeiden. Es könnte dazu führen, dass Klienten die Suggestionen nicht annehmen, weil dieses Wort

Ihre Glaubwürdigkeit in Frage stellen könnte und im Nachhinein einen Schatten auf den Rapport[21], also die vertrauensvolle Beziehung zwischen dem Klienten und Ihnen, legen würde. Es könnte in etwa intuitiv und im Inneren folgende Reaktion auslösen: „Was redet denn der da? Ich habe doch gar nicht geschlafen.“ Zweifel zerstören die positiven Effekte der Hypnose!

- In Hypnose sind Menschen sehr entspannt. Sie lassen ihren Körper buchstäblich los. Das ist Voraussetzung für die therapeutische Arbeit in ihrem Inneren. So absurd es sich lesen mag, aber Hypnose ist trotzdem **kein Synonym für Entspannung**, denn zu dieser gesellt sich in Hypnose häufig auch die Anspannung, etwa bei der Armkatalepsie. Diese setze ich ein, um zu testen, wie tief der Klient bereits in der Hypnose ist.[22] Dabei bleibt dessen Arm oben, auch wenn ich ihn loslasse – ganz so, als ob er strecken würde wie ein Schüler im Klassenraum, wenn dieser glaubt, die Lösung einer Frage zu kennen. Auch andere derartige Tests, die ich einsetze, erfordern tatsächlich – bei aller Entspannung – höchste Anspannung. Auch die Regression in Traumata ist mit höchster Anspannung verbunden, weil es hier zu Abreaktionen[23] kommt, die von mir auch so gewollt sind. Bei der Vertiefungstechnik des Zahlenvergessens[24] dagegen beabsichtigen wir das Gegenteil. Hier lasse ich die Klienten von 100 abwärts zählen und suggeriere ihnen dabei, dass sie die Zahlen vergessen, weil sie unwichtig werden. Hier geht es nicht darum eine Anspannung auszulösen, sondern um mentale Entspannung.
- Entgegen einem weit verbreiteten Irrtum sind Menschen in Hypnose auch **nicht beliebig steuer- und manipulierbar**. Wie oben gerade erwähnt, ist die Konzentrationsfähigkeit deutlich erhöht. Das gilt auch für die Denkfähigkeit und Vorstellungskraft. Pause machen lediglich die negativen Geister, die destruktiven Kritiker und Stimmen im Inneren, der Teil des

Verstandes, der Veränderungsbemühungen mit allen Mitteln zu boykottieren versucht. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass der Wille zum Beispiel zur Veränderung durch Hypnose eben gerade nicht ausgeschaltet wird. Dieses Klischee, das über Showhypnosen, fiktive Thriller und Hollywood-Filme transportiert wurde und wird, stimmt definitiv nicht.



Alles nur Theater? Was hinter Show-Hypnosen steckt

Bitte vergessen Sie nicht: Showhypnosen sind quasi ein Finale. Die Teilnehmer haben sich zuvor in einer Art mehrstufigem Test als besonders suggestibel erwiesen und damit für dieses Finale qualifiziert. Sie vollziehen dort Handlungen oder lassen diese an sich vollziehen, die sie im Leben sonst wahrscheinlich nie tun oder sich gefallen lassen würden. Aber sie spielen in diesem Moment einfach mit. Sie haben sich freiwillig dazu gemeldet, es entspricht ihrem Willen – weil sie Spaß haben, ins Fernsehen oder auf die Bühne vors Publikum kommen wollen, aus purer Neugier oder weil sie sich etwas beweisen wollen. Aber wie gesagt: Sie tun es aus freiem Willen. Nur insoweit hat der Hypnotiseur Macht über sie.

Show-Hypnose funktioniert, weil die Teilnehmer fest daran glauben, unter der Kontrolle des Hypnotiseurs zu sein. Davon abgesehen geht es hier lediglich um den Spaßfaktor. Derlei Shows dienen nur der Unterhaltung eines sensationsheischenden Publikums. Von der Hypnose, wie wir sie verstehen und die in diesem Buch Thema sein soll, unterscheidet sich die Show- ebenso wie die Selbsthypnose lediglich im Anwendungszweck. Sie ist keine eigene Gattung und hat keinen therapeutischen Wert. Deshalb werden wir in diesem Buch darauf nicht näher eingehen. Für Showhypnosen gilt ansonsten wie in der ernsthaften Therapie: Was der Klient nicht will, weil es zum Beispiel seinen Wert- und Moralvorstellungen oder seinen Lebenszielen widerspricht, geschieht auch nicht.[25]

Niemand wird durch Hypnose zum Mörder oder verrät die Geheimzahlen seiner EC-Karte. Der Wille der Klienten bleibt erhalten und ist ganz wesentlich für das Gelingen der Therapie. Wenn jemand etwas partout nicht will, kann kein Hypnotiseur etwas aus- oder anrichten. Eine Suggestion, die nicht dem Willen des Klienten entspricht, wird dieser ganz automatisch und von innen heraus einfach abweisen. Er kann mit Ihnen in Hypnose aber auch verbal oder über Mimik und Gestik kommunizieren. Im drastischsten Fall beendet er von selbst umgehend die Hypnose.

- Deswegen ist Hypnose auch **keine Ohnmacht**. Denn dann wären wir in Hypnose im wahrsten Sinne des Wortes ohne Macht, also dem Therapeuten vollkommen ausgeliefert. Das ist aber, wie wir gesehen haben, gerade nicht der Fall. Deshalb ist es auch nicht möglich, im hypnotisierten Zustand quasi steckenzubleiben wie mit dem Fahrstuhl und dann, überspitzt ausgedrückt, wie Dornröschen 100 Jahre zu schlafen. Würde ich mitten in der Hypnosesitzung einfach aufstehen und gehen, würde es mir der Klient wenig später bewusst und hellwach aus purer Langeweile gleichtun. Er würde danach meine Praxis aber sicherlich nie wieder betreten ...

Ein ohnmächtiger Mensch bekommt auch nichts mit, ein Mensch in Hypnose dagegen alles – wie ich ebenfalls schon betont habe. In Ohnmacht funktioniert Hypnose nicht, weil Letztere Ansprechbarkeit ebenso voraussetzt wie die Fokussierung auf die Worte des Therapeuten. Sie erhöht ja im Gegenteil sogar die Aufmerksamkeit. Und, ganz wichtig: Ein ohnmächtiger Mensch ist willenlos. In Hypnose dagegen kann, wie erwähnt, nichts gegen den Willen des Hypnotisierten geschehen. Er muss mitmachen, mitarbeiten. Wenn er Worte oder Suggestionen des Therapeuten ablehnt, bewirken diese rein gar nichts.

- Das bedeutet automatisch, dass Hypnose auch **nicht die Denkfähigkeit ausschaltet oder zu einem Kontrollverlust führt**. Die gegenteilige Vorstellung wird vor allem durch

Hollywood-Produktionen transportiert – meistens in Form von eher unheimlichen, Angst machenden Szenen mit zwielichtigen oder bösartigen Charakteren, die über Hypnose die Kontrolle über andere übernehmen.[26]



Hypnose im Film – der blanke Horror

Ein aktuelles Beispiel, wie Hypnose in Drehbüchern als Mittel eingesetzt wird, um durch Verbreitung von Angst und Schrecken Spannung zu erzeugen und Urängste vor Ohnmacht und Willenlosigkeit zu wecken, ist der Horrorfilm „Get out“ aus dem Jahr 2017. In diesem nutzt die Mutter der weißen Familie, eine Psychotherapeutin, die Hypnose, um den schwarzen Verlobten der Tochter willenlos zu machen – angeblich, um ihm das Rauchen abzugewöhnen. Sie setzt dazu einen Schlüsselreiz (Trigger)[27]: Der farbige Schwiegersohn in spe fällt als Folge der Suggestionen auf das Klimpern ihres Teelöffels hin jedes Mal umgehend in Ohnmacht. Gipfel der Horrorvorstellung ist, dass die Therapeutin dies tut, um dem jungen Mann das Gehirn eines blinden, alten Mannes einzupflanzen, damit Letzterer jung und gesund weiterleben kann. Im Film „Willenlos – eine Frau unter Hypnose“ (1995; Originaltitel „A Mother’s Deception“) wiederum geht es um eine Frau, die wegen unerklärlicher Schmerzen einen Hypnotiseur aufsucht. Dieser befreit sie zwar davon, bringt sie aber nach und nach in die Gewalt seiner Sekte.

Ein positives, wenn auch sehr vereinfacht dargestelltes Beispiel der Nutzung von Hypnose für ein Film-Drehbuch ist „Schwer verliebt“ (2001). Hier verliebt sich Jack Black nach einer Hypnose in die übergewichtige Gwyneth Paltrow, weil er unter dem Einfluss von Suggestionen die körperliche Schönheit von Frauen über deren innere Werte definiert.

Das sind allerdings Schauermärchen. Richtig ist vielmehr Folgendes: In Hypnose tritt das Denken als bewusst-rationaler Vorgang lediglich zurück, lässt dem Unterbewusstsein den Vortritt. Der kritische Verstand geht – wenn Sie so wollen – für die Zeit der Hypnose etwas Essen oder macht einen Spaziergang. Er ist dann mal kurz weg. Die Prozesse im Gehirn laufen trotzdem wie geschmiert, allerdings nicht im Sinne von rationalem Denken. Hypnosetherapeuten helfen ihren Klienten dabei, so viel Selbstbewusstsein aufzubauen, dass sie ihre anvisierten Ziele erreichen. Dies geschieht durch verstärkte Kontrolle über das eigene Leben. Und das ist das Gegenteil von Kontroll-Verlust. Gegen diesen spricht auch, dass die Klienten sich bewusst für eine Veränderung in ihrem Leben entscheiden müssen. Ansonsten ist langfristiger und dauerhafter Erfolg der Therapie sehr unwahrscheinlich.

Die Hypnosesitzung bei mir ist kein Brainstorming, keine Schmiede für Pläne, Ideen, Visionen. Freilich sind Vorstellungskraft und Fantasie trotzdem auf einem höheren Level. Beide sind Spezialgebiete des Unterbewusstseins, in das wir bei der Hypnose vordringen. Auch darauf werde ich noch ausführlicher eingehen. [28] Was wir dabei bedenken müssen, ist, dass das Unterbewusstsein Logik als solche nicht wirklich versteht. Diese ist Sache des Kopfes. Dagegen denkt das Unterbewusstsein in Bildern. Das machen wir uns zunutze, um Bilder aus der Vergangenheit abzurufen und neu erlebbar zu machen. Insofern ist Hypnose ein Nach-innen-Denken, das Zu-sich-selbst-Kommen ermöglicht.

- Ebenfalls über Showhypnosen, fiktive Thriller und Hollywood-Filme gewinnen wir oberflächlich betrachtet den Eindruck, als sei Hypnose **Magie oder gar ein billiger Trick** aus der Kiste des Hobby-Zauberers. Aber wir Hypnosetherapeuten können – Hokusfokus fidibus – nicht mit einem Fingerschnipp oder ein paar geheimnisvollen Handbewegungen und Formeln sozusagen ein Kaninchen aus dem Zylinder zaubern. Hypnose ist kein Phänomen aus einer anderen Welt, weder überirdisch noch transzendental, weder mystisch noch esoterisch oder

paranormal. Sie ist weder Geheimwissenschaft noch Deuteroskopie. Hypnosetherapeuten schauen auch weder in eine Glaskugel noch in den Kaffeesatz oder in die Karten. Hypnose ist allenfalls ein Mysterium: Seit Menschengedenken wird sie als Heilverfahren angewendet – und ist den allermeisten Menschen bis heute dennoch ein Geheimnis geblieben. Womöglich liegt das daran, dass Hypnose als sozusagen natürlichster Zustand der Welt schlicht zu unserem Wesen gehört. Zehntausendfach erlebt diesen jeder Mensch während seines Lebens, oft unbewusst, in jedem Fall automatisch – zum Beispiel unmittelbar vor dem Einschlafen und Aufwachen, beim Lesen, Autofahren, Musik hören oder wenn man ganz einfach gedankenverloren vor sich hinträumt.

Auch wenn manches, was wir bei unserer Berufsausübung als Hypnosetherapeuten tun, von außen betrachtet tatsächlich wie ein Zauber erscheint oder ein wenig schräg wirkt, so vollbringen wir doch eine ernsthafte und ernst zu nehmende Dienstleistung. So wie der Friseur das Beste aus Ihren Haaren zu machen versucht und der Baustatiker die Gegebenheiten des Grundstücks (Untergrundbeschaffenheit, Steilheit, Größe) beachten muss, so müssen wir unsere Arbeit an das anpassen, was wir tief innen in den Klienten vorfinden.[29] Wir können, wie gesagt, nicht einfach nur ein paar Zauber- oder Beschwörungsformeln sprechen – und, schwuppdiwupp, sitzt ein neuer Mensch vor uns. Das ist auch nicht Sinn der Sache. Vielmehr geht es darum, mit Einfühlsamkeit, quasi detektivischem Spürsinn und der Beharrlichkeit eines Ermittlers sozusagen den Täter im Innersten des jeweiligen Klienten zu ermitteln, zu stellen und bestenfalls lebenslang hinter Gitter zu bringen beziehungsweise ihn so zu sozialisieren, dass er fortan das Leben des Klienten nicht mehr beeinträchtigen kann. Durch die Hypnose wird aus dem Störenfried, der im Innersten sein Unwesen treibt, bestenfalls ein guter Bekannter.

Hypnose ist also knallharte Realität und im Prinzip reine Psychologie. Wir wenden deren Prinzipien so an, dass das, was tief

im Unterbewusstsein gespeichert ist und uns belastet, das, was wir mit negativen Folgen für unser späteres Leben erlebt haben, verändern – oder wie ich es nenne – neu bewerten können. Der Klient kann so zu dem Menschen werden, als der er eigentlich geboren wurde: unbelastet und innerlich frei. Diese Neubewertung kommt einem inneren Großreinemachen gleich. Dieses schafft eine innerliche Aufgeräumtheit, die auch nach außen strahlt. Der Mensch kommt mit sich ins Reine. Auch darauf werden wir später noch zu sprechen kommen.[30]

- Das gerade Erwähnte bedeutet nicht, dass Hypnose die **Persönlichkeit verändert** – zumindest dann nicht, wenn sie seriös und in bester Absicht angewendet wird. Andernfalls läge Missbrauch der Hypnose vor mit der Absicht, Menschen zu verbiegen und zu manipulieren oder ihr Gehirn zu waschen, wie es etwa Sekten tun. Auch subtil versteckte, unmerklich-unterschwellig verbreitete Botschaften etwa in der Werbung, oder in Fernsehsendungen und -serien gehören im weitesten Sinne in diese Kategorie. Auch moderne Musikstilrichtungen wie Hip-Hop oder Rap werden in diesem Zusammenhang immer wieder genannt. Dabei trifft es sogar auf jede Art von Musik – mit und ohne Text – und Logomusik von Firmen zu, genauso wie auf Ansprachen bei Massenveranstaltungen, auf Presse-Erzeugnisse und das Radio. Hier wird allerdings Hypnose nicht bewusst als Mittel zum Zweck oder systematisches **Verfahren** genutzt, sehr wohl aber die Trance, also ein hypnotischer **Zustand**. Diese Unterscheidung zwischen dem Verfahren, um den Zustand herzustellen oder einzuleiten, und dem Zustand selbst finde ich ganz wichtig. Ebenfalls wichtig zu wissen ist, dass die Hypnosetherapie die Klienten nicht zu anderen Personen macht, sondern im Gegenteil sie auf sich selbst zurückführt, sie positiv denken, sich (er)leicht(ert) fühlen lässt und ihnen so zu einem glücklichen, erfüllten Leben verhilft.

Noch einmal: Die Hypnosetherapie macht die Klienten nicht zu anderen Menschen, sondern zu dem Mensch, der sie eigentlich sind. An den Genen können und wollen wir nichts ändern, sehr wohl aber an dem, was sich im Laufe des Lebens durch äußere Einflüsse, gesellschaftliche Normen, Erziehung oder negative Emotionen belastend sozusagen auf diese Gene legt (Epigenetik). Das versuchen wir durch die Hypnosetherapie freizulegen und aufzulösen – immer vorausgesetzt, dass der Klient das auch wirklich möchte.

- Hypnose verschafft den Klienten **kein spezielles, aber ein individuelles Gefühl**. Jeder nimmt dieses etwas anders wahr. Wenn man Klienten nach diesem Gefühl fragt, werden Wärme, Leichtigkeit, Schwere, Verbundenheit mit sich selbst und Vertrauen zum Therapeuten am häufigsten genannt.[31] Vertrauen heißt allerdings nicht Distanzlosigkeit oder eine wie auch immer geartete Intimität. Die Grenze setzt, darauf habe ich schon hingewiesen[32], der Wille der Klienten. Sie empfinden – unabhängig davon – sehr intensiv, beschreiben sich als fokussiert und konzentriert.

1.1.3 Annäherung an einen schwierigen Begriff: Hypnose aus - verschiedenen Blickwinkeln

Wenn man die Antwort auf eine Frage aus verschiedenen, vorgegebenen Lösungsmöglichkeiten ermitteln soll, ist das Ausschlussverfahren eine hilfreiche Methode. Auch wir haben uns der schwierigen Frage, was denn Hypnose eigentlich sei, nun auf diese Weise etwas angenähert. Im nächsten Schritt möchte ich ein paar Definitionsversuche zitieren. Es ist schon erstaunlich, dass dies nötig ist, weil dieser so natürliche Zustand noch immer nicht in dem Maße erforscht und enträtselt werden konnte, dass eindeutig klar ist, was dabei passiert und warum Hypnose so effektiv und verblüffend einfach wirkt. Ich möchte es Ihnen überlassen, welche der Definitionen Ihnen, Ihrer Arbeit und Ihrem Verständnis am nächsten ist und was Sie selbst davon in Ihren praktischen Alltag übernehmen wollen.

1.1.3.1 Tourguide oder Türsteher? Definitionsversuche

Die Definition von Hypnose hängt von der Schule beziehungsweise Therapeutenausbildung ab, die Sie besucht/absolviert haben. Wie ich schon erwähnt habe[33], sehen die Vertreter und Verfechter jeder Richtung die Hypnose mehr oder weniger anders. Teilweise widersprechen sie sich sogar. Ich werde auf einige dieser Definitionen im Folgenden eingehen und selbst den schwierigen Versuch unternehmen, aus meiner langjährigen Praxiserfahrung heraus Hypnose mit eigenen Worten zu beschreiben.

Eine weit verbreite Definition lautet:

„Hypnose ist ein Zustand erhöhter Suggestibilität.“

Das stimmt insoweit, dass das Unterbewusstsein zugänglich wird und dadurch Veränderungen von Glaubenssätzen oder negativen Emotionen in dem Maße möglich werden, wie sich der bewusste, kritische Verstand im wahrsten Sinne des Wortes entspannt zurückzieht.

Denn bei allen Meinungsverschiedenheiten darüber, was der hypnotische Zustand wirklich im Detail sei, herrscht doch bei Wissenschaftlern allgemein Einigkeit darüber, dass sich die durch das EEG messbaren Gehirnströme währenddessen im Alpha-Bereich zwischen 8 und 12 Hz bewegen – ganz so wie bei einer leichten Entspannung. Bei vertiefter Hypnose fallen sie sogar in den Theta-Bereich (3 – 8 Hz). Dieser ist typisch für meditative Zustände und tiefe Entspannung. In beiden Bereichen sind schöpferische Möglichkeiten und Vorstellungskraft deutlich erhöht. Letztere ist die Sprache und der Schatz des Unterbewusstseins.

Danach kommt nur der tiefe Schlaf. Den Alpha-Bereich durchlaufen wir also auf jeden Fall immer mindestens 2-mal am Tag: unmittelbar vor dem Einschlafen und unmittelbar vor dem Aufwachen. Er ist sozusagen das Verbindungsstück oder die Tür zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein. Wird diese geöffnet,

erhalten wir Zugang zu der riesigen Unterwelt, in der alles gespeichert ist, was wir jemals erlebt und was uns geprägt hat: Erinnerungen, Ereignisse, Gefühle, jedes Musikstück, das wir gehört, und jeder Satz, den wir gelesen haben – schlicht jeder Moment und Impuls unseres Lebens. Diese Unterwelt wird unablässig mit neuen Informationen gefüttert.

Wir können den Alpha- oder Theta-Bereich also auch in der Hypnose nutzen, um das Unterbewusstsein mit frischen Infos zu versorgen – ungefiltert durch den kritischen Verstand.[34]

Meine Meinung: Diese Theorie um Alpha und Theta ist durchaus ein schlüssiger Erklärungsversuch für die Forschung. Ich halte das Ganze aber aus meiner Erfahrung heraus im Hypnosetherapieverlauf für vollkommen unwichtig. Wenn jemand zum Beispiel bei der Abreaktion zurück in sein Trauma geht, deshalb weint, schreit oder andere heftige Emotionen zeigt, dann ist er sicher nicht mehr in diesem Wellenbereich und trotzdem in tiefster Hypnose. Diese Theorie macht daher, wenn überhaupt, allenfalls für den Anfang der Hypnose Sinn – oder als Erklärungsversuch für die Wissenschaft. Auch Sportler sind im Wettkampf in Trance und sicher nicht in diesem Wellenbereich.

(Hunter: Ebd.)[35]

Aus dem gerade Gesagten ergibt sich, dass vor der Hypnose Vorstellungskraft und Glaubenssätze quasi im Minusbereich sind – und damit auch eine negative Erwartungshaltung und ebensolche Überzeugungen produzieren. Das Problem dabei ist, dass die negativen Vorstellungen wie bei einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung sich ständig verstärken, solange wir im Minusbereich sind. Es ist eine Abwärtsspirale. Allerdings gilt auch, dass wenn wir also über die Hypnose durch die Tür ins Unterbewusstsein schreiten, wir auch in dessen Sprache sprechen können. Über den

Parameter Vorstellungskraft können wir die gesamte Gleichung ins Positive umkehren. Wir nutzen also die Macht des Geistes und der Gedanken, um über die Worte der Suggestion die Gleichung umschreiben zu können: Glaubenssätze sorgen dann für eine optimistische Erwartungshaltung und Überzeugung. Sie ziehen uns nach oben. Aus dauerhaftem Minus wird durch die Hypnosetherapie ein dauerhaftes Plus. Das Bewusstsein in Form des kritischen Verstandes kann dies nicht verhindern. Es ist schließlich dann mal für die Zeit der Hypnose weg ...

Der britische Hypnose-Lehrer C. Roy Hunter (in: *Mastering the Power of Self-Hypnosis – a practical guide to self-empowerment*“, second edition 2011) nennt diesen Vorgang „Etablierung positiver Erfolgsgewohnheiten“[36]. Für ihn ist die Hypnose deshalb auch schlicht eine „guided meditation“, also geführte Meditation in einem veränderten natürlichen Bewusstseinszustand beziehungsweise einer veränderten bewussten Wahrnehmung[37], die sich wohl am ehesten als „Herumschweifen des Geistes“[38] wie im Tagtraum bezeichnen ließe. Vom Bild her ist das wohl am ehesten vergleichbar mit dem Schalter umlegen an der Belastungsgrenze beim Sport, wenn der Puls hochschnellt. Weil das Potential zur Veränderung einem schlafenden Hund gleich in uns selbst liegt, ist der Hypnosetherapeut für Hunter lediglich eine Art Guide und Vermittler, der dieses interne Potential freilegt, indem er den hypnotischen Prozess durch die Fokussierung auf seine Stimme fördert, dirigiert und managt. Er animiert die Vorstellungskräfte und ermöglicht es dem Klienten, auf einfache Suggestionen zu antworten. Im Übrigen hält Hunter jede von außen geführte Hypnose in Wirklichkeit auch für eine Selbsthypnose, weil sie ohne bewussten Willen und ohne Zutun des Klienten nicht durchführbar wäre.

„Die Kraft liegt im Geist desjenigen, der hypnotisiert wird.“[39]
(Hunter. Ebd.)