



Hypnose- was ist das eigentlich?

Der Mensch ist mit zwei Instanzen ausgestattet, die in der Psychologie voneinander unterschieden werden, obwohl sie sehr eng miteinander verbunden sind. Das Bewusstsein und das Unterbewusstsein. Wenn Du Dich mit der Psychologie auskennst, dürftest Du Dir beide Schlagwörter ein Begriff sein. Unser Bewusstsein ist diejenige Instanz, die im „Wachzustand“ eine Vielzahl von Aufgaben übernimmt. Das Bewusstsein ist für das Denken, die Filterung von Gedanken und die bewusste Wahrnehmung zuständig. Es hilft, uns auf bestimmte Handlungen zu konzentrieren und sorgt dafür, dass wir denkend handeln. Zudem dient es als Vermittler und damit auch Filter zwischen sich selbst und dem Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein trägt seinen Namen zu Recht, denn es bezeichnet unser „Innerstes“, manche würden auch sagen, die Tiefen der Psyche. In ihm sind unsere Persönlichkeit, unsere Werte und Moralvorstellungen gespeichert. Auch tiefste Gefühle verstecken sich hier und werden vom Bewusstsein unter Verschluss gehalten, um uns im Alltag, in der Beziehung und Beruf zu entlasten. Stell Dir einmal vor, all Deine innersten Emotionen und Moralvorstellungen würden zu jeder Zeit volle Kontrolle über Dich ausüben. Es wäre für Dich erheblich schwieriger, im Alltag einen klaren Kopf zu bewahren. Daher vermittelt das Bewusstsein und hilft so, die Persönlichkeit zu schützen und zu entlasten.

Weil das Unterbewusstsein aber sehr stark ist und sehr viele unserer tiefsten Emotionen und Gedanken beherbergt, kann es uns zumindest lenken. Die Hypnose greift genau hier ein und zielt mithilfe von Suggestionen darauf ab, dem Unterbewusstsein neue Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, die unserer psychischen Gesundheit dienlicher sind, als die bisherigen. Dazu musst Du jedoch selbst auch bereit sein, den Vorschlag an das Unterbewusstsein zu akzeptieren, denn nur dann wird es einlenken. Und Du darfst mit Deinem Bewusstsein ruhig sagen, dass die Suggestion, die ich Dir gebe auch funktionieren wird, denn ich bin dazu da um Dir zu helfen. Stell Dir das Unterbewusstsein als jemanden vor, der nur Dein bestes will, dabei aber nicht immer den besten Weg einschlägt und Dir eventuell sogar schadet. Du selbst bist der Schlüssel zum Erfolg, denn Du bewegst Dein Unterbewusstsein dazu, neue Handlungsweisen zu übernehmen.

Weißt Du, worin die besondere Gabe der menschlichen Psyche liegt, aufgrund derer die Hypnose so gut wirken kann? In der Fähigkeit, sich Dinge und Geschichten vorzustellen, als wären sie real, auch wenn sie es nicht sind. Zahlreiche Zeugnisse der Menschheit, angefangen von Höhlenmalereien bis hin zu Geschichten und Filmen zeugen von dieser Gabe. Nimm Dir nur das Beispiel des Films. Du schaust einen spannenden Horrorfilm und gerade werden die Protagonisten verfolgt. Du fieberst mit ihnen und fürchtest Dich vielleicht sogar selbst, dass sich gleich etwas in Deinem Zimmer bewegt und Du schnell aufspringst und fortlaufen musst. Du weißt sehr genau, dass sich all dies in einem Fernsehgerät abspielt, dass die Protagonisten nur Darsteller sind und dass es natürlich weder Geister, Monster noch andere Furcht einflößende Wesen und Dinge gibt, die Dir der Film zeigt. Dennoch fühlst Du Dich involviert. Du nimmst gar nicht mehr wahr, was um Dich herum passiert. Du bist vollkommen konzentriert und Dein Gehirn arbeitet schneller. Du bist wacher als sonst und würdest in diesem Moment ein Geräusch Dich erschrecken, Du würdest schreien.

Grund hierfür ist, dass unsere Gefühle in unserem Unterbewusstsein beheimatet sind. Hier wird auch bestimmt, wie stark sie sind und in welcher Situation sie sich auf die eine oder die andere Art und Weise äußern. Unser Bewusstsein hingegen arbeitet auf der Ebene des Verstandes und ist diejenige



Instanz, die uns sagt, dass wir gerade einen Film schauen und dieser eine Fiktion ist. Dennoch fühlen wir uns involviert und nehmen teil an dem Geschehen. Ähnlich verhält es sich übrigens auch bei Fußballspielen im Stadion oder vor dem Fernseher. Wir sind zwar nicht beteiligt, aber unser Kopf arbeitet auf Hochtouren und so manches Mal sehen wir den Ball schon im Tor, auch wenn er noch weit davon entfernt ist. Wir spüren auch schon die Vorfreude in uns wachsen und erleben den Moment im Geist bereits sehr intensiv. Für dieses Erleben ist unser Unterbewusstsein verantwortlich. Unser Bewusstsein hingegen sagt uns, dass es besser ist, noch zu warten und dem Verlauf des Spiels zu folgen, um zu sehen, was passieren wird.

Die Hypnose funktioniert auf eine ähnliche Weise, allerdings gibt es hier einen entscheidenden Unterschied. Die Hypnose macht es möglich, das Unterbewusstsein direkt anzusprechen und mit ihm in gewisser Weise zu kommunizieren. Das Bewusstsein ist zwar ebenfalls anwesend, stört diese Kommunikation jedoch nicht, sondern lässt es zu, dass Du selbst Einfluss auf Deine Empfindungen nimmst und diese neu ausrichtest, um Dich besser zu fühlen. Denke an die Situation, in der Du völlig konzentriert und fokussiert bist. Du nimmst Deine Umgebung gar nicht mehr richtig wahr. Kleinere Veränderungen um Dich herum sind für Dich unbedeutend und fallen Dir gar nicht auf. Erinnerst Du Dich an den letzten Kinofilm, der Dich wirklich mitgerissen hat. Weißt Du noch, was sich neben Dir oder vor Dir in den Reihen abgespielt hat? Wahrscheinlich nicht, denn Du warst in einem Zustand, den man als „Trance“ bezeichnet. Du hast Deine gesamte Konzentration und Aufmerksamkeit auf den spannenden Film gerichtet.

Was fühle ich, wenn ich hypnotisiert werde?

Diese Frage kann pauschal nicht beantwortet werden, allerdings kann von den Berichten derer, die bereits hypnotisiert waren, eine Bilanz gezogen werden. Die meisten Menschen empfinden den hypnotischen Zustand als angenehm, warm und wohltuend. Denke an warme Tage, an denen Du in der Sonne gelegen hast und vollkommen ruhig und entspannt warst. Denke jetzt auch an das Gefühl, das Du empfindest, wenn Du konzentriert, klar und wach, aber vollkommen beruhigt bist. Vielleicht meditierst Du sogar ab und zu und kennst daher dieses Gefühl, entspannt und konzentriert zu sein und in diesem Zustand bleiben zu wollen. Du nimmst Deine Umgebung bewusster wahr, die Zeit hat einen anderen Lauf und Du fühlst Dich gut.

Nehme ich meine Umgebung während der Hypnose wahr?

Ja, denn Du schläfst nicht, wie Du es vielleicht aus Filmen kennst. Das Bild des schlafenden Hypnotisierten ist ein Märchen und hat mit der Realität absolut gar nichts zu tun. Der Begriff „Hypnose“ selbst hat seinen Ursprung in der antiken griechischen Sagenwelt. Hier ist es der Gott des Schlafes „Hypnos“, der die Menschen in einen friedlichen Schlaf versetzt. Bei der Hypnose schläfst Du jedoch nicht, sondern löst Dich von alltäglichen Sorgen und Gedanken, die Dir dabei im Weg stehen, Dich Deinem eigentlichen Anliegen zu nähern. Diesen Zustand der Loslösung empfinden die meisten Menschen als dermaßen angenehm und befreiend, dass man meinen könnte, sie würden tatsächlich schlafen. Denke nur an eine wohltuende Massage. Auch hier bist Du vollkommen entspannt, schläfst aber nicht. So verhält es sich auch mit der Hypnose. Tatsächlich bist Du höchst konzentriert und auf Dich selbst gerichtet. Deine Umwelt und Gedanken an Deine täglichen Pflichten und Aufgaben vergisst Du für die Dauer der Hypnose. Dennoch ist Dein Bewusstsein die ganze Zeit aktiv. Du kannst



sogar häufig bemerken, dass Du während einer Hypnose sehr viel aufmerksamer auf bestimmte Reize reagierst, die Du sonst nur nebenbei registrierst.

Hat mich der Hypnotiseur in der Hand und kann mich zwingen, Dinge zu tun und zu sagen, die ich nicht will?

Damit dies eintritt, müsstest Du ja willenlos sein. Dein Bewusstsein müsste ausgeschaltet sein. Das kann ein Hypnotiseur aber gar nicht vollbringen. Er will es auch nicht. Du hast Angst davor, manipuliert zu werden. Ich kann mir denken, woher diese Angst rührt. Du hast bestimmt schon die eine oder andere Show im Fernsehen mitverfolgt, in der ein Hypnotiseur oder gar Magier einen oder viele Zuschauer aus dem Publikum hypnotisiert hat, die seinen Befehlen dann völlig willenlos folgten. Eine bizarre, aber dennoch aufregende Situation, nicht wahr? Natürlich willst Du so eine Situation nicht am eigenen Leib erleben. Das wirst Du auch nicht, denn Hypnose hat nichts mit dieser Art von Tricks zu tun.

Die Menschen, die in solchen Sendungen und Shows hypnotisiert werden, sind keine zufällig gewählten Personen, sondern zeigen dem Hypnotiseur durch ihre Blicke, Gestik und Mimik, dass sie genau zu der Art Mensch gehören, die bereitwillig den Wünschen des Hypnotiseurs entsprechen werden. Weil sie folglich selbst die Hypnose des Hypnotiseurs wünschen. Die Menschen gehen dann auch besonders gut auf diese ein und lassen so den Eindruck erwecken, Hypnose könne einen Menschen seines freien Willens berauben.

Die Rolle des freien Willens

Während der gesamten Hypnose bist Du an dieser beteiligt und besitzt stets die Kontrolle über Dich und Deinen Körper. Du schläfst nicht, noch wirst Du jemals im Zustand der Hypnose verweilen. Selbst dann nicht, wenn der Hypnotiseur plötzlich aufstehen und gehen würde oder kurz fortgeht und Dich vergisst. Du würdest zwar noch eine Weile, nachdem der Hypnotiseur fort ist, in dem Zustand der Entspannung und Ruhe verbleiben, jedoch bald merken, dass Du alleine bist und die Hypnose dann aus eigener Kraft beenden. Habe also keine Sorge, es ist noch kein Mensch in einer Hypnose „stecken“ geblieben und zum willenlosen Werkzeug des Hypnotiseurs geworden. So wie Du bei einer Meditation stets die Kontrolle über Deinen Geist und Körper hast, so ergeht es Dir auch während der Hypnose.

Denn Dein freier Wille sorgt dafür, dass Du selbst im Falle einer tiefen Hypnose die Suggestionen des Hypnotiseurs ablehnen kannst. Bedenke, dass jede Suggestion als eine Art Vorschlag an Dein Unterbewusstsein zu verstehen ist. Du kannst diese annehmen oder nicht. Die Entscheidung liegt bei Dir und Deinem freien Willen. Du bist sogar im Zustand der Hypnose in gewisser Weise noch freier als im Alltag. Das liegt daran, dass Du im Zustand der Hypnose direkt mit Deinem Unterbewusstsein in Kontakt treten und mit diesem kommunizieren kannst. Im Alltag jedoch versucht Dein Bewusstsein, Dich zu bestimmten Entscheidungen zu lenken. Die Hypnose hingegen eröffnet Dir die Möglichkeit viel ausdrücklicher die für Dich guten Gedanken und Veränderungen zuzulassen.



Gebe ich während der Hypnose intime Gedanken und Gefühle preis?

Ein Grund dafür, dass Du möglicherweise die Legende der Manipulierbarkeit während der Hypnose fürchtest, mag daran liegen, dass viele Menschen fälschlicherweise glauben, Hypnose sei eine Strategie, um Menschen dazu zu bringen, die Wahrheit über sich mit allen ihren Geheimnissen zu offenbaren. Sei beruhigt. Du wirst im Zustand der Hypnose keinesfalls Dinge sagen oder Geheimnisse über Dich erzählen, die Du nicht sagen willst. Deine psychologischen Schutzmechanismen sind absolut eingeschaltet und wissen genau, was Du preisgeben willst und was nicht. Wenn eine hypnotisierte Person folglich etwas über sich verrät, dann nur, weil sie dies auch wünscht. Für mich als Dein Hypnotiseur ist es von größter Bedeutung, dass wir Dein Problem gezielt behandeln und Du die Chance bekommst, Dich frei mit mir über dieses zu unterhalten. Eine gute Vorstellungskraft hilft Dir dabei, Suggestionen noch lebendiger aufzunehmen und in Dir zu verankern. Du wirst aber niemals die Kontrolle über Dich verlieren und etwas Peinliches oder Ungewolltes offenbaren.

Wieso unterscheiden sich Hypnose-Shows so grundlegend von der echten Hypnose?

Zum einen ist es die Situation und zugleich auch Motivation der Beteiligten. Während einer Hypnose-Show wollen die Menschen unterhalten werden und vielleicht sogar gerne einmal genau das erleben, was die Hypnose nicht leistet. Sie wollen in einen Zustand der Entrückung und des Kontrollverlusts geraten. Der Show-Hypnotiseur weiß um diesen Umstand und sucht sich genau die Menschen im Publikum aus, die ihm zu verstehen geben, dass sie sich bereitwillig auf seine Manipulationen einlassen werden. Mit einer Vielzahl psychologischer Tricks kann er den Hypnotisierten scheinbar lenken und Macht über ihn ausüben. Bedenke auch, dass eine Show für diejenigen, die ausgewählt werden, eine besondere Situation darstellt. Kein Wunder also, dass Tricks hier sehr viel besser fruchten. Ein ausgebildeter und erfahrener Hypnotiseur jedoch wird sein Wissen nur einsetzen, um Dir zu helfen. Er kann die Hypnose, wie bereits erklärt wurde, auch nicht gegen Deinen Willen, sondern nur in Kooperation mit Dir einsetzen. Andernfalls wäre Hypnose eine gefährliche Disziplin, die nur von bestimmten Menschen zu bestimmten Zwecken und unter Aufsicht des Staates durchgeführt werden würde.

Ist jeder Mensch hypnotisierbar?

Würdest Du mir glauben, wenn ich Dir sage, dass Du selbst bereits schon einmal hypnotisiert warst? Und das nicht nur einmal, sondern sogar täglich. Denke einmal an den Moment kurz vor dem Einschlafen. Du bist völlig entspannt und nicht selten siehst Du vielleicht Bilder vor Deinem geistigen Auge auftauchen. Manchmal spielt sich sogar das Tagesgeschehen vor Dir erneut ab. Du vertiefst Dich immer mehr in diese Bilder und Erinnerungen. Wenn Du dann morgens aufwachst, so dauert es ebenfalls meistens einige Zeit, bis Du wirklich wach bist und den angenehmen Ruhezustand verlassen hast. Einfach aus dem Grund, weil dieser Zustand für Dich so angenehm ist. Ähnliches passiert Dir wahrscheinlich immer wieder täglich. Manchmal stellst Du Dir bildhaft etwas vor und Du merkst, wie die Vorstellung lebendiger und lebendiger wird. Oder Du liest ein fesselndes Buch, einen Bericht oder schaust Dir etwas für Dich hoch interessantes an. Du entscheidest Dich ganz frei dazu, diesen Moment festzuhalten, den Augenblick zu genießen. Du kannst jederzeit aus diesem Zustand



heraustreten und weiter Deinem Alltag nachgehen. Jeder Mensch kennt folglich den Zustand der Hypnose, allerdings handelt es sich bei der „therapeutischen“ Hypnose um eine solche, die das Ziel verfolgt, Dir zu helfen, Dich besser zu fühlen.

Was ist, wenn ich bei der Hypnose Fehler begehe?

Eine berechtigte Befürchtung und ich möchte Dich sogleich beruhigen. Du kannst gar keine Fehler begehen. Die Hypnose ist keine Aufgabe oder ein Test. Sie ist als Öffner einer Pforte zu verstehen. Mit der Hypnose öffnest Du die Pforten Deines Inneren und hilfst Dir damit selbst. Das Ziel hast Du bereits formuliert. Ich als Dein Hypnotiseur und Coach übernehme in gewisser Weise die Rolle eines Personalcoachs. Ich kenne das Verfahren und ich weiß, welche Möglichkeiten es gibt. Du aber hast Dein Ziel selbst formuliert. Ich helfe und unterstütze Dich dabei, dieses Ziel zu erreichen, denn ich kenne die Materie. Ich weiß aufgrund meiner professionellen Ausbildung ganz genau, wie ich Dir am besten helfen und zur Seite stehen kann.

Ich kann und werde Dir helfen. Ich kann und werde jedoch nichts tun, wozu Du nicht bereit und motiviert bist. Denke an das Training im Fitnessstudio, beim Fußball oder an eine Anleitung für ein Rezept. Du musst selbst aktiv werden, den Anleitungen des Personaltrainers folgen oder die Rezepte genau lesen und den einzelnen Schritten folgen. Nur dann wird Dein Ergebnis wirklich gut. Dann kannst und wirst Du stolz auf Dich und Deine Leistung sein.

Vertraue mir und meiner Kenntnis auf dem Gebiet. Ich kenne die einzelnen Schritte und werde Dir genau sagen, was zu tun ist. Wenn Du Dich auf mich und meine Anleitungen einlässt, werden wir Dein Ziel erreichen und Du wirst Dich gut, erfolgreich und glücklich fühlen. Genauso wie der Sportler, der sein Ziel erreicht hat oder der Hobbykoch, dessen Gericht zu einem Festessen geworden ist.

Fehler können Dir also nicht unterlaufen. Vertraue mir und vertraue Dir und dem Ziel, das Du verfolgst. Die Hypnose wird Dir dann die Tür öffnen, durch die Du nur noch durchschreiten musst.

Fazit

Herzlichen Glückwunsch! Du hast den Text gelesen und fühlst Dich nun bestimmt sehr viel informierter als zuvor. Solltest Du einige Punkte ausgelassen haben, so bitte ich Dich, diese zu lesen. Es ist wichtig für uns und unsere gemeinsame Arbeit, dass Du Dich informierst und gut mit der Hypnose fühlst. Betrachte diesen Text daher als ein wertvolles Handbuch für Dich als Vorbereitung auf unsere gemeinsame Hypnose-Sitzung.

Du weißt nun, dass Du während der gesamten Hypnose aktiv an allem beteiligt bist. Du wirst alles hören, Dein Geist ist wach, fokussiert und aufmerksam. Du wirst Dich entspannt und leicht fühlen und keineswegs schlafen. Alles, was Du berichten und sagen willst, wirst Du sagen. Es sind Deine Wünsche, die sich äußern, Deine Persönlichkeit und Deine Wertvorstellungen, die Du in die Hypnose mitnimmst. Meine Aufgabe wird es sein, Dich wie ein Personalcoach bei allem zu begleiten und Dir zu helfen, neue Handlungs- und Verhaltensweisen kennenzulernen und gemeinsam auszuarbeiten. Ich werde Dir hierbei zur Seite stehen und Dich führen. Du wirst die Hypnose als eine wunderbare Erfahrung in Erinnerung behalten. Das ist mein Versprechen an Dich. Ich freue mich schon jetzt auf



unsere gemeinsame Sitzung und wünsche Dir bis dahin eine schöne Vorbereitungszeit voller Vorfreude und Neugier.

Deine Tanja