

Hypnose-therapie aus der Sicht des Heil-Praktikers

Vortrag von Heilpraktiker Dr. phil. Frank Welte

Therapeutische Hypnose ist eine bewährte Methode bei der Bewältigung seelischer und körperlicher Probleme - Ängste, Lebenskrisen, Alpträume, Studienschwierigkeiten, Liebeskummer und all der Schmerzen, wenn die Seele auf den Körper drückt!

Der Ausdruck Hypnose-therapie umfasst die beiden Begriffe Hypnose und Therapie. Es geht also um das Behandeln von Krankheiten, um das Heilen mit Hilfe von Hypnose, deshalb spricht man auch von Medizinischer Hypnose, Heilhypnose oder von Therapeutischer Hypnose. Geht es mehr ins Seelische spricht man von Psychologischer Hypnose oder Hypnosepsychotherapie oder gar von Hypnoseanalyse.

Der Ausdruck Hypnose kommt aus dem Griechischen und bedeutet Schlaf. Besser ist der Ausdruck mit schlafähnlich zu übersetzen, da ein Mensch in Hypnose nur rein äußerlich den Anschein erweckt zu schlafen. Die Gretchenfrage lautet also, was ist Hypnose? Vorneweg, das lässt sich nicht befriedigend beantworten, wir können uns dem Phänomen nur annähern. Früher verstand man unter Hypnose das aktive Beeinflussen des Unbewussten, heute geht es um den Grenzbereich zwischen Wachen und Schlafen, zwischen Bewusstem und Unbewusstem, das Ziel ist heute das Bewusstsein zu befähigen das Unbewusste zu erkennen, es eventuell zu verstehen und es womöglich gar zu verändern. Der Mensch definiert sich bekanntermaßen über sein Wachbewusstsein und nicht über sein Unter- oder Überbewusstsein, sein Un- oder Vorbewusstes. Seine Wahrnehmung findet normalerweise bewusst statt. Abweichend davon gibt es jedoch zahlreiche andere Bewusstseinszustände wie Schlaf und Traum, Rausch und Ekstase und eben auch die Hypnose.

Wissenschaftlich formuliert ist Hypnose eine Methode, die mittels Suggestion - wörtlich die Beeinflussung - eine Verschiebung des menschlichen Wachbewusstseins anstrebt. Der Zustand, der dabei erreicht wird, nennt man Trance. Diese Trance ist ein angeborenes Verhaltensmuster, das aus der embryonalen Entwicklung stammt und sich durch bestimmte Techniken, wie eben die Hypnose, aktivieren lässt. Während der Trance hat der Betroffene ein Gefühl der Spaltung. Er meint aus zwei Betrachtern zu bestehen, da ein Teil seines Bewusstseins nach innen gerichtet ist, während ein anderer Teil das Gefühl hat, den Körper zu verlassen und sich selbst und die Szenerie von außen zu betrachten. Trance erlaubt es dem Betroffenen, sich von allem bisher Gelernten zu lösen und ermöglicht ihm seelische und körperliche Leistungen zu vollbringen, an die er sich sonst nicht wagen würde. Psychologisch betrachtet ermöglicht der Trancezustand den Zugriff auf seelische Prozesse, die dem Wachbewusstsein normalerweise verborgen bleiben.

Kenntnis von dieser anderen Form der Wirklichkeit hat man normalerweise nur über die Erinnerung an Träume, die Einnahme von Drogen und durch persönlich nicht nachvollziehbare Berichte über Visionen von Propheten, Sehern, Wahrsagern und Medien.

Wichtigstes Merkmal der Trance ist die weitgehende Ausschaltung des Wachbewusstseins. Angestrebt wird eine Verschiebung des Bewusstseins nach innen, die Außenwelt wird ausgeblendet. Die Ergebnisse der Bewusstseinsforschung legen nahe, dass dem Bewusstsein eine bestimmte Palette möglicher Erfahrungen zugrunde liegt. Ausschnitte davon können durch bestimmte Verfahren aktiviert und so vom Menschen erfahren werden. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Bekannte Techniken sind Fasten, Hyperventilation, Schlafentzug, Extremsportarten, Joggen, Tanzen, Musizieren, Trommeln, Technoparties, Reizentzug und Reizüberflutung, die Einnahme von Drogen. Man kann sich die Formeln des Autogenen Trainings vorsprechen, einen Rosenkranz beten.

Wenn wir uns den Sprachgebrauch anschauen entdecken wir die entsprechenden Ausdrücke dafür. Man sagt abschalten, umschalten, sich verlieren. Aber auch außergewöhnliche

Bewusstseinszustände wie Liebe, Trauer, Schock verändern das normale Bewusstsein und führen zu Trance. Trance kann man bewegt und unbewegt erleben. Sie kann leicht oder tief sein. Man kann sie selbst hervorrufen, sie kann aber auch durch jemand anderen ausgelöst werden, man kann sie aber auch durch Drogen hervorrufen. Trance passiert ständig. Sie ist etwas Alltägliches und wird daher oft gar nicht als solche wahrgenommen. Denken Sie an Autofahren bei Regen - durch den Anblick des ständig hin- und her gleitenden Scheibenwischers verändert sich das Zeitgefühl. Verliert man sich in einem Tagtraum, werden Raum und Zeit gegenstandslos, so wie sich auch im Zustand der Verliebtheit die Welt in rosa Farben zeigt. Denken Sie an die Einflüsse, denen wir ständig ausgesetzt sind, an das Fernsehen, an das Kino, an Bücher, an Märchen, an Reklame, an Werbung, an die Einflussnahme durch die Kirchen, die Parteien, an die unterschiedlichsten Ideologien, wie wir es am 11. September 2001 wieder so schmerzhaft erfahren mussten.

Trance kann also selbst, von jemand anderem oder durch bestimmte Bedingungen ausgelöst werden. Bei der Hypnose wird sie durch eine Suggestion ausgelöst. Suggestion heißt Beeinflussung und Beeinflussungen sind wir ständig ausgesetzt. Denken Sie an den Pilzsammler, der in jedem Blatt einen Pilz sieht, hier ist die Suggestion unabsichtlich und unbewusst. Die Werbung macht sie mit Absicht und zielt auf unser Unbewusstes, uns soll das Wasser im Mund zusammenlaufen, doch sollen wir es nicht merken. Doch wissen wir alle, dass wir längst Abwehrmechanismen entwickelt haben, sonst wären wir bei all der Werbung alle längst pleite.

Dann gibt es die indirekte Suggestion, die unser kritisches Bewusstsein umgeht. Der Volksmund sagt dazu, der Lauscher an der Wand hört seine eigene Schand. Ohne nachzudenken lauschen wir mit höchster Aufmerksamkeit, was über uns geredet wird, was zur Folge hat, dass der Inhalt direkt unser Unbewusstes erreicht. Ärzten ist dieses Phänomen wohlbekannt. Überliefert ist der Fall, dass ein Chefarzt bei der Visite den Zustand eines Patienten als moribundus, als todgeweiht bezeichnete. Der Patient verstand kein Latein und meinte, der Chefarzt habe gesagt, er befinde sich auf dem Weg der Besserung und wurde zur Verblüffung des Chefarztes daraufhin tatsächlich gesund.

Je weniger eine Suggestion hinterfragt werden kann, desto besser wirkt sie. Nach wie vor stellt ein Chefarzt immer noch eine Art Halbgott in Weiß dar und entsprechend wirkt seine Suggestion, was sich die Ärzte leider Gottes gar nicht genug klarmachen. Suggestionen wirken umso besser, je positiver sie formuliert sind. Betrachten sie nur die Werbung, sie ist fast immer positiv formuliert, höchstens um eines Gags willen wählt sie mal einen anderen Weg. Auch das positive Denken geht diesen Weg, bei dem wir uns ja positiv motivieren, uns also etwas Positives einreden.

Bleibt die Suggestion im Rahmen unserer Möglichkeiten nützt sie uns, überfordert sie uns aber wird unsere Seele nicht mehr mitmachen und streiken, indem wir abbrechen oder schlimmstenfalls krank werden.

Der Ausdruck Suggestion ist sehr negativ besetzt. Dabei ist er erst einmal neutral. Wir können sowohl positiv als auch negativ beeinflussen. Dazu kommt, dass sich niemand negativ beeinflussen lassen will. Wenn man sich freiwillig beeinflussen lassen will braucht es eines Vertrauensverhältnisses zwischen dem Hypnotiseur und dem Hypnotisanden. Es handelt sich dabei um einen Vorgang wie zwischen einem Lehrer und einem Schüler. Hat der Schüler kein Vertrauen zum Lehrer dann lernt er auch nichts. Hat der Hypnotisand kein Vertrauen fällt er auch nicht in Hypnose. Gegen den eigenen Willen kann man nicht hypnotisiert werden.

Dieses Vertrauensverhältnis charakterisiert das Wesen der Hypnose. Zwischen dem Hypnotiseur und dem Hypnotisanden muss ein Vertrauensverhältnis bestehen. Dabei ist der Hypnotiseur aktiv, der Hypnotisand dagegen passiv. Der Hypnotisand liegt auf einer Couch

oder Massageliege und der Hypnotiseur sitzt links von ihm, da wir aus der Kinesiologie wissen, dass man auf der linken Körperhälfte einen besseren Zugang zur Gefühlswelt hat.

Es gibt nun zahllose Techniken, um das Bewusstsein von außen nach innen zu verschieben und den Alltag auszublenden, so dass die ganze Aufmerksamkeit nach innen gerichtet ist. Die bekannteste Form ist die Augenfixation. Der Hypnotiseur steht hinter dem Patienten und hält ihm seinen Zeigefinger über die Stirn, so dass dieser den Zeigefinger fixieren kann. Er suggeriert ihm nun, dass seine Augenlider anfangen zu flattern und schwerer und schwerer werden und führt dabei ganz langsam seinen Zeigefingern nach hinten. Auf diese Weise werden die Augäpfel nach hinten geschoben und die Lider fangen an zu zittern und werden dadurch immer schwerer. Der Zweck dabei ist etwas von dem Patienten zu verlangen, was unmittelbar auch eintritt - der Patient erfährt also eine Bestätigung der Suggestion, was sein Vertrauen zu ihm erhöht. Er verspürt den Wunsch die Augen zu schließen, wozu er dann auch aufgefordert wird. Der Körper wird im Ruhezustand schwerer und meist auch wärmer, deshalb erfolgt nun die Suggestion der Körper werde schwerer und wärmer.

Ich habe diese Technik etwas abgewandelt. Nachdem der Patient sich auf die Behandlungsliege gelegt hat fordere ich ihn auf die Augen zu schließen und drei Mal tief durchzuatmen, dazu sage ich: Ihre Aufmerksamkeit wendet sich nach innen und die Außengeräusche werden gleichgültig. Dann folgt eine Farbschau, die ich mit einer Atemübung koppelte. All dies hat zum Zweck das Alltagsbewusstsein auszublenden und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Die Verschiebung der Aufmerksamkeit geht soweit, dass das Martinshorn eines vorbeifahrenden Krankenwagens so stark ausgeblendet wird, dass man sich nicht mehr daran erinnert. Abgeschlossen wird die Einleitung mit der Suggestion: ihre Energiebahnen sind nun geöffnet und sie lassen vor ihrem inneren Auge eine Wiese oder was sonst auch immer kommen mag entstehen. Durch das Vorsprechen der Formeln gerät der Therapeut ebenfalls in einen leichten Versenkungszustand, der es ihm dann besser ermöglicht mit den Gefühlen des Patienten mitzuschwingen. Dies hilft ihm den sogenannten blinden Fleck bei dem Patienten aufzuspüren, die Barriere, die dessen Einsicht ins eigene Verhalten blockiert, wie es zu seinem Fehlverhalten kommt.

Nach der Behandlung wird genauso wieder ausgeleitet wie eingeleitet wurde. Der Patient atmet wieder dreimal tief ein und aus. Dann lässt man die Farbschau rückwärts laufen, man hebt also die Suggestionen wieder auf. Die eigentlichen Aufweckformeln gehen von eins bis zehn, wobei man vorher dem Patienten suggeriert, dass er bei zehn die Augen aufschlägt und damit in die Realität zurückkehrt.

Drastisch deutlich wurde mir dieser Sachverhalt bei meiner ersten ungewollten Hypnose. Bei einer Klassenfahrt machten wir das Spielchen wer kann wem am längsten in die Augen schauen. Übrig blieben ich und eine Mitschülerin, die, wie ich erst später erfuhr, fleißig zuhause meditierte, also Trance-Erfahrung hatte. Durch den Anblick meiner Augen fiel sie in Tieftrance, was bei mir große Sorge auslöste, da ich ja nicht wusste, wie ich sie wieder aufwecken konnte. Der Vater von einem Mitschüler war Psychiater, ihn riefen wir an, der lachte und meinte, schlafen lassen, was auch sofort half, nach einer halben Stunde war sie wieder klar.

Nach der Hypnoseeinleitung erfolgt die eigentliche Behandlung. Jetzt stellt sich die Frage, zu was will man die Hypnose nutzen? Beginnen wir mit der Schauhypnose. Sicher die spektakulärste und bekannteste Form der Hypnose. Ihr verdanken wir auch ihr schlechtes Image. Hier scheint alles nicht zu stimmen, was ich bisher aufgeführt habe. Die Hypnotisierten liegen nicht, sie haben die Augen geöffnet und sie sind scheinbar gegen ihren Willen hypnotisiert. In diesem Fall sind die Bedingungen entscheidend. Nehmen wir an die Schauhypnose findet in einer Diskothek statt. Der Innenraum einer Diskothek zielt mit seinem Interieur, wie dröhnender Musik, Laserlicht und künstlichem Nebel und hohem Alkoholgenuss ohnehin auf einen Trancezustand, in diesem Fall auf Enthemmung. Gehen wir von 500 Gästen aus. Der Hypnotiseur fragt, wer sich freiwillig zur Verfügung stellt. Sagen wir 20

melden sich, aus denen er wiederum fünf auswählt. Er hat also eine Auswahl von fünf zu 500.

Jetzt müssen wir uns klarmachen, dass derjenige, der freiwillig in einer Diskothek sich hypnotisieren lässt einen speziellen Charakter hat. So etwas nennt man exhibitionistisch, ein auffallendes Verhalten, um die Aufmerksamkeit auf zu sich lenken. Wer verklemmt ist geht nicht freiwillig auf die Bühne. Man kann sich vorstellen, dass der Hypnotiseur nun leichtes Spiel hat. Dazu kommt, dass die Effekte, die erzeugt werden sehr kurzfristig sind. Sei es, dass eine Zwiebel wie ein Apfel schmeckt, dass man das Gefühl hat man sei in der Sauna und schwitze wie verrückt. Bei diesem Beispiel kann man sehr schön sehen wie die einzelne Suggestion wirkt. Je nach Charakter wird der eine alle Kleider von sich reißen und der andere nur schwitzen, gegen die eigentliche Charakterstruktur kann auch in Hypnose nicht angegangen werden.

Genau dieser Effekte bedient sich nun die zahnärztliche Hypnose. Will man ohne Narkose operieren brauchen wir nur einen kurzfristigen Effekt, er soll im Moment der Operation wirken, wobei betont werden muss, dass nicht jeder dafür geeignet ist. Wie bei der Zwiebel, die für einen Apfel ausgegeben wird, so wird bei der zahnärztlichen Hypnose das Knirschen des Bohrers zum Knirschen des Sandes an einem herrlichen Palmenstrand unter meinen Füßen uminterpretiert. Es sind nun der Phantasie des Hypnotiseurs keine Grenzen gesetzt, dem Patienten eine entspannende Atmosphäre vorzugaukeln, um ihn vom Schmerz durch das Bohren abzulenken.

Auch bei der Prüfungshypnose bedient man sich dieses Effekts. Der Prüfling hat gut gelernt ist aber aufgeregt und blockiert deshalb sein Wissen. In der Hypnose übt er die Prüfungssituation und geht ganz in die Vorstellung, ihm stehe sein gesamtes Wissen zur Verfügung und er sei ganz souverän. Diese Technik hat vor allem bei mündlichen Prüfungen zur Folge, dass der Prüfling nun die Prüfung dominiert und nicht umgekehrt. In der Trance der Hypnose hat er ein Bild in die Welt gesetzt, dadurch verändert sich sein Verhalten und er tritt seinen Prüfern gänzlich anders entgegen.

Ein eigenes Beispiel dazu: Ich hatte in der Lateinprüfung eine 5,5 geschrieben, dachte aber es wäre eine 1,5, so dass ich rotzfrech ins Mündliche ging und blendend bestand. Zum Schluss fragten mich die Prüfer irritiert, was ich glaubte, was ich vorgelegt habe, was dann beiderseitiges Erstaunen auslöste und mit Prüfungsangst erklärt wurde. Sie sehen also wie gefährlich Erwartungen sind. Die Prüfer erwarteten einen schlechten Schüler, hätte ich gewusst, was ich vorgelegt hatte hätte ich sicher ihren Erwartungen entsprochen und wäre durchgefallen.

Ein bekanntes Experiment in der Hypnose ist die sogenannte 50-Pfennig-Übung. Dabei legt man einem Probanden in Hypnose ein kaltes 50-Pfennig-Stück auf den Arm und suggeriert ihm es sei glühend heiß und es klebe fest, was tatsächlich zu einer Brandblase führt. Als der Erfinder des Autogenen Trainings, der Arzt Johannes Heinrich Schultz, davon erfuhr, überprüfte er die Versuchsanordnung und erzielte dasselbe Resultat. Er erweiterte den Versuch in dem er durch Hypnose die Brandblase wieder zum Verschwinden brachte. Vor etwa 30 Jahren berichtete die Schwäbische Zeitung aus Ravensburg, dass ein italienischer Arbeiter in einem Kühlwaggon der Bundesbahn über Nacht eingeschlossen worden sei. Als man ihn am nächsten Morgen auffand war er erfroren, dabei war der Wagen abgeschaltet und es herrschten 25 Grad. Die Vorstellung der Kälte hatte ihn getötet. Sie sehen, wir haben es hier mit einer direktiven, einer eindeutigen Suggestion zu tun, die dazu führt, wenn sie mit entsprechend großer Autorität daherkommt, dass aus der Phantasie Realität wird.

-

Vielleicht haben sie schon einmal von dem Todesknochen der australischen Ureinwohner gehört. Wenn der Mediziner den Todesknochen auf einen richtete musste man sterben. Als die Engländer diesem Phänomen gegenüberstanden erwiesen sie sich als gute Psychologen. Als Gegenmaßnahme setzten sie eine riesige Spritze ein, mit der sie dem

Todeskandidaten das Gegenmittel verabreichten. Der Witz dabei war, dass in der Spritze nur eine Kochsalzlösung war – also ein Placebomedikament. Mit der riesigen Spritze demonstrierten sie, dass sie mächtiger als der Mediziner waren und hatten Erfolg damit.

Solch eine Vorgehensweise nennt man Placeboeffekt. Placebo ist Latein und heißt: „ich werde gefallen.“ Gemeint ist damit, dass der Erfolg des Medikaments oder der Behandlung nur auf Grund der erwarteten Wirkung eintritt - die Wirkung tritt also nur ein, weil man demjenigen gefallen will, der sie verabreicht. Placebo hat ja immer einen abfälligen Beigeschmack, tatsächlich wirken fast die meisten Medikamente nicht besser als ein Placebomedikament, abgesehen von den harten Medikamenten wie Antibiotika, Sulfonamide und Psychopharmaka, die ja schwere Gifte darstellen, wie ihre unerwünschten Nebenwirkungen zeigen.

Ähnlich wie bei der Prüfungshypnose geht man bei der direktiven Hypnose vor, die mittlerweile veraltet ist und nur noch unterstützend gebraucht wird. In der Trance werden vom Hypnotiseur direkte Suggestionen gegeben, wie bsp. Rauchen gleichgültig bei Ruhe Sicherheit und Selbstvertrauen, d.h. dem Patienten wird etwas eingelesen. So etwas kann klappen, muss aber nicht. Ist der unterschwellige Wunsch weiter zu rauchen zu stark, kommt es zu Ersatzhandlungen oder gar zu Symptomverschiebungen, wie Asthma oder Gewichtszunahme.

Die moderne medizinische Heilhypnose nutzt die Kraft der Suggestion gänzlich anders, was deshalb oft zu Enttäuschungen führt, weil sie nicht wie die direkte Hypnose vorgeht. Sie arbeitet weitgehend mit offenen Suggestionen und wird daher auch offene Hypnose genannt. Der Patient wird bei ihr aufgefordert im Trancezustand mitzuarbeiten. Er ist es der die Arbeit tut, nicht der Hypnotiseur.

Bei einer offenen Hypnose bieten sich primär drei verschiedene Techniken an. Ich beginne eine Behandlung meist mit dem Kathymen Bilderleben, kurz KB genannt. Der Patient wird dabei aufgefordert vor seinem inneren Auge eine Wiese entstehen zu lassen. Das Bild, das dabei entsteht, ähnelt einem Traumbild, deshalb nennt man diese Technik auch Tagtraumtechnik. Diese Technik ermöglicht auf bildhafte Weise einen Zugang zum Unbewussten, da in diesem Fall das Bewusstsein Zeuge der Bildtätigkeit des Unbewussten ist, wie wir es eigentlich nur aus der Erinnerung an Träume kennen. Das KB bietet nun den Vorteil auf die Bilder einwirken und ihren Verlauf beobachten zu können. Gelingt das Bildern nicht, kann auch direkt auf das Problem eingegangen werden. Der Patient wird dann aufgefordert das Bild dem Therapeuten in allen Einzelheiten zu beschreiben, der immer wieder nachfragt und auf diese Weise in einen Dialog mit dem Unbewussten seines Patienten tritt. Patient und Therapeut bleiben auf diese Weise im Kontakt und der Patient kann nicht irgendwohin abdriften. Durch das Sprechen bleibt ein Kanal seines Bewusstseins wach und er erinnert sich daher nach der Hypnose auch an alles, was von ihm und dem Therapeuten gesprochen wurde.

Man nutzt diese Bilder als Zugang zur Seele. Die Seele bekommt damit, ähnlich wie im Traum, eine Möglichkeit sich zu zeigen, sich zu offenbaren. Das Bild verändert sich während des Mitteilens. Die Seele beginnt in diesem Moment mit ihrem Heilungsprozess, der gleichzeitig vom Bewusstsein wahrgenommen werden kann. Das Bild, das die Seele offenbart ist kein reines Abbild, sondern ein Symbol, ein Sinnbild, das einen tiefen Sinn ausdrückt. Der Nachteil ist, dass es oft nicht ganz zu übersetzen ist, der Vorteil, dass damit der kritische Verstand, der Zensor, der für die Verdrängung verantwortlich ist, umgangen wird. Zu dem gebildeten Symbol lässt der Patient dann soviel als möglich Einfälle entstehen, die helfen die Bedeutung zu entschlüsseln. Alles, auch scheinbar Unwichtiges wird mitgeteilt, der Therapeut lauscht mit freischwebender Aufmerksamkeit und erspürt den roten Faden, den er dem Patienten mitteilt, was wiederum neue Einfälle und Ideen auslöst. Diese Art des Bilderns kann auch bei Angstträumen eingesetzt werden. In der Trance lässt man sie noch

einmal entstehen und kann sie nun mit dem Bewusstsein begleiten und verändern, man sagt ja auch so schön, der Traum sei ein Brief an uns selbst.

Eine weitere Möglichkeit ist die sogenannte Lebensanalyse, bei der pro Hypnose-Sitzung ein einzelnes Lebensjahr eingestellt wird. Sie basiert auf einem psychoanalytischen Weltbild. Man geht dabei Lebensjahr um Lebensjahr rückwärts und rollt so das ganze Leben auf. Auf diese Weise wird einem der rote Faden seines eigenen Lebens bewusst und damit vieles einsichtig, was einem sonst unverständlich geblieben wäre

Ein wohltuender Effekt der Hypnose ist die dabei eintretende Tiefenentspannung. Das Verdrängen von seelischen Problemen führt zu körperlichen und seelischen Problemen, was letztlich zu Krankheit führt. Tritt man aus der Anspannung heraus ist das der erste Schritt zur Heilung. Neben der Behandlung von Krankheiten kann die Hypnose auch zu Selbsterfahrung und Coaching, also das professionelle Begleiten im Berufsleben genutzt werden. Zur Hypnose zählt auch das NLP, das neurolinguistische Programmieren, das von seiner Vorgehensweise her eher in Richtung klassischer, direkter Hypnose geht.

Die Psychoanalyse ist aus der Sicht der Hypnose ebenfalls eine Hypnosetechnik und zwar eine offene moderne. Der Patient liegt mit geschlossenen Augen und assoziiert, reiht Einfall zu Einfall, wobei der Therapeut versucht den roten Faden zu erkennen. Auch die Reinkarnationshypnose bedient sich der Hypnose, in dem sie in Hypnose die Suggestion gibt in frühere Leben zurückzukehren. Das AT, das Autogene Training ist eine Form der Selbsthypnose, bei der man die Entspannungsformeln innerlich denkt oder vorspricht. Gruppenhypnosen sind das Psychodrama und das Familienaufstellen, wo innere Konflikte äußerlich in einem leichten Trancezustand szenisch dargestellt werden.

Relativ unbekannt ist die Oberstufe des Autogenen Trainings.. Nach der Konzentration auf die Entspannung wird über ein Thema wie Tod, Trauer, Glück meditiert und sich hinterher ausgetauscht. Wir haben es also mit einer Gruppenform der Selbsthypnose zu tun. Bei einer Phantasiereise werden die zu imaginierenden Bilder vom Kursleiter direktiv vorgegeben. Genau umgekehrt geht das Gruppen-KB vor. Die Teilnehmer liegen oder sitzen. Alle haben die Augen geschlossen. Nach einer leichten Tranceinduktion gibt der Gruppenleiter ein Motiv vor. In der ersten Runde teilt nun jeder seine inneren Bilder mit, in der nächsten Runde kann dann auch auf die Bilder der anderen eingegangen werden. Man hat also seine eigenen Bilder, die der anderen und die Interaktion mit den Themen der anderen, eine sehr intensive Form der Gruppendynamik.

Abzugrenzen von der Hypnose sind Techniken, die aufs Überbewusstsein zielen. Hierzu gehören das freie Gebet und die Meditation, die auf eine Erweiterung des Bewusstseins zielen. Ungeeignet für eine Hypnosebehandlung sind Geisteskrankheiten. Als Sonderfall wird sie stationär angewendet, ambulant in einer Praxis ist sie kontraproduktiv, da der Patient zuviel Zuwendung bedarf.

Letztlich ist Hypnosetherapie Psychotherapie, also ein Heilen mit seelischen Mitteln mit Hilfe von Trance und Suggestion. Manchen Patienten gelingt es in der Trance sogar, die zur Krankheit passende Heilpflanze zu bildern. Zu einer Therapie in Hypnose kommen primär Menschen mit Angststörungen. Mit klaren körperlichen Leiden kommen die wenigsten, da die meisten sich nicht eingestehen, dass jedem körperlichen Leid eine seelische Ursache zugrunde liegt. Oft führt Angst zu den unterschiedlichsten körperlichen Problemen. Der Grund ist ganz einfach. Bei Angst verkrampft man sich, was wiederum zu organischen Problemen führt. Hier ist die Chance der Hypnose, denn sie führt ja eine tiefe Entspannung herbei, die es ermöglicht aus der Angst herauszutreten.

In meiner langjährigen Hypnosetherapiepraxis wurde ich neben dem Hauptthema Angst mit folgenden Themen konfrontiert: Angststörungen aller Art: Flugangst, Höhenangst, Angst vor dem Zahnarzt, u.s.w. Sucht in allen Formen: Nikotin, Alkohol, Heroin, Magersucht, Fettsucht.

Psychosomatische Beschwerden der Gallenblase, Schilddrüse, Asthma, Vor- und Nachbereitung von Operationen, Stottern, Waschzwang, Spinnenphobie, Hauterkrankungen, Frauenkrankheiten, Hypnose hilft sehr gut bei Zysten, Multiple Sklerose, Konzentrationsstörungen, Notfallhypnose bei Panik, Schock und Krämpfen, Vorgriff auf zukünftige Ereignisse, Ressourcen entdecken, Situationen durchspielen, Bettnässen, sexuelle Probleme, Partnerprobleme, Liebeskummer, Erröten, Familiendynamiken, Verlorene Gegenstände wiederfinden, Leistungsoptimierung im Sport.