



HYPNOS · Beherrscher der seligen Götter, der sterblichen Menschen, sämtlicher lebenden Wesen, denen die riesige Erde Nahrung gewährt: Du bezwingst sie alle, als einziger - allen nahst du und schlägst sie in Fesseln, die freilich kein Erzschmied gefertigt, tilgst die Sorgen und schenkst erquickende Rast nach der Arbeit, spendest auch heiligen Trost in jedem schmerzlichen Kummer. Orphischer Hymnus, 2.-3. Jhd. n. Chr.

Was ist Hypnose?

Hypnos, der Gott des Schlafes, diente als Namensgeber, als um 1850 der schottische Chirurg und Augenarzt James Braid der Therapie den Namen Hypnose gab. Die Kunst jemanden in Trance zu versetzen und den Zustand zu Heilzwecken einzusetzen ist allerdings schon sehr viel älter. Spuren der Hypnose, beispielsweise in Form des Tempelschlafes, lassen sich bis in die Zeit der Pharaonen zurückverfolgen.

James Braids (1795-1860) Entdeckung, Trance herbeizuführen und zu medizinischen Zwecken einzusetzen führte unter anderem dazu, die Hypnose zur Ausschaltung von Schmerzen bei Operationen zu verwenden. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts kamen dann in Form von Lachgas und Äther chemische Mittel für die Anästhesie zur Verwendung. Neurologen und Psychiater verwendeten von da an die Hypnose für ihre Arbeit. Sigmund Freud beschäftigte sich auch mit Hypnose, verwarf sie dann aber und entwickelte die Psychoanalyse weiter. Dadurch geriet die Hypnose ein wenig in Vergessenheit. Manche behaupten, dass Freud, da er um die rasche und hohe Wirksamkeit der Hypnoseanwendung wusste, gar nicht so unglücklich über diesen Umstand war.

Ihre Wiedergeburt erlebte die Hypnose vor allem durch den amerikanischen Arzt Milton Erickson (1901-1980). Er kam zur Erkenntnis, dass jeder Mensch über die notwendigen Fähigkeiten verfügt um sein Problem selbst zu lösen. Die von Erickson entwickelte moderne Hypnotherapie richtet sich an der Einzigartigkeit des Patienten und an seinen Ressourcen aus. In diesem Sinne versteht sich die klinische Hypnose als auf den Patienten bezogene Therapieform, welche dazu verhilft, einen mehr oder weniger tiefen Trancezustand zu erreichen. In dieser Trance erleben Patienten einen intensiven Kontakt mit ihren unbewussten Gestaltungskräften. Die indirekten Suggestionen lösen einen Suchprozess aus, regen die Fantasie an und fördern die Kreativität. Klientinnen und Klienten folgen ihren eigenen Assoziationen und finden dabei Wege und Lösungen, die ihnen bisher verborgen waren. Hypnose ist gegenwärtig daran, sich ihren berechtigten Platz in den verschiedensten Disziplinen wieder zu erobern.

Was ist Trance?

Die durch Hypnose herbeigeführte Trance ist ein veränderter Bewusstseinszustand, irgendwo zwischen Wachsein und Schlaf, vergleichbar mit dem Begriff des Tagträumens. Das bewusste Denken tritt etwas zurück, das Unbewusste übernimmt die Führung. Äusseres nimmt man weniger wahr, innere Vorstellungen umso lebhafter. Sicher erinnern sich viele Leserinnen und Leser an verschiedene tranceartige Zustände, sogenannte Alltagstrancen, wie sie bei vertieftem Lesen oder Arbeiten, beim Autofahren, beim Hören von Musik oder beim Nachdenken und Meditieren entstehen.

Im Zustand der Trance ist die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet, die Wahrnehmung leicht verändert, das Vorstellungs- und Fantasievermögen erhöht und die Grenze zum Unbewussten durchlässiger.

Die mit Hilfe des Hypnotiseur erzeugte Trance unterscheidet sich von den Alltags-Trancen dadurch, dass sie gewollt zustande gekommen ist, denn nur wer gewillt ist sich in Trance versetzen zu lassen kann auch hypnotisiert werden. Der Hypnotiseur begleitet den Klienten während der ganzen Dauer fürsorglich und führt ihn am Ende wieder vollständig in den bewussten Wachzustand zurück. Wichtigste Voraussetzung für das gute Gelingen ist die durch gegenseitigen Respekt geprägte Beziehung zwischen Therapeut und Klient, man nennt das Rapport. Hypnose ist Vertrauenssache. Mit jeder Sitzung gelangt die Klientin, der Klient seinem Ziel ein Stück näher.

Wo hilft Hypnose?

Menschen finden aus verschiedenen Gründen den Weg zum Hypnotherapeuten. Oft sind es psychische Probleme, die sie mit Hypnose in den Griff bekommen möchten, oder es sind körperliche Leiden, für die sie bisher keine wirkliche Linderung fanden. Es gibt aber auch die Menschen, die mit Hypnose einen besseren Zugang zu den eigenen Möglichkeiten finden möchten, um sich damit, beispielsweise besser organisieren oder konzentrieren zu können. Andere suchen einen wirksamen Weg um ihr Selbstvertrauen zu stärken, mehr Selbstsicherheit zu erlangen.

Hilfreich und heilsam wird die Hypnotherapie eingesetzt bei der Behandlung von:

Ängsten oder Phobien, wie Agoraphobie (Platzangst), Flugangst, Examensangst, Angst vor dem Besuch bei Zahnarzt oder Arzt usw.

Esstörungen, Nikotinmissbrauch, Alkoholproblemen, Nägelbeissen, Schlafstörungen, Erröten, Tics usw.

Emotionalen Blockaden, Unsicherheit, Minderwertigkeits- oder Schuldgefühlen, Stresssymptomen, Burnout, Beziehungsproblemen, Befindlichkeitsstörungen, depressiver Verstimmung, Traumata usw.

Chronischen Schmerzen, Kopfweh, Migräne, Phantomschmerzen, Juckreiz, Tinnitus, psychosomatischen Beschwerden wie Schwitzen, Zittern, nervösen Herzbeschwerden oder Atemproblemen, muskulären Verspannungen und vielem anderem mehr.

In vielen Bereichen wird Hypnose zur Unterstützung oder als Ergänzung zu Grundtherapien eingesetzt. Nützlich erwiesen haben sich beispielsweise die Kombination von Hypnotherapie mit verhaltenstherapeutischen Massnahmen bei der Raucherentwöhnung und der Gewichtskontrolle und der Einsatz zur Schmerzkontrolle beim Zahnarzt, bei chirurgischen Eingriffen, in der Geburtshilfe und der Onkologie. Die Wirksamkeit der Hypnotherapie wurde schon in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen. Die moderne Hypnose nutzt die durch die Trance veränderte Verarbeitung von Informationen durch die Patienten. Es gelingt ihnen damit Schmerzen und andere Symptome verändert wahrzunehmen, und sie finden zu eigenen Ressourcen um psychische Prozesse zur Unterstützung der Heilung anzuregen.

Was Hypnose NICHT ist...

"Ich glaube, ich war gar nicht hypnotisiert. Ich habe alles mitbekommen." Ein Satz, der nach der ersten Hypnose-Sitzung immer wieder zu hören ist. Die vielen Hypnose-Shows auf Bühnen und im Fernsehen scheinen nicht dazu beizutragen, das Phänomen der Hypnose zu erklären. Die Annahme, Hypnose sei so etwas wie Bewusstlosigkeit, hat sich in den Köpfen vieler Leute festgesetzt. Hypnose ist ein veränderter Bewusstseinszustand, in welchem das Unterbewusstsein (der eigentliche Motor und Motivator des Menschen) besser ansprechbar ist. Es braucht dazu in erster Linie Rapport, das gegenseitige Vertrauensverhältnis zwischen Hypnotiseur und Hypnotisand. Mit anderen Worten: Beide müssen die Hypnose wollen, beide müssen sich einig sein über die Ziele der Sitzung.

Dieter Hunziker
Certified Clinical Hypnotherapist
(American Board of Hypnotherapy)
Homburgerstrasse 20, 4052 Basel
Telefon 061 312 54 24
dieter.hunziker@dhb-vitalenergetik.ch
www.dhb-vitalenergetik.ch