

Was ist Hypnose?

Hypnose ist:

- Ein tiefer Entspannungs-Zustand oder ein intensiver Erregungs-Zustand
- Ein Zustand erhöhter Konzentration auf eine einzige Sache
- Ein alltäglich vorkommender Zustand
- Ein veränderter Bewusstseinszustand
- Ein Zustand, in dem das Unterbewusstsein erhöht ansprechbar ist (erhöhte Suggestibilität)
- Ein Zustand, in dem geistige Programme verändert werden können
- Ein Zustand, in dem bei entsprechender Suggestion hypnotische Phänomene auftreten können

Was Hypnose NICHT ist...

- Schlaf
- Bewusstlosigkeit
- Machtlosigkeit

Hypnose, da ist man doch bewusstlos...

"Ich glaube, ich war gar nicht hypnotisiert. Ich habe alles mitbekommen."
Ein Satz, den ich nach der ersten Hypnose-Sitzung immer wieder höre. Die vielen Hypnose-Shows auf Bühnen und im Fernsehen scheinen nicht viel dazu beizutragen, das Phänomen der Hypnose bei der Bevölkerung zu erklären. Insbesondere die Annahme, Hypnose sei so etwas wie Bewusstlosigkeit, hat sich in den Köpfen der meisten Leute offenbar festgesetzt. Umso nachdenklicher stimmt mich die Tatsache, dass mehr und mehr Menschen bereit sind, sich der "Allmacht" eines Hypnotiseurs auszuliefern, sich in die Bewusstlosigkeit versetzen zu lassen und der Dinge zu harren, die da kommen sollen. Aber dies nur am Rande.

Tatsache ist: Hypnose ist NICHT Bewusstlosigkeit. Auch in Trance ist Ihnen zu jeder Zeit voll bewusst, was abläuft. Oftmals mögen Sie sich im Trancezustand wundern, warum Sie gerade so und nicht anders geantwortet haben, oder wie Sie ausgerechnet auf diese ausgefallene Idee gekommen sind. Aber das liegt daran, dass in der Hypnose Ihr Unterbewusstsein die Führung übernimmt und das sonst so dominante Bewusstsein ein wenig in den Hintergrund tritt.

Wenn nicht Bewusstlosigkeit, was dann?

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 eines, nämlich Rapport. Rapport nennt man in der Hypnose 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, und vor allem muss der Hypnotisand daran glauben, dass der Hypnotiseur die nötige Kompetenz besitzt.

Wenn diese Voraussetzungen gegeben sind, wird man feststellen, dass ein sogenanntes Leading stattfindet. In meiner Therapie äußert sich das beispielsweise so:

Ein Klient erzählt von einem Autounfall, den er erlitten hat, und in dessen Anschluss er zwei Tage lang im Koma lag. Ich fordere ihn auf, mir zu schildern, was während der zwei Tage im Koma alles geschehen ist. Er antwortet, er wisse es nicht. Ich sage: "Auf drei ist das Koma aufgehoben, und du kannst mir genau schildern, was geschehen ist. Eins, zwei, drei."

Der Klient wird meiner Aufforderung Folge leisten und sämtliche Vorfälle schildern können. Auf meine Suggestion (Suggestion = Vorschlag) hin hat er das hypnotische Phänomen der Hypermnese (= übererinnern) produziert. Das ist für mich eines der Zeichen dafür, dass ich Rapport habe.

Wo ist denn der Rapport bei der Bühnen-Hypnose?

Ich habe Ihnen ja gesagt, was es braucht, damit Hypnose funktioniert:

1. Ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis zwischen Hypnotiseur und Hypnotisand.
2. Eine Einigkeit über die Ziele der Sitzung.

Der Bühnen-Hypnotiseur geht davon aus, dass die Freiwilligen, die sich für die Hypnose-Show melden, ihm vertrauen (sonst sind sie blöd, wenn sie sich melden!), und dass man sich auch einig ist über die Ziele der Sitzung, nämlich:

- a) etwas Ausgefallenes erleben,
- b) die eigenen Grenzen überwinden (notfalls mit der Entschuldigung, man sei hypnotisiert gewesen und hätte keine Ahnung gehabt, was geschehen sei),
- c) das Publikum zum Staunen und zum Lachen bringen.

Um sicher zu sein, dass er tatsächlich die richtigen Leute auf der Bühne hat, wird der Show-Hypnotiseur entweder ein paar Suggestibilitäts-Tests durchführen und die ungeeigneten Personen wieder an ihren Platz schicken, oder er wird seine Show mit ganz einfach zu befolgenden Suggestionen beginnen und dann mit

denjenigen Personen weitermachen, die sich als besonders suggestibel herausgestellt haben.

Tatsache ist und bleibt: Jeder, der bei einer Bühnenshow mitmacht, ist bei vollem Bewusstsein und weiß haargenau, was geschieht. Die Show-Atmosphäre und der Gruppendruck sorgen dafür, dass er sich so verhält, wie es der Hypnotiseur vorschlägt (=suggeriert). Aber auch das hat selbstverständlich seine Grenzen: Würde ein Show-Hypnotiseur suggerieren, dass die Versuchsperson nackt auf die Straße läuft, dann wäre der Rapport gebrochen. Es sei denn, die Versuchsperson hat exhibitionistische Züge und wollte schon lange mal einen guten Vorwand haben, um nackt auf der Straße herumzulaufen.

Aber in Filmen sieht man doch immer...

Hierzu kann ich nur eines sagen: Vergessen Sie, was Sie je in billigen Spielfilmen über Hypnose gesehen haben. Es handelt sich nur um Märchen. Dass man einen Menschen ohne sein Wissen hypnotisieren und ihm Mordgelüste einpflanzen kann, gehört in den Bereich der Glupschaugen-Horst-Idylle (Sprich: Derrick) und bedarf keines weiteren Kommentars.

Mich kann man nicht hypnotisieren...

Wenn Sie das sagen, haben Sie auf der einen Seite recht: Wenn Sie mit dieser Einstellung zu mir in eine Therapie kommen, haben wir keinen Rapport und ich werde bei Ihnen nicht viel ausrichten können.

Auf der anderen Seite verrät dieser Ausspruch, wie wenig Sie von Hypnose verstehen. Ich garantiere Ihnen: Jeden Abend, wenn Sie vor dem Fernseher sitzen, bewirkt allein die Fixation des Bildschirms, dass Sie in eine leichte bis mittlere Trance gehen und Ihr Unterbewusstsein erhöht ansprechbar ist. Die Frage ist nur, ob die Suggestionen, die Sie sich da tagtäglich reinziehen, Ihrem Unterbewusstsein nicht eher schaden als nützen.

Gewöhnen Sie sich bitte daran, dass Hypnose ein natürlicher und alltäglich auftretender Zustand ist. Je mehr Sie darüber wissen, desto mehr können Sie davon profitieren.