

Das sollten Sie über Hypnose wissen

Was mit Menschen unter Hypnose geschieht, ist einfach faszinierend und noch immer nicht gänzlich geklärt. Wissenschaftlich belegt ist jedoch ihre Wirksamkeit zu therapeutischen Zwecken. Hier sind die Antworten auf die wesentlichsten Fragen zu Hypnose.

Was ist Hypnose?

Das Wort Hypnose lässt sich auf Hypnos – der griechischen Mythologie zufolge der Gott des Schlafes – zurückführen. Die Hypnose ist ein Mittel, um einen veränderten Bewusstseinszustand zu erreichen: Ein Trancezustand, in dem die äußere Realität in den Hintergrund tritt und die innere, unterbewusste Wahrnehmung geschärft wird.

Wie wird man hypnotisiert?

Ein Hypnotiseur wendet eine ganz bestimmte Ansprache an, die bei dem Probanden (Hypnotisand) zunächst eine tiefe Entspannung und dann den hypnotischen Trancezustand bewirkt. Dabei können verschiedene Sinne angesprochen werden. Am bekanntesten dürfte das Ermüden der Augen durch ein Pendel sein. Aber auch andere Sinne können angesprochen werden, zum Beispiel über Musik. Hypnotiseure arbeiten mit zum Teil sehr unterschiedlichen Methoden und Wegen, die Wahrnehmung ihres Gegenübers zu erreichen und den Bewusstseinszustand zu verändern. Allgemein läuft das über Suggestion, also vom Hypnotiseur vorgegebene Gedankengänge. Zu Beginn geht es lediglich um die tiefe Entspannung und das Eintauchen in das innere Bewusstsein. Den wiederholten "Anweisungen" des Hypnotiseurs ist in der Regel leicht Folge zu leisten, so dass die Kritikfähigkeit langsam herabgesetzt wird. Der Weg dorthin dauert – je nach Hypnotiseur, Person und Umgebung – mehrere Minuten. So genannte Blitzhypnosen oder auch "Blitzinduktionen", wie sie Wolfgang Künzel demonstriert, werden überwiegend im Showbereich angewendet.

Was bewirkt eine Hypnotisierung?

Unter Hypnose löst sich die Muskelspannung, Herzfrequenz und Blutdruck sinken. Die Atmung wird langsamer und regelmäßiger, der Stresshormonspiegel nimmt ab, bestimmte Hirnareale werden aktiviert. Einige Reflexe lassen nach. Der Zustand ist vergleichbar mit Tagträumen, Meditation oder tief versunkenem Lesen, bei denen man auch die äußeren "echten" Geschehnisse um sich herum kaum oder gar nicht wahrnimmt. Man ist vollkommen in sich gekehrt und in der eigenen "inneren" Welt versunken. Dort werden vom Hypnotiseur dann die Vorstellungen dessen, was man sieht, hört, riecht, tut und denkt, beeinflusst. Weil Hypnotisierte alles eher traumartig und in Bildern erleben, sind sie auch empfänglicher für eine bildhafte und symbolische Sprache, die der Hypnotiseur anwendet.

Wie kommt man aus der Hypnose wieder heraus?

Die Auflösung der hypnotischen Trance erfolgt in der Regel schrittweise, indem der Hypnotiseur seine Suggestionen nach und

nach wieder zurücknimmt, den Hypnotisanden also sozusagen über die "Realität" wieder aufklärt und ihn wieder in einen einfach entspannten Zustand zurückversetzt. Eine bekannte Methode ist auch das Rückwärtszählen. Eine plötzliche, spontane Auflösung ist nicht ratsam, da sie Risiken birgt: beispielsweise, dass – angekommen in der Realität – nicht alle indizierten Vorstellungen wieder "weg" sind.

Ist man unter Hypnose willenlos und fremdbestimmt?

Unter Umständen ja. Deshalb ist unbedingtes Vertrauen zu dem Hypnotiseur erforderlich. Ebenso wie ein hohes Verantwortungsbewusstsein auf Seiten des Hypnotiseurs. Man könnte auch von einem Ehrenkodex sprechen: Hypnotiseure nutzen die Methode nicht, um Menschen zu manipulieren, sondern um bisher verborgene Fähigkeiten zu wecken und den Patienten damit neue Möglichkeiten zu eröffnen.

Kann jeder hypnotisiert werden?

Dazu gibt es nur Erfahrungswerte, keine genauen statistischen Erhebungen. Etwa 10 bis 20 Prozent der Menschen gelten als nicht oder nur schlecht hypnotisierbar, ebenso viele sprechen aber blitzschnell darauf an und fallen in Trance. Eine positive Einstellung und Erwartung des Probanden begünstigt die Hypnose. Kinder sind für eine Ansprache mit Bildern und Fantasiegeschichten besonders empfänglich, weshalb sich Hypnose bei ärztlichen Behandlungen anbietet, um den Patienten die Prozedur zu erleichtern.

Was ist das Gute an Hypnose?

Da unter Hypnose körperliche Stressreaktionen beeinflusst werden können, geht man davon aus, dass Erkrankungen oder psychische Belastung gezielt behandelt werden können. Insofern wird Hypnose heute in einigen Bereichen therapeutisch genutzt. Empfehlungen oder Impulse durch den Therapeuten werden im Trancezustand eines Menschen leichter angenommen und können für Heilungsprozesse genutzt werden. Direkte und indirekte Aufforderungen ermöglichen den Zugang zu verborgenen Fähigkeiten und unbewussten Potenzialen. Der Patient erfährt in Trance, dass er über innere Ressourcen verfügt, von denen er vorher nichts wusste. Übrigens kommt Hypnose auch bei polizeilichen Ermittlungen und der Aufklärung von Verbrechen zum Einsatz, wenn sich Menschen an Geschehnisse erinnern sollen.

Inwiefern lässt sich Hypnose therapeutisch anwenden?

Die therapeutische Hypnose oder auch "Hypnotherapie" ist eine wissenschaftliche Technik zur Tiefenentspannung bei ständigem Wachbewusstsein. Sie wird eigenständig oder in Kombination mit anderen Verfahren zur Therapie von psychischen, psychosomatischen und körperlichen Störungen eingesetzt. Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt. Als therapeutisches Verfahren hat die Hypnose bereits eine lange Tradition. Trance-Rituale sind seit Jahrtausenden wichtige Bestandteile von Heilungsprozessen, deren Bedeutung in der modernen Psychotherapie, Medizin und vor allem Zahnmedizin zunehmend wieder erkannt wird. Insbesondere bei Behandlungen von

Angstpatienten wird die Hypnose seit Jahrzehnten erfolgreich angewendet.

In welchen Bereichen kommt Hypnotherapie zum Einsatz?

Hypnose wird bei den verschiedensten Krankheitsbildern und Problemen eingesetzt: etwa bei der Behandlung von Depressionen, Ängsten (z.B. Flugangst, Zahnarztangst), Zwängen, bei sexuellen Störungen, Schlafstörungen, Psychosen oder bei Abhängigkeiten (z.B. Essstörungen, Rauchen). Aber auch bei Schmerzen, Zahnarztbehandlungen, bei Geburten oder der Geburtsvorbereitung, oder bei Operationen.

Ist Hypnose für jeden geeignet?

Unter bestimmten Bedingungen oder Erkrankungen ist von einer Hypnose abzuraten, z.B. bei extrem niedrigem Blutdruck, Epilepsie, bei gewissen Medikamenteneinnahmen und anderen. Die Voraussetzungen sollten mit dem Hypnotiseur bzw. Hypnotherapeuten vorher abgeklärt werden.

Wo erfahre ich mehr über Hypnose und Hypnotherapien?

Diese knappen Erklärungen entsprechen nicht einer umfassenden Beschreibung aller wichtigen Aspekte der Hypnose und Hypnotherapie. Ausführlichere Informationen finden Sie auf folgenden Internetseiten, wo Sie zum Teil auch **Hypnosetherapeuten in Ihrer Umgebung** finden:

Milton H. Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V.

Waisenhausstraße 55
80637 München
Tel.: 089 34029720
Internet: www.meg-hypnose.de

Deutsche Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training e.V.

Postfach 1365, 41436 Neuss
Tel.: 02131 463370
Fax: 02131 463371
Internet: www.dgachat.de

Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) e.V.

Esslinger Str. 40
70182 Stuttgart
Tel.: 07 11 23 60 618
Fax: 07 11 24 40 32
Internet: www.dgzh.de

**Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie
e.V. (DGH)**
Geschäftsstelle
Druffels Weg 3
48653 Coesfeld
Tel.: 0 25 41 88 07 60
Fax: 0 25 41 7 00 08
Patiententel./ Therapeutenliste: 0 25 41 / 7 00 07
Internet: www.hypnose-dgh.de

Einige Krankenkassen geben ihren Mitgliedern ebenfalls eine Übersicht über Hypnoseverbände und Möglichkeiten der therapeutischen Nutzung.

ERFAHREN SIE MEHR:

HYPNOSE

Trance auf dem Zahnarztstuhl

VIELVERSPRECHENDE THERAPIE

Die Kraft der Hypnose

HYPNOTISEUR WOLFGANG KÜNZEL

Dieser Mann kann Menschen machen lassen, was er will



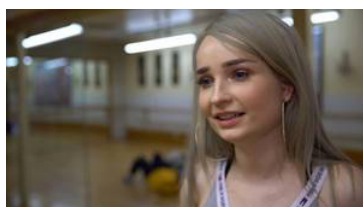
AMOKFAHRT VON MÜNSTER

"Es liegt der Verdacht nahe, dass Jens R. eine paranoide Schizophrenie hatte"



DEUTSCHLANDS DROGENBRENNPUNKT

Junkies, Dealer, Kriminalität: Stadt bleibt bei Frankfurter Bahnhofsviertel machtlos



TRANSSEXUALITÄT

Kim Petras: Als Junge geboren, als Frau auf dem Weg zum Popstar



TÖDLICHE HUNDEANGRIFFE IN DEUTSCHLAND

Treue Kameraden oder echte Gefahr? Deutschland diskutiert die Frage nach der Kampfhunde-Haltung



TRANSSEXUELLE ENTWICKLUNG

So wurde aus dem Jungen Tim die Sängerin Kim Petras

WÖCHENTLICH UND KOSTENLOS

STERN TV-THEMENVORSCHAU

FRAGEN & ANTWORTEN

RASSEN, GESETZE, AUFLAGEN, WESENSTEST

Diese Regeln gelten bei der Haltung von "Kampfhunden" in Deutschland

HANDAUFZUCHT

Wie Affenbaby Maggie das Leben dieses jungen Mannes auf den Kopf stellt

max@mustermann.de

ABONNIEREN

AUS UNSEREM NETZWERK



PROMIPOOL.DE
„Sturm der Liebe“: Das ist der Grund für „Nils“ Ausstieg



MOPO.DE
„Dämliches“ Manöver: Hamilton nennt Verstappen „Schwachkopf“



FIAT 124 SPIDER S-DESIGN
Die Stilikone mit echtem Sportsgeist. Lassen Sie Ihr Herz jetzt noch schneller schlagen.



ESSEN-UND-TRINKEN.DE
Kartoffelsalat mit Würstchen Rezept

WISSENSCOMMUNITY

Neueste

Meist beantwortete

ERBE ICH DAS HAUS WENN MEIN MA...

Mein Mann und ich bewohnen ein Haus. Dieses ist noch nicht abbezahlt. Nur mein Mann steht im Grundbuch. Gemeinsame Kinder haben wir nicht. Wir haben

KÜNDIGUNG ALS AUSZUBILDENDER...

Ich lerne seit 20 Monaten den Beruf Landschaftsgärtner ,ich habe mir nichts zu Schulden kommen lassen,war pünktlich ,bin meiner Pflichten

HAUSHALTSNAHE DIENSTLEISTUNG...

Hallo zusammen, ich habe zuletzt meine Steuererklärung eingereicht, bin in den Urlaub gefahren und habe nun festgestellt, dass ich veraessen habe. die

KÜHLERFROSTSCHUTZ IN SCHEIBEN...

Kühlerfrostschutz in Scheibenwaschanlage gekippt, was kann man tun?