

Hypnotherapie

Von Jutta Graßmuck

Was ist Hypnose?

Das Wort Hypnose ist von dem griechischen Wort „Hypnos“ abgeleitet und bedeutet „Schlaf“. Mit dem wirklichen Schlaf hat die Hypnose jedoch nichts zu tun. In der so genannten „Trance“ – dem Bewusstseinszustand unter Hypnose - befindet sich der Hypnotisierte vielmehr in einem Zustand **fokussierter Aufmerksamkeit**, es findet eine Wendung nach innen statt.

Das Unterbewusstsein ist in diesem Zustand enorm aufnahmefähig und bereit, Anregungen aufzunehmen. Das bildliche Erleben wie auch das Gefühlserleben wird intensiver, das Körpererleben verändert sich, so dass z.B. auch Schmerzen sich reduzieren können.

Wir Menschen sind von Natur aus dazu befähigt, diesen Bewusstseinszustand zu erreichen. Bestimmt haben auch Sie schon einmal die Erfahrung einer sogenannten „Alltagstrance“ gemacht, z.B. indem Sie beim Hören von Musik ganz in Ihr inneres Erleben abtauchten oder sich nach einer langen Autofahrt auf der Autobahn plötzlich am Zielort vorfanden, ohne dass Sie den Weg dorthin bewusst verfolgt hätten.

In der modernen Hypnotherapie macht man sich diese Fähigkeit zur Trance zunutze, um Raum für kreative Prozesse zu schaffen und einen besseren Zugang zu Gefühlen zu bekommen. Dabei ist das therapeutische Handeln durch die Annahme geleitet, dass uns zur Lösung von Problemen und zur Linderung von körperlichen Beschwerden eine Quelle von inneren Ressourcen (wie z.B. Kraft, Weisheit, Intuition...) zur Verfügung steht.

Wann ist es sinnvoll, Hypnotherapie einzusetzen?

Die Hypnotherapie ist eine wissenschaftlich anerkannte und erwiesenermaßen sehr effektive Behandlungsmethode, deren therapeutische Wirksamkeit gut belegt ist. Hypnotherapie kann eingesetzt werden, um gewohnte Denkmuster zu durchbrechen, lebensgeschichtlich bedingte Probleme zu bewältigen, zur Leistungssteigerung wie auch zur Überwindung von Ängsten oder Depressionen. Sie ist aber genauso auch bei Problemen wie Stress, Schlafstörungen, Nikotinabhängigkeit, Übergewicht u.a. sehr hilfreich.

Wenn Sie unter einer psychotischen Störung, Epilepsie oder sehr niedrigem Blutdruck leiden, ist Hypnotherapie evtl. kein geeignetes Verfahren. Bitte sprechen Sie mich an, wenn Sie sich unsicher sind, ob gesundheitliche Gründe gegen den Einsatz von Hypnotherapie sprechen.

Welche Veränderungen laufen während der Trance im Körper ab?

In Trance sind messbare Reaktionen unseres Körpers festzustellen, z.B. verringern sich Atmung und Herzschlag, der Blutdruck sinkt, die Ausschüttung des Stresshormons Kortisol wird verringert. Auch das Immunsystem spricht positiv auf den Trancezustand an.

Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass Menschen, die psychisch sehr belastet waren, auch eine wesentlich höhere Krankheitsanfälligkeit aufwiesen. Es gibt also eine unmittelbare Verbindung zwischen Psyche und Immunsystem. Darum ist Hypnotherapie auch eine wirksame Methode, um psychosomatische Faktoren wie z. B. Stress besser in den Griff zu bekommen.

Wer ist hypnotisierbar?

Wie weiter oben schon erwähnt, gehört es zu den natürlichen Fähigkeiten fast aller Menschen, in Trance zu gehen. Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass etwa 90 % der Menschen hypnotisierbar sind. Lediglich die erreichbare Tiefe der Trance variiert von Mensch zu Mensch, so dass es auch unterschiedlich lange dauern kann, bis sich erste spürbare bzw. sichtbare Erfolge einstellen.

Mit „Showhypnosen“, wie sie immer mal wieder im Fernsehen oder bei Aufführungen gezeigt werden, hat die Hypnotherapie übrigens nichts zu tun: das dort „vorgeführte“, oft peinlich oder befremdend wirkende Verhalten der Teilnehmenden rührt nicht daher, dass sie in Trance willenlos den Anweisungen des „Hypnotiseurs“ folgen müssten, sondern dass sie sich durch das geschickte Verhalten des sogenannten Hypnotiseurs und die äußere Situation vor Publikum gezwungen sehen, „gute Miene zum bösen Spiel“ zu machen.

Sie brauchen also nicht zu befürchten, dass Sie in Trance Dinge tun oder sagen könnten, die sie sonst niemals tun oder sagen würden. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Hypnose nicht in der Lage ist, jemanden so zu manipulieren, dass er etwas tut, das gegen seine grundsätzliche Überzeugung verstößt.

Vielmehr hilft Ihnen die Hypnotherapie dabei, Ihre Wünsche und Ziele schneller und leichter zu erreichen.