

H Y P N O S E -

MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN

Im Zustand der Hypnose ist man wehrlos, das Bewusstsein ausgeschaltet und man ist potentiell Opfer übler Späßchen, die natürlich auf die eigenen Kosten gehen. Saure Zitronen schmecken plötzlich süß und so mancher lässt sich zu Zärtlichkeiten mit Partnern hinreißen, die er im Wachbewusstsein nicht einmal mit der linken Gesäßbacke angucken würde. Diese und ähnliche Bilder prägen nach wie vor häufig die öffentliche Meinung über Trance und Hypnose. Dabei wird regelmäßig übersehen, dass dies lediglich für die Showhypnose gilt, welche man gelegentlich im Fernsehen beobachten kann und welche in erster Linie derbe Unterhaltung bieten möchte. In vielen Ländern, wie zum Beispiel in Schweden, ist Showhypnose gänzlich verboten. Und das ist gut so.

Zum Glück ist in Schweden die psychotherapeutische, ärztliche und zahnärztliche Anwendung von hypnotischen Verfahren durchaus gestattet. In diesem seriösen Zusammenhängen kann man mit Trance nämlich eine Menge möglich machen, was sonst auch ginge; nur nicht so schnell, leicht und für den Patienten angenehm. Doch was ist das eigentlich, Hypnose?

Der Begriff Hypnose, vom griechischen hypnos, der Schlaf, bezeichnet eigentlich zwei Dinge: zum einen den Vorgang des In-Trance-Versetzens als auch den Zustand, den man damit erreicht. Das in Trance versetzen kann auf verschiedene Weise geschehen. Ein Hypnotiseur bzw. Hypnotherapeut kann die Trance „live“ induzieren, es gibt die Möglichkeit, dies mit Audiokassetten oder CDs zu tun, genauso wie die Variante, dass man es sich selbst macht: letzteres nennt man dann Selbsthypnose. Diese ist vom Ergebnis her autogenem Training, Meditation oder progressiver Muskelentspannung ähnlich, aber weitaus einfacher zu erlernen. Viele, bei denen autogenes Training nicht funktioniert, haben mit Selbsthypnose tolle Erfolge; das kommt unter anderem daher, dass Selbsthypnose lediglich mit sinnlicher Wahrnehmung arbeitet, also mit sehen, hören oder fühlen. Unsere Sinne spielen bei hypnotischen Prozessen überhaupt eine wichtige Rolle. Deshalb geht man heute davon aus, dass fast jeder hypnotisierbar ist, ob es gelingt in Trance zu gehen oder nicht, ist vor allem eine Frage des Geschicks des Hypnotherapeuten.

Was ist das also, dieses ominöse Befinden, genannt Trance? In erster Linie handelt es sich um einen Zustand gebündelter Aufmerksamkeit. Deshalb hat man früher auch Pendel, drehende Spiralen etc. zur Einleitung desselben benutzt: alles, was die Aufmerksamkeit fokussiert, ist als Einleitung dieses entspannten Zustandes geeignet. Subjektiv wird er ganz unterschiedlich erlebt, physiologisch lassen sich einheitliche Reaktionen beobachten. So kommt es zu einer vermehrten Aktivität des Parasympathikus, jenem Teil des vegetativen Nervensystems, der für Regeneration, Erholung und Aufbau zuständig ist. Im Gehirn lassen sich spezifische elektrische Wellen messen, die so genannten Alpha-Wellen, welche auch entstehen, wenn wir kurz vorm Einschlafen sind. Und wer kennt das nicht: den ganzen lieben Tag lang sucht man innerlich nach dem Namen einer bestimmten Person, der einem partout nicht einfallen möchte; abends, im Bett, und man denkt gar nicht mehr bewusst daran, fällt er einem dann wie von selbst ein. Man erlebt dies oft wie ein beglückendes „AHA“-Erlebnis. Und das ist der Kern hypnotischen Erlebens: es ist weniger eine Erfahrung von „ich mache“,

sondern vielmehr eine des „es geschieht“. Es fällt viel leichter, innere Bilder zu sehen und zu erleben, das Erinnerungsvermögen wird immens gesteigert (so manch ein Hypnose Kundiger weiß sich bei verlegten Schlüsseln gut zu helfen!), man bekommt Zugang zu mentalen Prozessen, die eher lösungs- als problemorientiert sind.

Daneben kann man mit modernen bildgebenden Verfahren wie der Positronen-Emissions-Tomografie (PET) zeigen, dass sich die Gehirnaktivität in verschiedenen Hirnzentren vermehrt. So zum Beispiel werden neuronale Schaltkreise aktiviert, welche der impliziten Informationsverarbeitung dienen. Das bestätigt, dass Tranceerleben eben viel metaphorischer, bildhafter ist als das Wachbewusstsein. Es liegen bisher rund 170 internationale Veröffentlichungen wissenschaftlich fundierter Studien vor, die die Wirksamkeit von Hypnose in unterschiedlichen Anwendungsfeldern belegen.

Wirklich neu ist das alles gar nicht. Viele Naturvölker wanden und wenden bestimmte Rituale an, welche heilende Wirkung haben sollen: aus heutiger Sicht handelt es sich hierbei um Einzel- oder Gruppentrancen. Im 18. Jht. behandelte Franz A. Mesmer eine blinde Pianistin erfolgreich mit einem Konzept, das er animalischen Magnetismus nannte. Dabei strich er mit Magneten über bestimmte Körperteile. Eine taktile Form der Aufmerksamkeitsfokussierung! Bemerkenswerter Weise erblindete die Patientin später wieder, weil sie nicht sehen wollte. Ein früher Beweis dafür, dass der Hypnotisand entscheidet, was mit Hypnose möglich wird oder nicht. 1843 wurde schließlich der Begriff „Hypnose“ durch den Augenarzt James Braid eingeführt. Etwa zeitgleich führten verschiedene Chirurgen erfolgreich aufwendige Operationen bis hin zu Amputationen schmerzfrei unter Hypnose durch. Und richtig bekannt wurden hypnotische Phänomene durch Jean-Martin Charcot, welcher Trancephänomene ursprünglich als hysterische Symptome deutete. Auch der Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud, lernte bei Charcot hypnotische Techniken kennen und anwenden; Freuds Abkehr von der Arbeit mit Hypnose wird damit erklärt, dass eine Patientin, aus der Trance zurückkehrend, sich von der Couch erhob und den verblüfften Freud auf den Mund küsste. Das hat den Armen so fertig gemacht, dass er es von da an offiziell ohne Hypnose probiert hat. Dabei ist die Idee der freien Assoziation, die bei der psychoanalytischen Kur eine gar zentrale Rolle spielt, eine effiziente Tranceinduktion, da Aufmerksamkeitsfokussierung! Und das, was in Freuds Arbeit von dieser hypnotischen Phase übrig blieb, war die Couch. Deshalb verdanken wir das wohl klischeeträchtigste psychotherapeutische Accessoire der Hypnose...

In der Psychotherapie finden daher hypnotische Techniken in unterschiedlichster Form Eingang. So kann man Trance benutzen, um Zugang zu verdeckten Erinnerungen oder Gefühlen zu bekommen. Daneben kann man diesen einmaligen Zustand auch verwenden, um neue, ungewohnte Verhaltensweisen und Fähigkeiten mental ganz selbstverständlich einüben zu können. Und des Weiteren kann man sich in Hypnose bestimmten Fragestellungen in ganz anderer, nämlich bildlich symbolischer Weise nähern. So konnte Milton H. Erickson, ein amerikanischer Psychiater, der die moderne Hypnotherapie begründete, einer frigiden Frau zu Orgasmen verhelfen, indem er sie in Trance ihren Kühlschrank abtauen ließ. Nachahmung dringend empfohlen!

Genau genommen arbeitet fast jedes psychotherapeutische Verfahren mit Trancezuständen, ohne dass diese explizit so benannt werden. Schließlich ist jede Form der „Innenschau“ ein hypnotischer Prozess im modernen Verständnis.

In der Medizin findet die Hypnose ebenso vielfältigen Eingang. Da kann sie zur prä- und postoperativen Betreuung genutzt werden, z.B. um Schmerzen auszuschalten oder gering zu halten und Blutungen zu stoppen. Selbstverständlich ist Trance ein brillantes Werkzeug in der psychosomatischen Medizin. Selbst Allergien können von erfahrenen Hypnotiseuren geheilt werden. Schlafstörungen lassen sich ebenfalls beheben, und dass

Warzen auf Hypnose gut ansprechen, ist fast schon Allgemeinwissen.

Zahnmediziner nutzen Trance gerne zur Hilfestellung bei Menschen, welche unter Ängsten vor Zahnbehandlungen (Zahnarztphobie) leiden; ebenso zur Schmerzkontrolle bei Patienten, die keine Lokalanästhesie vertragen oder wollen. Besonders Kinder sprechen hervorragend auf diese Interventionen an.

Im Coaching benutzt man Trancezustände unter anderem dabei, um Klienten leichter an positiven Erfahrungen und Möglichkeiten ausrichten und hemmende Faktoren zurückzustellen. So kann man im entspannten Zustand weitaus effizienter Bewerbungssituationen angstfrei und erfolgreich mental durchspielen als im so genannten Wachzustand.

Und längst sind nicht alle Möglichkeiten, die die Hypnose bietet, ausgeschöpft. Da Trance im zeitgenössischen Verständnis auch ein Alltagsphänomen ist (wer kennt nicht, dass er lange auf der Autobahn fährt und irgendwann ankommt ohne sich an die letzten 100 km zu erinnern?: die Umgebung war da, aber man hat sie nicht wahrgenommen; eigentlich ein Tieftrancephänomen, nämlich negative Halluzination), stehen uns noch unendlich viele Möglichkeiten zur Nutzung dieses naturgegebenen Vermögens offen. Genauso wie die Wissenschaft noch viele offene Fragen in Bezug auf physiologische Prozesse in Trance und Hypnose klären wird. Eine zentrale Rolle hierbei könnte die oben erwähnte PET spielen.

Inzwischen gilt es zu hoffen, dass die unseriöse Anwendung dieses potenten Werkzeuges, nämlich die Showhypnose, auch in unseren Breiten zugunsten hilfreicher Anwendungen in allen heilenden und fördernden Bereichen zurückgedrängt wird, um uns Menschen noch einfacher, leichter und angenehmer unsere wahren Potentiale nutzen zu lassen.