

Hypnose und Selbsthypnose

Hypnose (altgriechisch ὕπνος *hypnos* ‚Schlaf‘)

Was ist Hypnose

“Hypnosis is the bypass of the critical faculty of the conscious mind and the establishment of acceptable selective thinking.”

Diese Definition ist eine Abwandlung der Definition des Hypnotherapeuten Dave Elman, Hypnotherapy, 1964

Eine sinngemäße Übersetzung könnte lauten: Hypnose umgeht den kritischen Teil des Bewusstseins und ermöglicht (in unserem Unbewussten) für uns akzeptable Änderungen im Denken.

Wo erlebt man hypnotische Zustände?

Tagträumen, Kino, Autofahren, NLP Techniken

Ziele der Hypnose

Gewichtreduktion, Rauchentwöhnung, Hypnotische Tiefenentspannung, Blockaden Lösung, Sport/Wettkampf-Vorbereitung, Selbstbewusstsein fördern/stärken, Schlaf- Verbesserung, Spitzenleistungs-Anker setzen, Superlearning-Lernunterstützung

Beispiel:

Kritischer Teil des Bewusstseins sagt: „Mit dem Rauchen aufzuhören ist zu schwer“

In der tiefen Entspannung der Hypnose umgeht der Hypnotisierte den kritische Teil des Bewusstseins

Die Suggestion: „Ein Glas Wasser trinken wird dir das Verlangen nach einer Zigarette nehmen“ wird als angenehm und akzeptabel angenommen

Geschichte der Hypnose

Bereits in frühesten Kulturen war Trance selbstverständlicher Bestandteil von Heil-Ritualen

Im 17. Jahrhundert Vom Wiener Arzt Franz Anton Messner wiederentdeckt. Er nannte sie “magnetisches Heilen” Diese Hypnosetechnik wurde unter dem Namen: “Mesmerismus” bekannt.

Der Begriff „Hypnose“ wurde erstmals 1843 von James Braid verwendet.

Vor der Einführung von Lachgas für die Narkose im 19. Jahrhundert, war die Hypnose eine der wenigen Möglichkeiten zur Schmerzbetäubung.

Bis 1900 galt sie als die einzige Form der Psychotherapie – bis Sigmund Freud die Psychoanalyse entwickelte.

Abkehr von Hypnose durch Freud

Johannes H. Schulz 1884 - 1970 Autogenes Training 1932

Milton Erickson 1901 – 1980 Techniken überwiegend permissive und indirekte Suggestionen, mittels Metaphern. Aber auch direkt und autoritär, wenn Patient darauf ansprach.

Handshake Induktion

Anerkennung der Hypnose durch Ärztesgesellschaften 1955

1955 Britische Ärztesgesellschaft – Anerkennung als Therapie

1958 Amerikanische Ärztesgesellschaft – Jede med. Fakultät muss Kurse anbieten

Milton H. Erickson

Sein Ziel war es, dem Patienten im hypnotischen Trancezustand dessen Begabungen vor Augen zu führen. Die Trance erleichterte den Zugang zu unterbewußten Fähigkeiten, die sonst durch die Logik des Denkens und den Intellekt überdeckt werden.

Milton Modell

Aufzeichnung durch Richard Bandler und John Grinder

Ziel der beiden war es Muster zu identifizieren, deren Wirkung zu untersuchen und somit die intuitiv genutzte Sprache der Therapeuten erklärbar und erlernbar zu machen

Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D., Volume I. 1975

Modeling of Excellence – Kopieren von Spitzenleistungen

Beruht auf Generalisierungen, Tilgungen und Verzerrungen

Erickson selbst soll Ergebnis kritisch bewertet haben
They wanted me in a nutshell. Now they have the nutshell.
Sinngemäß: Sie wollten ein Konzentrat von mir. Jetzt haben sie eine leere Hülle.

Wirkungsabsicht

1. "Yes Set"

sich in die Gedankenwelt des Gesprächspartners versetzen und dessen Einverständnis gewinnen, Vertrauen aufbauen

2. kunstvolle Vagheit

dem Klienten möglichst großen Spielraum eröffnen, die vom Hypnotiseur gewählten Wörter individuell zu deuten, so dass Widerspruch vermieden und alternative Sichtweisen angeregt werden

3. suggestive Sprachmuster

das Vertrauen in die Autorität des Hypnotiseurs und damit auch in das Gelingen der Trance und des Veränderungsprozesses fördern

4. Verwirrungsmuster

den bewussten Verstand austricksen und das Unbewusstsein ins Spiel holen, nachdem der Klient mit seinem bewussten Verstand wahrscheinlich schon lange vergeblich versucht hat, eine gewünschte Veränderung herbeizuführen

Hypnose ist nicht Schlaf

Hypnotiseure benutzen manchmal das Wort „Schlaf“, wenn sie den Zustand der tiefen körperlichen und geistigen Entspannung meinen, der die Hypnose so angenehm macht.

Im Schlaf haben wir kein Bewusstsein, in der Hypnose schon. Das Bewusstsein ist dabei ganz auf eine Sache fokussiert. Das bedeutet, in der Hypnose bekommt man zu jeder Zeit bewusst mit, was geschieht und man hört alles, was der Hypnotiseur sagt.

Wenn man also das Wort „Schlaf“ hört, dann ist es eine Abkürzung für: „Schließe die Augen und gehe in eine angenehme tiefe Entspannung, fast so, als ob man schlafen würde“.

Hypnose von außen erkennen

Eines oder mehrere dieser typischen Zeichen können in Hypnose auftreten. Hypnose kann jedoch auch ganz ohne diese Zeichen bestehen.

Vermehrte Produktion von Tränenflüssigkeit

Veränderung der Hautdurchblutung und damit Farbe und Temperatur, besonders Rötung oder Flecken am Hals und im Gesicht: mindestens mittlere Tiefe

REM (Rapid Eye Movement) - Augen bewegen sich schnell hinter geschlossenen Augenlidern (wie im Traumschlaf): tiefe Hypnose

„Hypnotische Maske“ (vollkommene Muskelentspannung im Gesicht)

Augen drehen sich nach oben, bei leicht geöffneten Augenlidern oder flatternden Augenlidern ist nur das Weiße zu sehen: tiefe Hypnose

Modell der Ebenen des menschlichen Geistes

Bewusstsein

lenkt die Aufmerksamkeit - logisch-analytischer Teil

rationalisierender Teil

sehr begrenzte Kapazität Willenskraft

schützt vor bewusst wahrgenommener Gefahr

Kritischer Teil des Bewusstseins

vergleicht eingehende Informationen mit bereits gespeicherten Informationen

entscheidet über Durchlässigkeit zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein

schützt vor unnötigen Veränderungen, die Energie kosten würden

Unterbewusstsein

Anfangs „unbeschriebenes Blatt“

Glaubenssätze „Datenbank“

„WENN-DANN“ Regeln

Emotionen

beschützt die Persönlichkeit durch Widerstand gegen Veränderung
Schützt gegen ihm bekannte Gefahren und motiviert dazu, Bedürfnisse zu erfüllen

Somatischer Teil

Macht Emotionen im Körper spürbar
autonomes Nervensystem, Immunsystem, Herzschlag, Atmung, glatte Muskulatur usw.
schützt vor Infektionen und durch Reflexe

Hypnosetiefe

Katalepsie

griechisch *κατάληψις, katálēpsis* ‚das Besetzen‘, ‚Festhalten‘; deutsch auch Starrsucht
Sie äußert sich darin, dass aktiv oder passiv eingenommene Körperhaltungen übermäßig lange beibehalten werden. Katalepsie tritt auch bei einer hypnotischen Trance als eines der sogenannten hypnotischen Phänomene auf
kann vom Hypnotiseur suggeriert werden

Analgesie

Unter Analgesie (altgriechisch ἄλγος *álgos* ‚Schmerz‘ mit Alpha privativum, also ‚kein Schmerz‘) versteht man in der Medizin das Ausschalten von Schmerzen. Während bei der Anästhesie sämtliche Empfindungen ausgeschaltet werden, bleibt beispielsweise die Berührungsempfindlichkeit unter Analgesie erhalten.

Amnesie

(altgr. μνήμη *mnémē* ‚Gedächtnis‘, ‚Erinnerung‘ mit Alpha privativum)
bezeichnet eine Form der Störung des Gedächtnisses für zeitliche oder inhaltliche Erinnerungen.

Anästhesie

(altgr. ἀν- *an-* ‚ohne‘ und αἴσθησις *aisthesis* ‚Wahrnehmung, Empfindung‘)
ist in der Medizin ein Zustand der Empfindungslosigkeit zum Zweck einer operativen oder diagnostischen Maßnahme und zugleich das medizinische Verfahren, um diesen herbeizuführen. Aufhebung des Bewusstseins und Dämpfung vegetativer Funktionen, gegebenenfalls erweitert durch eine Muskelentspannung verstanden.

Somnambulismus

(von lateinisch *somnus* – der Schlaf und *ambulare* – wandern)
auch bezeichnet als Mondsucht, Schlafwandeln oder Nachtwandeln, ist ein Phänomen, bei dem der Schlafende ohne aufzuwachen das Bett verlässt, umhergeht und teilweise auch Tätigkeiten verrichtet.

Hypnosetiefe nach Harry Arons

Stufe 1

Klient fühlt sich nicht hypnotisiert, völlig wach
Kontrolle kleiner Muskelgruppen: Katalepsie der Augenlider
Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion etc. ist möglich
Test: Katalepsie der Augenlider

Stufe 2

Tiefere Entspannung, kann wie leichter Schlaf aussehen
Einfluß auf größere Muskelgruppen: Armkatalepsie
Bewusstes Denken wird unwichtiger
Test: Armkatalepsie

Stufe 3

Weitgehende Kontrolle der Muskeln: Kann auf Suggestion nicht aufstehen
Teilweise Analgesie
Anfänge der Amnesie
Für Hypnoseshows mindestens notwendige Trancetiefe

Test: Einfachste Amnesie oder Nichtsagen (Aphasie) einer Zahl

Stufe 4

Weitergehende Amnesie: Namen vergessen etc.
Handschuh-Analgesie (fühlt keinen Schmerz, aber Berührung)
Kleine Eingriffe und zahnärztliche Behandlung möglich
Test: Haut am Handrücken zwicken

Stufe 5

Anfang des Somnambulismus
Vollständige Anästhesie: Kein Schmerz, keine Berührung fühlbar
Positive Halluzinationen
Test: Halluzinierte Uhr an der Wand sehen

Stufe 6

Tiefer Somnambulismus
Negative Halluzinationen (optisch oder akustisch)
Test: Stift auf dem Tisch nicht sehen

Selbsthypnose

Selbst-Hypnose kann Hypnotherapie ohne Therapeut sein.
Für die meisten Menschen nach kurzer Übungszeit möglich, sich selbständig in Trance zu versetzen.
Hilfsmittel wie Kassetten oder CDs können nützlich sein, sind aber meist nicht notwendig.
Die Trance ist in der Selbst-Hypnose nicht so tief wie mit der Anleitung eines Therapeuten, weil eine Ebene des Bewusstseins als Beobachter aktiv bleibt.
Die übliche Trancetiefe ist für die meisten Anwendungsbereiche jedoch völlig ausreichend.
Der erste Schritt zur Selbsthypnose –

die Induktion

Um überhaupt mit der Selbsthypnose arbeiten zu können, ist es ratsam in einen ruhigeren Zustand zu gelangen. Die Induktion oder einfach auch Einleitung genannt, verhilft zu mehr Entspannung bevor man mit der Hypnose anfängt.

Die Atem-Induktion

Zu Anfang legt man die Hände oder auch eine Hand auf den Bauch und beobachtet, wie sich dieser hebt und senkt. Dabei achtet man auf das Atmen. In den Bauch atmen führt zu mehr Spannkraft. Man beginnt nun mehr und mehr in den Bauch zu atmen und zu beobachten, wie sich dabei die Bauchdecke rhythmisch hebt und senkt. Nach wenigen Atemzügen kann man sich vorstellen, wie man beim Einatmen alles aufnimmt, was man braucht und beim Ausatmen alles loslässt, was man nicht braucht. Während des Atmens beobachtet man, wo sich im Körper Spannung ansammelt und welche Bereiche bereits mehr Entspannung vorweisen. Mit jedem Atemzug geht man mehr in das Gefühl hinein, dass man alles loslassen kann, was man nicht braucht. Diese Übung ca. 10min durchführen.

Der Fluss der Entspannung

Bei dieser Übung stellen man sich vor, wie ein Fluss der Entspannung beginnend am Haaransatz sich über den ganzen Körper zieht. Hierbei kann man folgende Reihenfolge nehmen:
Stirn - Augenlider - Wangen - Unterkiefer
Schultern - Oberarme - Unterarme - Bis in die Fingerspitzen hinein
Brust - Bauch - Becken
Oberschenkel - Unterschenkel - Bis in die Zehenspitzen hinein

Imaginationskraft ausbauen

Nachdem man sich entspannt hat, ist es wichtig an der Vorstellungskraft zu arbeiten. Je besser man sich die gewünschte Situation vorstellen kann, desto schneller wird diese durch das Unterbewusstsein verankert und gespeichert.

- Am Meer

- In einer Wiese liegen
- Waldspaziergang
- Skiwanderung
- Im Bett
- Angeln
- Ballonfahrt
- individuelles und persönliches Bild, welches positive Erinnerungen, Gefühle weckt.

Die Vertiefung

Wenn man nun gut entspannt und an der Vorstellungskraft gearbeitet hat, kann man mit dem nächsten Schritt beginnen. Die sog. Vertiefung. Auch hierbei können man die eigne Atmung als Rhythmus anwenden. Die Vertiefung führt, wie der Name es bereits sagt, zu einem vertiefenden Entspannungszustand. Geeignet sind Bilder, die mit Schritten zu tun haben oder Treppenstufen. Hierfür stellen man sich einfach vor, wie man eine Treppe mit ca. 10 Stufen immer weiter runtergeht und mit jedem Schritt immer tiefer entspannt. Man kann auch an einem Strand diese zehn Schritte machen und mit jedem Schritt immer mehr die angenehme Wärme und Entspannung spüren. Wesentlich ist bei einer Vertiefung, dass man mit dem Bild klarkommt und es für sich persönlich akzeptiert.