

## Hypnose

Jeder Mensch kann, wenn er es möchte, in einen hypnotischen Zustand versetzt werden. Es braucht für jede Hypnose eine aktive Bereitschaft, sich in diesen Zustand zu versetzen und es ist im Grunde immer eine Selbsthypnose.

Im hypnotischen Zustand ist die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet, die äussere Realität tritt in den Hintergrund. Dieser Zustand lässt sich mit Tagträumen, Meditation oder versunkenem Lesen vergleichen. Subjektiv wird der hypnotische Trancezustand vom Klienten in der Regel als Tiefenentspannung empfunden. Dieser kann manchmal lebhaftere innere Bilder oder Gefühle (traumartig) zugänglich machen. Suggestionen werden in Trance leichter angenommen und können für Heilungsprozesse benutzt werden. Direkte und indirekte\* Suggestionen öffnen den Zugang zu verborgenen und unbewussten Potentialen.

Der Patient erfährt in Trance, dass er über innere Ressourcen verfügt, von denen er vorher nichts wusste. Probleme können indirekt angesprochen werden, indem z.B. eine Geschichte erzählt wird, die Ähnlichkeit mit der Problemsituation hat und in der eine "Lösung" gefunden wird - oder Metapher werden benutzt.

Hypnose ist nicht gleich Schlaf: Sondern eine Konzentration auf eine Idee, einen Gedanken, einen Körperteil, eine Suggestion, etc.. Idealerweise ist der Klient in Hypnose körperlich zutiefst entspannt, geistig gleichzeitig hellwach, wacher als im normalen Wachzustand, denn die äusseren Reize fallen weg. Kein Hypnotiseur kann Sie veranlassen, etwas zu tun, was gegen Ihre Natur, oder Ihre moralischen und ethischen Grundsätze geht. Kein Hypnotiseur hat (oder benutzt) übersinnliche Fähigkeiten. Es handelt sich um eine lernbare Technik.

Ein guter Kontakt und das Vertrauen zwischen Klient und Hypnose-Therapeut (Rapport) sind wichtige Voraussetzungen, um die gewünschten Erfolge erzielen zu können.

Früher wurde die Hypnose als eine Art künstlicher Schlaf angesehen. Deshalb definierte Dr. med. James Braid (1795 – 1860) den Begriff Hypnose (abgeleitet vom griechischen Schlafgott „Hypnos“). Später bemerkte Braid seinen Irrtum und wollte den Begriff „Hypnose“ durch „Monodeismus“ (Konzentration auf eine Idee) ersetzen, was aber von der Allgemeinheit nicht mehr akzeptiert wurde. So blieb es bei „Hypnose“ und damit bei den Missverständnissen bezüglich Schlafs. Heute wissen wir, dass Hypnose kein Schlafzustand ist.