

## Informationen zur Hypnose:

21.2.24

### Allgemeine Definition von Hypnose als Anwendung in der Therapie:

Hypnose ist eine willentliche Einflussnahme auf die Aktivität des Gehirns beziehungsweise des Bewusstseins und damit indirekt des Körpers. Sie kann zu verschiedenen psychischen oder physischen Zuständen führen, die von der Normalfunktion abweichen und zu unterschiedlichen Zwecken, beispielsweise im Rahmen einer Therapie, genutzt werden können.

### Was ist das Unterbewusstsein?

Das Unterbewusstsein ist in erster Linie ein gedankliches Modell. Es ist die Summe aller inneren unbewussten beziehungsweise unterbewussten Prozesse und Dynamiken, die gedanklich und im hypnotischen Sprachgebrauch als ein gemeinschaftliches Ganzes zusammengefasst wird.

Der Begriff Unterbewusstsein ist also eine Zusammenfassung unzähliger Aspekte und Teile, die durch die gemeinsame Bezeichnung für das Gehirn verstehbarer wird. Denn das Gehirn selbst kann nichts mit dem Namen und medizinischen Bezeichnungen seiner Bestandteile und deren Funktionen anfangen. Das Gehirn und ebenso das Bewusstsein erlebt seine Funktionen als Ganzes. Die Kommunikation zwischen den Einzelnen für unterschiedliche Aufgaben zuständigen Gehirnarealen ist häufig, ähnlich der Kommunikation mit Einsen und Nullen innerhalb eines Computers, eher technischer Natur und für die Schnittstellen, über die der Mensch kommunizieren kann, wie Vorstellungen, Sprache, usw. kaum erfassbar. Eine Vermenschlichung dieser Prozesse in Form einer Zusammenfassung zu einer Art Wesen ist also sehr hilfreich. Das Unterbewusstsein ist also keine allwissende Einzelinstanz, die die absolute Wahrheit oder eine absolute Meinung beherbergt, sondern eher ein Rat eine Versammlung verschiedener innerer Anteile mit teilweise unterschiedlichen Interessen mit denen der Hypnotiseur verhandelt.

Indem man aber so tut als ob, neigt das Gehirn dazu sich so zu verhalten, als gäbe es eine solche Instanz.

In der modernen Hypnose legt man deshalb großen Wert darauf gehirngerecht zu arbeiten.

Hier gilt es Hypnoseanwendungen so zu strukturieren, dass sie vom Gehirn möglichst gut angenommen werden können und zeitgleich möglichst viele lösungsrelevante Aspekte abdecken.

So können sie eine möglichst breite Wirkung auf die verschiedenen inneren Dynamiken haben und damit bestmöglich genau da wirken, wo eine Veränderung erforderlich ist, um die Ziele des Klienten möglich zu machen.

Dennoch ist es absolut sinnvoll, das Unterbewusstsein wie eine Person anzusprechen, denn dies entspricht der Arbeitsweise des Gehirns und der Vorstellungswelt des Menschen.

Somit wird Sprache leichter und effektiver in die komplexen Programmiersprachen der Synapsen übersetzt als komplizierte Formulierungen oder der Versuch, tatsächliche technische Vorgänge im Inneren zu beschreiben.

Durch die Verwendung der Vorstellung eines Unterbewusstseins erschafft man also förmlich eine Software, die wie das Unterbewusstsein funktioniert und das Gehirn beziehungsweise das Nervensystem dazu animiert, so zu reagieren wie das suggerierte Unterbewusstsein, das tun würde.

Die Grenzen zwischen Unterbewusstsein und Bewusstsein sind äußerst fließend. Unzählige neurologische Studien und Forschungen haben belegt, dass die Inhalte, die das Bewusstsein verarbeitet, vorab in unterbewussten Ebenen erzeugt und dann erst ans Bewusstsein übermittelt werden.

Spontane Ideen, Entscheidungen, Emotionen können zuerst in unterbewussten Teilen des Gehirns gemessen werden, bevor sie ins Bewusstsein kommen.

Man kann teilweise sogar mithilfe der Beobachtung unbewusster Areale im EEG oder MRT vorhersagen, wie ein Mensch sich gleich entscheiden wird, noch bevor er selbst weiß, beziehungsweise während er noch das Gefühl hat, sich noch gar nicht entschieden zu haben.

Die Selbstbestimmtheit des Bewusstseins ist aus neurologischer Sicht also ein Stück weit eine **Illusion**, denn das Bewusstsein kann nur denken, meinen und entscheiden, was es vom Unterbewusstsein als Informationen zur Verfügung gestellt bekommt.

Die unterbewussten Gehirnareale können laut Studien auch bestimmte Gedanken oder Entscheidungen unterbinden, wenn sie nicht in ihrem Interesse sind.

Das erklärt beispielsweise auch warum, sich Suchtkranke nicht einfach so rational gegen ihre Sucht entscheiden können oder warum es manchmal so schwer ist, aus unliebsamen Verhaltensmustern auszubrechen.

Die Gedanken, Ideen und Erkenntnisse die Klienten während und nach der Hypnose haben, können also absolut Ausdruck des Unterbewusstseins sein, das auf diese Weise kommuniziert.

Reaktionen des Unterbewusstseins treten oftmals also nicht in Form von Informationen auf, die einmal eingegeben werden, sondern werden eher als Vorgänge in einem selbst empfunden.

Teilweise bekommt man aber auch gar nichts von ihnen mit, da sie für das Bewusstsein nicht greifbar im Hintergrund ablaufen.

Klienten haben deshalb manchmal den Eindruck, bei der Hypnose sei gar nichts Besonderes passiert und sind dann anschließend umso erstaunter, wenn die Wirkung einfach eintritt.

### **Stadien der Hypnose und Hypnotiefe:**

Es gibt keine generelle Hypnotiefe dennoch haben sich im hypnotischen Sprachgebrauch folgende Klassifizierungen eingebürgert:

#### *Leichte Trancetiefe:*

Der Klient ist leicht entspannt, spürt aber nichts Außergewöhnliches. Hier können Suggestionen schon volumnäßig wirken.

#### *Mittlere Trancetiefe:*

Der Klient spürt, dass etwas anders ist. Vielleicht spürt er eine intensivere Entspannung, vielleicht hat er auch schon bestimmte Trance Wahrnehmungen wie plötzlich aufsteigende Erinnerungen, innere Bilder, Emotionen oder ähnliches. Insgesamt ist er aber während dieser Phase noch bei klarem, ungetrübten oder leicht getrübten Bewusstsein.

### Tiefe Trance:

Der Klient ist sehr entspannt und hat eventuell Trance Wahrnehmungen wie in der mittleren Trance jedoch in einer noch gesteigerten Intensität. Sein Bewusstsein ist insgesamt getrübter als in der mittleren Trance, phasenweise blendet sich sein Bewusstsein möglicherweise vollständig aus.

**Es sei an dieser Stelle betont, dass diese Tiefen nicht über die Wirksamkeit oder Wirkungslosigkeit entscheiden, sondern lediglich das Empfinden des Klienten während der Trance beschreiben.**

Irrtümlicherweise denkt man, dass die Wirksamkeit der Hypnose mit wachsender Trancetiefe gesteigert werden kann.

Die Hypnose also umso besser wirken kann, je tiefer und bewusstloser der Klient in Trance ist.

Leider ist aber häufig genau das Gegenteil der Fall. Je tiefer die Trance zum Beispiel in Bezug auf körperliche Entspannung ist, desto mehr Gehirnareale gehen in eine Art Schlafzustand über, indem sie auf Suggestionen nicht mehr reagieren.

Suggestionen des Hypnotiseurs, die auf eine Verhaltensänderung abzielen, werden kaum noch die gewünschte Wirkung erzielen. Das Unterbewusstsein kann zwar auch in den Übergangsphasen zum Schlaf und im Schlaf selbst noch Suggestionen aufnehmen, die Wirkintensität ist aber in der Regel drastisch gemindert.

In der therapeutischen Hypnose zielt man also zumeist auf mittlere Entspannungschancen ab, da das Gehirn darin Inhalte am besten verarbeiten kann und das Risiko am geringsten ist, dass der Klient die Behandlung einfach verschläft.

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass die meisten Anwendungen schon ab einer leichten, für den Patienten oder Klienten von außen kaum vom Normalzustand unterscheidbaren Trancezustand, erfolgreich sind.

Im Verlauf einer normalen Hypnosesitzung bewegt man sich in der Regel anfangs in der Wachtrance, geht dann über eine leichte Trance mithilfe der Induktion in eine mittlere Trance, die sich mit der Zeit weiter vertieft und gegen Ende erreichen Klienten häufig dann eine tiefere Trance, gegebenenfalls sogar mit Ausblendung des Bewusstseins.

Diese gleitende Trancetiefe ist sehr sinnvoll, da sie ganz unterschiedliche Gehirnaktivitätszustände anspricht und die hypnotische Botschaft damit an ganz unterschiedliche Areale übermitteln kann, die je nach Trancetiefe aktiv beziehungsweise inaktiv sind.

Die früher klischeehaft weit verbreitete Idee, einen Klienten mit Hilfe einer Hypnoseinduktion von Beginn an möglichst tief zu bringen und dann mit der Hypnose zu starten, ist also gar nicht so praxisgerecht, da eine solche Vorgehensweise die Wirkung auch eher hemmen kann, als sie zu fördern.

Für typisch hypnotische Standardanwendungen wie Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion, Behandlung von Phobien, Coaching, Interventionen usw. genügt in der Regel eine Trance, in der sich der Klient in einem Zustand befindet, als würde er gerade entspannt auf seinem Sofa liegen und mit geschlossenen Augen ein Hörbuch anhören.

Im Verlauf der Sitzung kann es dann wie schon erwähnt zu einer zunehmenden Entspannung und phasenweise auch zum Ausblenden des Bewusstseins kommen.

Es ist aber nicht erforderlich, dass der Klient eine bestimmte Tiefe erreicht haben muss, damit die Hypnose zu wirken beginnen kann.

Da dieses Thema sehr wichtig ist, soll an dieser Stelle besonders darauf hingewiesen werden:

**Hypnose ist kein Schlaf und auch keine Ohnmacht.**

Deshalb bedarf es auch keiner besonderen Stille, um sie durchzuführen. Eine bewährte Empfehlung an die Klienten:

Hören Sie einfach zu wie dem Sprecher eines Hörbuch.

Hören sie sich die Hypnose einfach an, eben wie sie einem Hörbuch zuhören würden, alles Weitere geschieht von selbst.

**Umgebungsgerausche:**

Oft wird befürchtet, dass ein Geräusch von außen wie ein vorbeifahrendes Auto, Schritte auf dem Gang oder andere Umweltgeräusche die Hypnose stören könnten, das ist zum Glück aber nicht der Fall.

Der Klient soll nicht einschlafen, sondern hypnotisiert werden.

Völlige Stille ist keine Voraussetzung für eine erfolgreiche Hypnose lediglich bei tiefen Entspannungsanwendungen, beziehungsweise bei Anwendungen, bei denen der Klient gezielt in eine sehr tiefe Entspannung gelangen soll, ist es sinnvoll, auf ein ruhiges Umfeld zu achten.

Alle anderen Anwendungen sind üblicherweise auch unabhängig davon durchführbar und erfordern keine besondere Schallisolierung.

Deswegen die Information an den Klient: Außengeräusche spielen keine Rolle für den Erfolg der Hypnose.

Man kann sich sogar die Geräusche zunutze machen. Diesen Prozess nennt man auch Utilisierung. Zum Beispiel:

„Alle Geräusche tragen dich nur noch tiefer in die Trance, spür wie jedes Geräusch die Wirkung der Hypnose nur noch weiter intensiviert.“

#### **Training bringt Tiefe und Intensität:**

Bei vielen Klienten intensivieren sich der Trancezustand und das Tranceerleben von Sitzung zu Sitzung.

Die Erwartungen bei Klienten, der noch nie hypnotisiert wurden, gleich bei einem ersten Termin eine sehr tiefe, intensive Trance zu erzeugen, ist oftmals schlachtweg unrealistisch, außer er hat von Natur aus eine besondere gute Trance-Veranlagung.

Folgende Faktoren spielen dabei unter anderem eine Rolle, dass Klienten bei der ersten Hypnose noch keine allzu intensive Trance erleben:

Der Klient hat noch nie einen hypnotischen Zustand erlebt und sein Gehirn muss sich erst einmal an den Ablauf gewöhnen.

Der Klient hat seinen Therapeuten eben erst kennengelernt. Viele Klienten haben anfangs noch eine Art innere Schutzhaltung gegenüber dieser neuen Person, was zu einer erhöhten Aufmerksamkeit und einer geringeren Hypnosetiefe führen kann.

Die Neugier und das Unbekannte machen den Klienten im Vorfeld der Sitzung eher aufgereggt und er ist besonders aufmerksam auf das, was jetzt wohl gleich passiert.

Das führt dazu, dass anfangs oftmals nur leichte, für den Klienten kaum wahrnehmbare, aber therapeutisch zumeist dennoch voll verwendbare Trancezustände entstehen.

#### Deswegen:

Sollte ein Klient bei der ersten Sitzung noch kein allzu intensives Trancegefühl verspüren, ist das kein schlechtes Zeichen.

Die Hypnose sollte im Abstand von ein paar Tagen noch einmal erfolgen. Bei manchen Klienten benötigt das Unterbewusstsein einfach ein wenig Zeit, um der Hypnose folgen zu können.

#### *Ratschläge an den Klienten:*

Lassen Sie die Übung einfach geschehen und auf sich wirken. Achten Sie vielmehr darauf, was in Ihrem Inneren, Ihrem Körper, Ihren Gedanken, Ihren Gefühlen geschieht, als dass sie über die Hypnosetechniken und die Wirkung nachdenken.

Versuchen Sie ihre analytischen Gedanken auszublenden und sich ganz der Sitzung und der Trance hinzugeben. Experimente oder der Versuch, die Sitzung von innen heraus zu manipulieren, sind daher eher kontraproduktiv für den Erfolg der Hypnose.

#### Zeitintervalle:

**1 Sofortwirkung:** Es gibt durchaus Hypnosebehandlungen, bei denen eine sofortige Wirkung eintritt und ein Klient beispielsweise im Anschluss einer Raucherentwöhnung das Gefühl hat, als hätte er noch nie geraucht und als wäre eine Zigarette, das absurdeste was er sich nur vorstellen kann. Eine Sofortwirkung tritt meist dann ein, wenn ein Problem nur auf einer gedanklichen Ebene besteht, der Klient innerlich schon mit dem Thema abgeschlossen hat oder wenn ein Klient extrem gut auf Hypnose anspricht.

**2. 1 bis 3 Tageszeitraum:** Oft benötigt das Unterbewusstsein noch eine Nacht, um die Wirkung der Hypnose in tiefere Bereiche des Gehirns zu transportieren. Man kennt das auch aus der Lernforschung. Im Schlaf werden neu erlernte Prozesse verinnerlicht und tief gespeichert. Auch bei der Hypnose kann man regelmäßig beobachten, dass sich nach einer Nacht die Wirkung nochmals intensiviert. Oft erstreckt sich dieser Speicherprozess über 2 bis 3 Tage und Nächte.

**3. 1 bis 3 Wochen Zeitraum:** Bei manchen Menschen kann sich der Verarbeitungszeitraum auch auf mehrere Wochen erstrecken. Dies ist meist der Fall, wenn das Unterbewusstsein noch Daten und Erfahrungen aus dem Alltag benötigt, um neue Verhaltensmuster erst einmal auszuprobieren und diese dann anpasst.

**4. Der magische Vierwochenzeitraum:** Das Gehirn benötigt circa 4 Wochen, um neue Verknüpfungen von Nervenzellen entstehen zu lassen. Eine Veränderung, die in den Gedanken stattfindet, erfordert je nach Hardwareanbindung auch neue Verknüpfungen im Gehirn. So kann es vorkommen, dass die Wirkung der Hypnose erst regelrecht wachsen muss. Man beobachtet deshalb regelmäßig Klienten,

- bei denen eine Wirkung sich über einen Zeitraum von 4 Wochen aufbaut und nach 4 Wochen ihr Maximum erreicht.

- bei denen eine Wirkung 4 Wochen lang eher moderat bis schwach ist und nach 4 Wochen eine relativ abrupte Steigerung erfährt.

- bei denen sich 4 Wochen lang scheinbar gar nichts verändert und nach 4 Wochen plötzlich eine drastische Veränderung beispielsweise eine komplette Ernährungsumstellung, ein starker Wandel in zuvor problembehafteten Verhaltensmustern, eine plötzliche Motivations- oder Antriebssteigerung etc. eintritt. Wenn der Klient nicht explizit darauf aufmerksam gemacht wird, es manchmal sogar als Zufall beziehungsweise nicht mehr mit der Hypnose in Zusammenhang stehend wahrgenommen wird.

**5. Langfristige Wirkung:** Hypnose kann manchmal die Initialzündung für große und langfristige Veränderungsprozesse sein. Manche Heilungsprozesse benötigen beispielsweise einfach ihre Zeit und die Wirkung der Hypnose, deren Grundstein vielleicht schon in der allerersten Sitzung gelegt wurde, wird erst mit der Zeit sichtbar, wenn die Heilung entsprechend voranschreitet. Es kann aber auch vorkommen, dass

mit einer Motivationshypnose oder einer Blockadenlösung eine umfassende Persönlichkeitsentwicklung beginnt, die sich in manchen Fällen über Monate oder gar Jahre entfaltet. Es ist also nicht ungewöhnlich, wenn Klienten auch lange nach einer Hypnosebehandlung noch von dieser profitieren.

Genauso kann es sein, dass ihr Unterbewusstsein die Wirkung der Hypnose in Etappen nutzt, um immer wieder weitere Fortschritte und Optimierungen zu realisieren.

Wichtig: Eine zu knapp bemessene Behandlungsdauer, zum Beispiel nur eine Sitzung „zum Ausprobieren“, kann dazu führen, dass die Hypnose fälschlicherweise als für ihn wirkungslos beurteilt wird.

Es muss darauf geachtet werden, dass der Klient auch in den Tagen im Anschluss an die Hypnose und im 4 Wochen Zeitraum die Wirkung beobachtet und reflektiert.

#### **Tipps an den Klienten:**

Gerade die Klienten, die betonen, dass sie skeptisch oder noch nicht so richtig an die Hypnose glauben ein Tipp von Milton Ericson:

„tun sie einfach so, als wären sie in tiefer Hypnose, tun sie einfach so, als wären sie hervorragend hypnotisierbar und verhalten sie sich so, wie sich ein Mensch verhalten würde, bei dem die Hypnose gerade hervorragend wirkt. Denn dann reagiert das Unterbewusstsein in vielen Fällen auch so, als wäre es hervorragend hypnotisierbar“

Am besten sollte der Klient sich während der Hypnose gedanklich so weit wie möglich in eine neutrale Beobachterrolle begeben, außer die Anwendung erfordert explizit, dass er in irgendeiner Form mitwirkt, dann soll er genauso mitwirken, wie der Hypnotiseur es beschreibt und sich beim Aufkommen von hinterfragenden Gedanken immer wieder bewusst machen, dass das, was gerade geschieht, in seinem Interesse und auf seinen Wunsch geschieht und dazu da ist, seine Ziele zu erreichen.

Dass Klienten bei der Hypnose helfen, indem sie während der Hypnose in Eigeninitiative beispielweise, gewohnte Meditationroutinen durchgehen, sich wie beim autogenen Training entspannen, versuchen

einzuschlafen, Kraftworte visualisieren, die sie von irgendwo anders her kennen, usw. also Dinge tun, zu denen der Hypnotiseur sie nicht aufgefordert hat und von denen der Hypnotiseur im Zweifel nicht einmal weiß, ist in der Regel nicht zielführend. Da dies den Rapport sabotieren kann. Der Klient übernimmt dann gegebenenfalls den Rapport und signalisiert seinem Unterbewusstsein ungewollt "meine innere Stimme gibt hier den Ton an", sodass die Worte des Hypnotiseurs wirkungslos verhallen. Deswegen die Bitte an den Klienten, nicht „mithypnotisieren“.

### Convincer:

Convincer: Englisch Überzeuger Das sind kleine Übungen, bei denen beispielsweise einmal Finger mit Hilfe von Worten bewegt oder ein Arm schweben gelassen wird. Die Worte des Hypnotiseurs erzeugen im Klienten also Vorstellungen (automatisch das Gehirn entschlüsselt Worte, die es versteht, ganz von selbst und übersetzt sie in Vorstellungen), die dann wiederum in unwillkürliche, wie von selbst geschehene Motorik umgesetzt werden.

Üblicherweise nutzt man bei einem Convincer Vorstellungen und Worte, um beispielsweise eine ideomotorische Bewegung, also eine unbewusste, nicht vom Bewusstsein initiierte Bewegung wie das Schweben eines Arms etc., um das Bewusstsein zu überzeugen.

Außerdem nutzt man diese Technik um einen guten hypnotischen Rapport, das heißt eine wirksame Verbindung zwischen Hypnotiseur und Hypnotisand.

Sollte ein Klient auf einen Convincer einmal nicht ansprechen, kann das verschiedene Ursachen haben. Zum Beispiel der Klient hat eine schwache Veranlagung für Ideomotorische Prozesse oder hat viel Stress oder ist nervös oder erschöpft durch Krankheit oder Schmerzen. Auch wenn ein Klient nicht auf die Ideomotorik anspricht, wirken alle Hypnoseanwendungen vollumfänglich.