



ERSTER TEIL

# Alles über Hypnose

# Was ist Hypnose?

Die wenigsten von uns wissen es, aber erstaunlicherweise ist Hypnose ein ganz normaler Bewusstseinszustand. Wir erleben ihn täglich, sogar mehrmals. So wirkt die wunderbare Kraft der Hypnose auch in unserem Alltag.

Die hypnotische Trance ist für unser Gehirn sehr entspannend. Es nutzt sie gerne zwischendurch, besonders, wenn etwas monoton oder extrem langweilig ist. Hier ein paar Beispiele: Wenn wir minutenlang aus dem Fenster starren und »tagträumen« und uns ein paar Minuten in Gedanken verlieren, dann sind wir in hypnotischer Trance.

Hast Du es schon mal erlebt, dass Du mit dem Auto losgefahren bist und später nicht mehr weißt, wie Du Dein Ziel erreicht hast? Du kannst Dich einfach nicht an Einzelheiten erinnern. Meistens ist es eine Strecke, die wir in und auswendig kennen. Der Weg ist so gut bekannt, dass wir nicht mit unserer vollen Aufmerksamkeit dabeibleiben müssen. Alles läuft automatisch und wir versinken in Gedankenspiele und »träumen« vor uns hin. Unser Unterbewusstsein versorgt uns mit dem Material für diese Spielereien. So mancher Autofahrer hinter uns holt uns dann an der schon wieder grünen Ampel mit Geheue unsanft wieder ins Hier und Jetzt zurück.

Kinder sind die wahren Meister was Selbsthypnose angeht. Sie schlüpfen mehrmals täglich in diesen Zustand. Tief versunken spielen sie und tauchen völlig in ihre Fantasiewelt ein. Sie hüpfen ansatzlos in die Trance hinein und wieder heraus. Ihnen gelingt es sogar, andere Menschen in ihre Fantasiewelt mitzunehmen und dort gemeinsam Abenteuer zu erleben. Ohne diese Fähigkeit, sich auf die innere Welt der Fantasie komplett einzulassen, würde kein Spiel unter Kindern funktionieren. Und sie können jederzeit entscheiden, ob sie »mitmachen« oder nicht. Genauso funktioniert es auch während einer Hypnosesitzung.

Auch in eine Kinovorstellung geht man freiwillig mit der Vorstellung, gleich in Hypnose zu fallen. Man lässt alle störenden und kritischen Gedanken zu Hause, damit man den Film genießen kann. Das wäre unmöglich, wenn man nur die Schauspieler sehen, eine erfundene Geschichte und die Kulissen wahrnehmen würde: Man könnte sich niemals auf die Story fokussieren. Es würde bei einem Liebesfilm nicht eine Träne fließen. Geht bei einer schlechten Story oder schlechten Schauspielern die Trance verloren, schiebt der Verstand das Unterbewusstsein beiseite und fängt als innerer Kritiker an, laut zu meckern, denn die Geschichte nimmt uns nicht »gefangen«.

Das gleiche Prinzip greift in der Hypnose. Wir lassen uns auf »unsere« Geschichte, auf unsere Erinnerungen ein und arbeiten ganz fokussiert an einem Thema. Durch verschiedene Hypnosetechniken kann die Therapeutin (in diesem Falle ich) den Trance-Zustand stabil halten, um mit dem Unterbewusstsein zu arbeiten. Ganz genau betrachtet stelle ich nur die Hypnosetechnik zur Verfügung und meine Klientinnen nutzen diese, um sich selbst in hypnotische Trance zu versetzen. Hypnose ist immer Selbsthypnose.

## Manipulation und Show-Hypnose

Damit komme ich direkt zu den Bedenken, die viele Leute der Hypnose gegenüber haben. Nehmen wir es gleich vorweg: In Hypnose geschehen nur die Dinge, die Du selbst zulässt. Die größte Angst scheint in der Vorstellung zu liegen, man sei »willenlos und manipulierbar«. Diese Horrorgeschichten haben mit der therapeutischen Hypnose nichts zu tun und sind reine Effekthascherei. Diese Geschichten stammen oft aus schlecht gemachten Show-Hypnosen (es gibt auch sehr gute!), dabei sind sie zum größten Teil nur viel Show und wenig Hypnose. Die Menschen in solchen Shows wollen etwas Spektakuläres sehen, schließlich haben sie dafür bezahlt. Wenn sie wüssten, wie unspektakulär die therapeutische Hypnose ist ...

Die Teilnehmer an einer Show-Hypnose, also diejenigen, die oben auf der Bühne stehen, müssen einige wichtige Voraussetzungen erfüllen: Ihr Unterbewusstsein ist weit offen für alles, sie wollen unbedingt Teil dieser Show sein und sie erwarten vom Show-Hypnotiseur außergewöhnliche Einfälle. Nach diesen Kriterien werden sie vorher ausgesucht. Auf die Bühne kommen nur die Teilnehmer, die offen und unkritisch sind. Sie sind also in hohem Maß beeinflussbar. Und das kritischere Publikum wundert sich, was Hypnose alles kann. Dabei ist ihnen nicht klar, dass die Menschen auf der Bühne, im Gegensatz zu ihnen selbst, einfach nur mit allem einverstanden sind und Lust haben, mitzumachen! Die meisten »Vorgeführten« gehen schon in Trance auf die Bühne! So ist es für den Hypnotiseur ganz einfach, mit ihnen zu arbeiten.

## Die therapeutische Hypnose

Die therapeutische Hypnose arbeitet immer zum Wohle des Klienten und bietet Menschen Hilfe, um ihre Probleme zu lösen. Bei mir in der Praxis hat noch niemand wie ein Huhn gegackert, denn ich kann

mir nicht vorstellen, dass das zur Lösung eines Problems beitragen würde, oder?

Hypnose ist seit 2006 als Therapieverfahren in Deutschland anerkannt und zugelassen. Sie ist sanft und trotzdem stark, sie deckt Verborgenes auf und führt positive Veränderungen herbei.

Einer der großen Vorteile der Hypnose gegenüber vielen anderen Therapieformen ist ihre Geschwindigkeit. Innerhalb kurzer Zeit können wir die psychische Belastung, das Trauma, finden und auflösen. Das klingt zu schön, um wahr zu sein, aber nach meiner langjährigen Erfahrung ist das sehr häufig der Fall. Selbstverständlich trifft es nicht immer und in allen Fällen zu, aber wenn meine Klientinnen bereit sind, etwas zu verändern, dann schaffen sie es auch. Mal sind die Schritte zur Veränderung groß, mal sind sie klein. Mal geht es sehr schnell, mal braucht es etwas Zeit. Es reicht auch nicht immer nur eine Sitzung, aber es ist schon sehr erstaunlich, wie wenige Interventionen benötigt werden, um die positive Entwicklung ins Rollen zu bringen. Das ist übrigens einer der Gründe, warum ich so unglaublich gerne mit Hypnose arbeite. Ich weiß einfach, dass die Chance, schon bei der ersten Sitzung zu helfen, sehr groß ist.

## Hypnose für Frauen

Hypnose arbeitet über unsere Gefühle mit dem Unterbewusstsein. Genau aus diesem Grund halte ich Hypnose für Frauen, ob als Therapie oder Selbsthypnose-Tool, für das ideale Werkzeug, um positive Veränderungen auf den Weg zu bringen.

Wir Frauen haben den Vorteil, unseren Gefühlen nahe zu sein, manchmal näher als uns lieb ist, das stimmt schon. Männern werden ihre Gefühlswahrnehmungen oft aberzogen, denn sie werden als Schwäche bewertet. Ihnen fällt der Zugang zu ihren Gefühlen häufig sehr viel schwerer. Uns Frauen dagegen fällt es meistens leichter, uns auf die Hypnose einzulassen und unseren Gefühlen zu folgen und ihnen Ausdruck zu geben.

# Die Hypnosesitzung

Jede Therapeutin hat ihre eigene Vorgehensweise. Meine beruht auf den Erfahrungen, die ich im Laufe der Jahre gesammelt habe und sie passt zu mir und meinen Klientinnen.

Schon beim ersten Kontakt per Telefon oder Mail verschaffe ich mir einen Überblick über das Problem, das bei der Klientin ansteht. Sie schildert mir kurz das Wichtigste, damit ich weiß, worum es überhaupt geht. Daraufhin machen wir einen Termin in meiner Praxis aus. Ich veranschlage für jede erste Sitzung drei Stunden. Das mag auf den ersten Blick viel erscheinen, aber ich habe gemerkt, dass dieser Zeitrahmen häufig nötig ist und auch ausgeschöpft wird.

**IM ERSTEN SCHRITT** sorgen wir dafür, dass ich die Geschichte, die sich um das Problem der Klientin rankt, gründlich kennenlerne. Schließlich lebt sie schon eine ganze Weile damit und kennt sich gut aus, für mich aber ist sie neu. Da wir mit Hypnose arbeiten werden – also mit den Gefühlen –, muss ich ziemlich genau wissen, *wie* es sich für sie anfühlt. Das nenne ich »Vorgespräch und Anamnese«, die Klientin erzählt mir einfach ihre Geschichte.

**IM ZWEITEN SCHRITT** entwickeln wir zusammen die Ziele der Klientin. Was möchte sie und wo will sie hin? Wie wird es sich anfühlen, wenn wir ihr Problem gelöst haben? Wir sorgen dafür, dass ihr Unterbewusstsein weiß, was seine Aufgaben sein werden, um sie beim Erreichen ihrer Ziele zu unterstützen. Nur, wenn alles ganz genau zu meiner Klientin passt, kann das Unterbewusstsein die entsprechenden Schritte einleiten, damit sie ihrem Ziel näherkommt. Das Unterbewusstsein ist unser wichtigster Verbündeter auf dem Weg zur positiven Veränderung.

Schon während des Vorgesprächs sprechen wir immer wieder über die Wirkungsweise der Hypnose. Nun klären wir die letzten Fragen, denn bevor wir mit der Hypnosesitzung starten, müssen sie alle zu ihrer Zufriedenheit beantwortet sein. Hypnose funktioniert

nur mit Vertrauen und einer gewissen Portion Neugier auf das, was passieren wird.

**IM DRITTEN SCHRITT** folgt die Hypnose. Sie ist sozusagen die Essenz aus den vorherigen Schritten und führt zur Lösung des Problems. Meine Klientin liegt bequem in meinem wunderbaren, roten Hypnosessel, hat die Füße auf einem Hocker und ist mit einer weichen Decke zugedeckt (außer im Hochsommer). Sie kann dort erst einmal ankommen und wir starten mit einer einfachen Tiefenentspannung. Ich geleite sie sanft in dieses angenehme Loslassen, sie folgt meiner Stimme immer tiefer in die Entspannung. Das Bewusstsein tritt etwas nach hinten, es darf beobachten, und das Unterbewusstsein öffnet sich vertrauensvoll. In diesem Zustand ist meine Klientin voll und ganz auf ihr Inneres konzentriert, aber trotzdem sprechen wir miteinander. Dieser Zustand ist sehr angenehm, wohligh und komfortabel.

Sie nimmt alles um sich herum wahr, denn man schläft in Hypnose nicht, obwohl die Augen geschlossen sind. Die Augen sind im Übrigen nur geschlossen, weil man sich so besser konzentrieren kann und sich weniger ablenken lässt. Das Gehirn arbeitet sehr konzentriert, komplett auf das innere Ich fokussiert. Die Außenwelt spielt in diesem Moment keine große Rolle, sie ist auf gewisse Weise uninteressant, man muss sich um sie nicht kümmern.

Der eigentliche Hypnoseprozess beginnt jetzt und wir arbeiten zusammen am Problem meiner Klientin und finden ihre Lösungen dafür. Es sind verschiedene Hypnosetechniken notwendig, um alles sauber zu bearbeiten. Dabei gibt es für die Klientin kein Richtig oder Falsch, sondern es gibt nur ihren eigenen Weg.

Es ist, als ob sie einen sehr spannenden Vorgang beobachten und eingreifen kann, wenn sie möchte. Das ist so faszinierend, dass sie sich davon vollkommen gefangen nehmen lässt. Die Geschichte, die sich dort vor ihrem inneren Auge entwickelt, ist ihre eigene Geschichte. Sie spielt die Hauptrolle. Und selbstverständlich kann sie sich an alles erinnern, was sie in der Hypnose erlebt hat. Während sich die

Geschichte entwickelt, bin ich die ganze Zeit dabei und kann helfen und eingreifen, wenn nötig. In der ursachen- und lösungsorientierten Hypnose wird niemand alleine gelassen oder sich selbst überlassen, sondern man ist die ganze Zeit in »professioneller Betreuung«.

Erst wenn das Problem, das negative Gefühl, gewandelt ist, taucht die Klientin langsam aus der Entspannung wieder auf, folgt meiner Stimme wieder ins Hier und Jetzt. Wir sorgen dafür, dass ihr Unterbewusstsein die Veränderung annehmen kann und sich sofort an die Arbeit macht, sie zu unterstützen. Viele meiner Klientinnen trennen sich nur schwer von dem bequemen Sessel, was ich gut verstehen kann, denn sie haben sich, nach langer Zeit, das erste Mal wieder richtig wohl und gut aufgehoben gefühlt.

Um alles in Ruhe und ohne Stress wirken zu lassen, ist es also sinnvoll, einen Zeitrahmen zu wählen, der genau das zulässt.

Nach der Hypnose bekommen meine Klientinnen von mir eine auf sie angepasste Audio-Datei, in der, neben anderen Dingen, auch ihre Ziele enthalten sind, die wir vorher erarbeitet hatten. Diese Audio-Datei nutzen sie für sich, jeden Tag.

Eine Rückmeldung oder Nachfrage meinerseits erfolgt dann zwei bis drei Wochen später. Erst nach dieser Zeit wird entschieden, ob eine weitere Sitzung zu dem Thema notwendig ist. Häufig ist eine zweite Sitzung nicht nötig, da wir in den drei Stunden so gründlich arbeiten konnten, dass alles Notwendige aufgelöst wurde, um die positive Veränderung auf den Weg zu bringen.

Übrigens unterhalte ich mich während der Hypnose mit meinen Klientinnen. Wir führen einen einfachen Dialog, der dafür sorgt, dass wir beim Thema bleiben und es keine Ablenkung gibt. Dadurch kann ich die Trance stabil halten und den Arbeitsprozess beobachten. Ich als Therapeutin gebe sozusagen Regieanweisungen oder Impulse, damit wir der Lösung näher kommen. Die eigentliche Arbeit macht die Klientin selbst.

Von außen betrachtet passiert in Hypnose recht wenig. Meine Klientinnen liegen tief entspannt in meinem bequemen Hypnosestuhl.

Die Augen sind geschlossen, wir unterhalten uns. Natürlich wird es auch emotional, Wut kommt auf oder Tränen fließen. Bei manchen Themen ist das gut und richtig so, aber im Großen und Ganzen ist Hypnose wenig spektakulär. Und das hat einen einfachen Grund: Wir arbeiten mit dem Material, das die Klientin schon mitbringt. Es wird nichts Neues dazu erfunden, es ist alles altbekannt. Vielleicht hat sie schon lange nicht mehr an das eine oder andere gedacht oder manches wurde verdrängt, aber jegliche Information, die aufgerufen wird, schlummert schon lange in ihr. Unser Unterbewusstsein speichert alles ab und weiß genau, was wir brauchen, um in Hypnose arbeiten zu können.

## Das Unterbewusstsein

In der Hypnosetherapie spielt das Unterbewusstsein die Hauptrolle. Das mag merkwürdig erscheinen, da wir glauben, unser Leben hauptsächlich über unser Bewusstsein zu steuern. Manche von uns bezeichnen sich sogar als »Kopfmenschen« und halten rationale, also vom Verstand getroffene Entscheidungen für besonders wertvoll. Nach meiner Erfahrung ist das eine große Fehlannahme und entspricht nicht der Realität.

Inzwischen ist wissenschaftlich belegt, dass nur etwa zwei bis fünf Prozent unserer Hirnleistung vom Bewusstsein gesteuert werden, während das Unterbewusstsein einen Anteil von 95–97 Prozent hat.

Im Grunde genommen ist das Bewusstsein eine Art kleiner Arbeitsspeicher, der uns das alltägliche Leben erleichtert, während das Unterbewusstsein die große Festplatte darstellt.

Alles, was wir je erlebt, gefühlt, gehört oder gerochen haben, ist in unserem Unterbewusstsein abgespeichert. Und nicht nur das, es gibt immer auch eine Bewertung dazu. Das bedeutet, wenn wir uns an eine bestimmte Situation zurückerinnern, wird sie mit einem Gefühl dazu verknüpft sein.