

Hypnose – Hilfreiche Technik oder doch nur Show?

Die meisten Menschen kennen Hypnose aus dem Fernsehen, wo ein Hypnotiseur eine bestimmte Person schnell und tief in Trance versetzt, die dann willenlos ist und skurrile Dinge vor dem Publikum vorführt. Dies ist aber nur ein kleiner Ausschnitt von dem was Hypnose wirklich ist.

Neben der eben beschriebenen Vorstellung, die der Show-Hypnose entspricht, ist eine therapeutisch und medizinisch angewendete Hypnose eine sehr hilfreiche Technik, um eine Vielzahl innerer Blockaden aufzulösen, tiefe Entspannung im Inneren zu erzeugen oder unterstützende Suggestionen im Unterbewusstsein zu verankern.

Doch was ist konkret „Hypnose“? Hypnose ist eine Technik, die es uns ermöglicht in Trancezustände zu gelangen. Trance ist dabei ein besonderer Bewusstseinszustand. Es gibt 3 Bewusstseinszustände:

Der Erste ist Bewusstheit: Der Zustand, in dem wir klar denken, Dinge bewusst wahrnehmen, uns mit der Umwelt, uns selbst oder anderen auseinandersetzen. Dieser Zustand ist also geprägt von unserer bewussten Steuerung – das Unterbewusstsein ist dabei kaum präsent. Unser Bewusstsein ist dabei sehr analytisch, konkret, planerisch und kontrolliert.

Der zweite Zustand ist Unterbewusstheit: Dies ist der Zustand, in dem unser Bewusstsein nicht steuernd wirkt oder sogar abgeschaltet ist. Diesen Zustand kennen wir alle als Schlaf. Im Schlaf ist unser Unterbewusstsein vollkommen präsent. Es sorgt dafür, dass wir weiter atmen, das Herz weiter schlägt - dass wir weiter existieren. Zudem sorgt unser Unterbewusstsein für Träume. Darin spiegelt sich die Arbeitsweise unseres Unterbewusstseins wieder. Träume sind oft abstrakt, symbolisch oder diffus. Dies stellt also den Kontrast zu unserem Bewusstsein dar.

Der dritte Bewusstseinszustand ist Trance: Ein Zustand in dem sowohl das Unterbewusstsein als auch unser Bewusstsein gleichzeitig und auf einer ähnlichen Stufe aktiv sind. Das Bewusstsein wird etwas heruntergefahren, ohne das es abgeschaltet wird, und unser Unterbewusstsein wird aktiver. In diesem Zustand sind unsere beiden Gehirnhälften gleichgeschaltet, wodurch ein intensiver Austausch zwischen unseren Gehirnregionen (und somit auch beim Be- und Unterbewusstsein) stattfinden kann. Ein Trancezustand ist somit eine besondere Ebene der Verarbeitung. Dies können wir uns zunutze machen, um bestimmte Denk-, Verhaltens- oder Erlebensmuster gesondert zu betrachten und gegebenenfalls zu verändern.

In unserem Alltag kommt es häufig vor, dass wir bestimmte Dinge erleben, die in uns gedanklich und emotional viel auslösen. Nach einer gewissen Zeit haken wir dies in unserem Bewusstsein ab und gehen weiter unseres Weges, wo uns bereits das nächste Erlebnis erwartet und wir uns damit beschäftigen. Dies ist ein ganz normaler Prozess. In diesem Verlauf kann es aber dazu kommen, dass wir von unserem Bewusstsein etwas abhaken, was aber von unserem Unterbewusstsein noch festgehalten wird. Es entsteht eine innere Blockade oder ein Konflikt, der Kraft und Konzentration von uns bindet. Diese Blockade kann sich in vielfältiger Weise äußern – am häufigsten körperlich in Form von Verspannungen. Über die Zeit können sich so einige Blockaden ansammeln, die, wenn sie nicht von Zeit zu Zeit gelöst und gelockert werden, zu stärkeren Einschränkungen (körperlich, emotional, kognitiv) führen können. Mithilfe der Hypnose haben wir nun eine Technik zur Hand, die helfen kann, die (unbewussten) Blockaden gezielter anzugehen. Allzu oft tragen wir Alllasten mit uns herum, deren wir uns nicht bewusst sind. Diese erzeugen Beschwerden oder verhindern, dass wir bestimmte Veränderungen angehen können.

Wie bereits beschrieben wird in Trancezuständen unser Bewusstsein heruntergefahren – es wird also nicht abgeschaltet. Dies ist ein wichtiger Punkt, denn dies bedeutet, dass die hypnotisierte Person **nicht** willenlos ist. Der freie Wille eines Menschen ist nicht ausschaltbar, auch nicht im Rahmen einer Hypnosesitzung. Innerhalb eines Hypnosecoachings würden Sie nichts tun oder sagen, was Sie auch nicht im vollen Bewusstsein machen würden. Dies ist eine wichtige Einordnung, um (unnötige) Befürchtungen aufzulösen. Das Bild der hypnotisierten Person, die der Macht des Hypnotiseurs ausgeliefert ist, ist nur ein vorurteilbehaftetes (und medienwirksames) Bild aus dem Fernsehen. Wichtig für eine Hypnosesitzung ist, dass Sie zum einen wirklich wollen, wie gesagt den freien Willen kann niemand bei Ihnen beeinflussen. Deswegen sollte Ihre Motivation wirklich von Ihnen herauskommen. Zum anderen ist Vertrauen wichtig. Vertrauen in diese Methode und in den Hypnotiseur. Machen Sie sich deshalb vorher ein Bild von dem Anwender. Dieser sollte fachlich qualifiziert (Arzt, Psychologe, Psychotherapeut) sein und sympathisch auf Sie wirken. Ohne den Willen und das Vertrauen entstehen Anspannungen und Hemmnisse, die einen (langfristigen) Erfolg des Hypnosetrainings reduzieren würden. Ob Sie grundsätzlich an die Methode glauben bzw. unsicher sind, ob Sie überhaupt hypnotisiert werden können, ist nebensächlich. Das stellt kein Hindernis für den Erfolg dar.

Die Anwendungsgebiete für ein Hypnocoaching sind sehr vielfältig. Gute Evidenzen für die Wirksamkeit gibt es bei:

- *Tiefenentspannung zum effektiven Stressabbau (Anzahl der Sitzungen individuell anpassbar)*
- *Auflösen von emotionalen, körperlichen oder kognitiven Blockaden (Anzahl Sitzung je nach Ausprägungsgrad zwischen 1 – 5)*
- *Raucherentwöhnung (sollte 1 Vorgespräch, 1 Sitzung und 1 Nachgespräch enthalten – es ist wichtig, dass hierzu exakt eine Hypnosesitzung stattfindet in der alle Bereiche für die Entwöhnung beachtet werden)*
- *zum Abnehmen (Gewichtsreduktion) (sollte 1 Vorgespräch, 1 Sitzung und bis zu 6 Festigungssitzungen enthalten – die nachgeschalteten Festigungssitzungen sind wichtig, um die Suggestionen und Verhaltensmuster weiter zu verankern; gerade bei dem Abnehmen führen viele Faktoren im Alltag zu einer Destabilisierung der Verankerungen)*
- *Schlafverbesserung (Anzahl Sitzungen je nach Schweregrad der Schlafstörung zwischen 2 – 6)*

Weitere Anwendungsfelder von Hypnose sind: Leistungssteigerung (Konzentration, Leistungssport), Abbau von Prüfungsangst, Aufbau von Selbstbewusstsein, Entscheidungshilfe bei schweren Lebensentscheidungen, Lösungsfindung bei stetigen Problemen, Ziel- und Zukunftsorientierung oder Stärkung des Immunsystems. Im Rahmen einer Hypnosetherapie können auch Störungsbilder, wie Angststörung, Depression oder Belastungsreaktionen angegangen werden.

Hypnose kann eine sehr effektive Methode sein, um individuelle Anliegen oder Belastungen anzugehen und Fortschritte zu erzielen. Entscheidend ist dabei das Arbeitsbündnis zwischen dem Hypnotiseur und dem Klienten. Hierbei sollten Sie sich wohlfühlen, Vertrauen spüren und ein gemeinsames Ziel haben.

Impulsdialog bietet ebenfalls Hypnosesitzungen in unseren Räumlichkeiten in Jena (Thüringen) an. Wenn Sie Interesse daran haben und mit uns über Ihre persönlichen Bedürfnisse sprechen möchten, so kontaktieren Sie uns einfach über das Portal. Auch bei Unsicherheiten helfen wir Ihnen gerne weiter und beraten Sie im Vorhinein über Telefon oder Internet.

Kontakt

Unsere Hypnosesitzungen