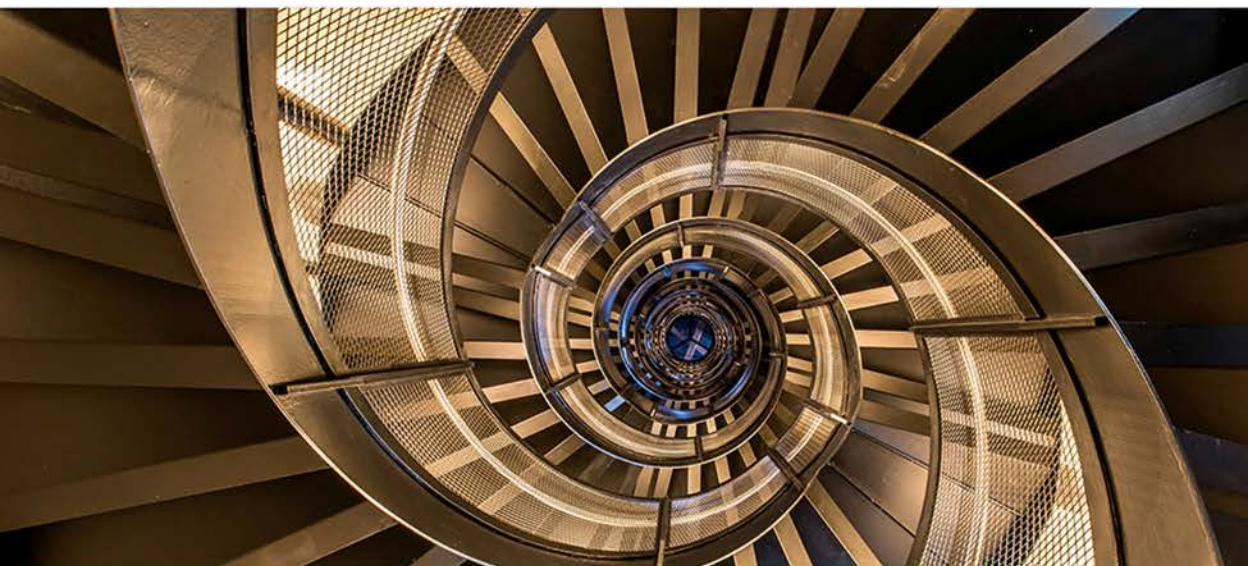


Björn Migge



# Hypnose und Hypnotherapie

Grundlagen und Praxis  
für Coaching und Kurzzeittherapie

Mit  
Online-  
Materialien



E-BOOK INSIDE

**BELTZ**

lange diskutieren, welche Form von Meditation und Hypnose wir für diesen Vergleich auswählen wollten. Da es so viele ganz unterschiedliche Meditationspraktiken und -schulen und auch viele Hypnosepraktiken und -schulen gibt, ist eine generelle Gegenüberstellung wenig sinnvoll. Zudem verknüpfen manche Meditationsschulen ihre Praktiken mit einem spirituellen Ziel oder Zweck, während andere dies nicht tun. Genauso gibt es spirituell orientierte Hypnoseschulen neben solchen, die einen solchen Zusammenhang nicht betonen.

Beide Methoden haben zum Teil ähnliche schamanische, spirituelle oder religiöse Wurzeln in frühen Beschwörungen, Ritualen, Visionsmethoden und dergleichen, die Schamanen, heilige Frauen und Männer, Geistliche oder Heilkundige ausgeführt haben, um mit transzendenten, übernatürlichen Kräften in magischer Weise in Kontakt zu treten oder sich auf andere Weise von einer weltlichen Verhaftung zu befreien. Insofern finden wir Gemeinsamkeiten (mehr dazu im Buchteil »Geschichte der Hypnose« bei Gaßner, S. 50) aus der Zeit vor dem aufgeklärten Denken.

Hypnose wird meist von zwei Menschen zusammen, Meditation dagegen häufig von einer Person allein praktiziert. Aber auch hier gibt es die Möglichkeit, das anders zu machen.

In der Hypnoseforschung wird darüber diskutiert, ob es überhaupt sinnvoll ist, von einem besonderen (also spezifischen oder sogar »unnatürlichen«) Bewusstseinszustand zu sprechen, der mit der Hypnose verbunden ist. Darauf gehen wir später ein. Das ist mit der Meditation ähnlich, denn auch hier gibt es die Frage, ob der Geist in Meditation etwas eigentlich Normales (Irdisches, Physiologisches) macht oder etwas darüber hinausweisendes Besonderes oder ob es tatsächlich einen Geisteszustand »Meditation« gibt, der sich klar von anderen Tätigkeitsformen des Geistes unterscheidet.

Es gibt Forscher und Praktiker der Hypnose oder der Meditation, die lieber von natürlichen Fähigkeiten des Geistes oder der Konzentration sprechen, die auf eine bestimmte Weise genutzt und geübt werden. Andere Forscher oder Praktiker bevorzugen die Vorstellung, dass in Hypnose oder Meditation etwas Besonderes, transzendental Erweiterndes mit dem Geist geschieht. Für beide Denkrichtungen finden wir extreme Vertreter aus einer einerseits sehr rationalen Ecke und andererseits aus einer esoterischen (oder manchmal kommerziell motivierten) Ecke.

Wir können auch nach dem Ziel der jeweiligen Prozedur fragen. Hier finden wir ebenso viele Ähnlichkeiten in den Motiven, sich mit einer dieser Methoden zu befassen, besonders im Westen: Gesundheit, spirituelle Berührung, Befreiung, Erleuchtung, Erfolgssteigerung, Erfüllung, Beseitigung von Hemmungen, Angstfreiheit. Ganz pragmatisch könnte man sich aus der Diskussion heraushalten, indem man die Schultern zuckt und sich sagt: »Na und? Menschen denken schon immer dies und das ...« Ich persönlich bin in diesem Streit nicht sehr engagiert.

Aber ich bin im Laufe meines Lebens schon mit vielen Behauptungen in Berührung gekommen und blicke verwundert zurück, wie viel »Blödsinn« ich schon für wahr hielt oder wie viele »Wahrheiten« ich zunächst nicht glauben mochte. Daher pflege ich heute eher eine skeptische Haltung und prüfe in Ruhe Argumente und »Beweise« (nicht nur vage Behauptungen oder Meinungsmache) oder ich schaue eher auf die guten Früchte von Taten und Handlungen und nicht so sehr auf die Worte, die Menschen in den Mund nehmen.

Im Amerikanischen gibt es die neue Wortschöpfung »Thruthiness« (engl. truth = Wahrheit), die bedeutet, jemand ist intuitiv oder aufgrund von Vorurteilen oder Leichtgläubigkeit von der Wahrheit einer Behauptung überzeugt, unabhängig von jeglicher wirklich kritischen Prüfung oder der Lage der Forschung. Im Umfeld der Hypnose finden wir sehr viel »Thruthiness«, ebenso im Umfeld der Meditation. Es gilt sogar in manchen Kreisen als Zeichen kritischen Denkens, wenn Forschung und Wissenschaft abgelehnt werden, beispielsweise mit der Begründung, dass es Phänomene gebe, die die Wissenschaft (noch) nicht nachweisen könne. Das stimmt durchaus. Die Effekte der Hypnose lassen sich allerdings sehr gut mit einfachsten wissenschaftlichen Frageinstrumenten und einem kritischen Blick erforschen: Bringt eine bestimmte Technik tatsächlich die Erfolge, die sie verspricht (eine einfache statistische Untersuchung)? Gehen die Erfolge auf den Erklärungsfaktor zurück, der behauptet wird (eine Untersuchung der Einflüsse unterschiedlicher Faktoren)? Geht eine Behauptung auf nachvollziehbare und überprüfbare Tatsachen zurück oder ist sie als Thruthiness für Leichtgläubige lediglich – umkleidet von bombastischen Superlativen – in den Raum gestellt (einfache Fragen: Was, wo, wer, wie, womit, Zahlen, Daten, Fakten ...)? Auf Webseiten von Hypnotiseuren, manchen Ausbildungsinstituten, in den unzähligen selbst verlegten Hypnosebüchern wimmelt es von Thruthiness – leider.

Ich hoffe, dass ich Ihnen in diesem Buch durch die Art der Darstellung die Freiheit gewähre, sich eine eigene Meinung zu bilden; die natürlich immer wieder auch von meiner Auffassung abweichen kann. Wenn Sie auf simple Definitionen stoßen oder auf einfache Regeln (oder kompliziert klingende Wahrheiten), dann glauben Sie das bitte nicht. Auch mir nicht. Besser ist es, sich Aussagen im Umfeld der Hypnose mit diesem Beisatz zu merken: »Aha, so kann man das also auch sehen (wenn man möchte).«

## Hypnose als kooperativer Prozess

Hypnose kann als kooperativer Prozess, Prozedur oder Ritual aufgefasst werden, in der eine Fachperson (Psychologe, Coach, Arzt, Heilpraktiker) einer anderen Person (Klient, Patient) Vorschläge und Anregungen (Suggestionen) unterbreitet, die Veränderungen des Erlebens beim Klienten bewirken sollen. Diese gewünschten Veränderungen zielen auf das Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Verhalten. Die Erfahrung vieler Klienten und Fachpersonen sowie ausgiebige wissenschaftliche Erforschung seit etwa 1950 zeigten eindeutig, dass viele Klienten diese Vorschläge tatsächlich – teilweise unwillkürlich – verwirklichen, mit messbaren Einflüssen auf das Verhalten, das Denken, das Fühlen und auf viele Körperfunktionen.

Früher gingen Hypnotiseure davon aus, dass sie Macht über ihre Klienten haben und hypnotische Phänomene in ihnen erzeugen. Die Klienten wurden zu dieser Zeit Subjekte genannt (in der Forschung nutzt man diesen Begriff teilweise immer noch). Diese Einstellung führte meist zu einem autoritären Hypnosestil, der die angebliche Macht der Fachperson betonte. Noch 1982 enthielt ein damaliges Standardlehrbuch für Hypnose des französischen Psychiaters Dr. Léon Chertok folgende einleitende Passage im Vorwort, das vom Neurologen und Psychiater Dr. Henri Mari Jean Louis Ey verfasst wurde. Chertoks Buch wurde in viele Sprachen übersetzt und besonders in Laienkreisen über viele Jahrzehnte sehr geschätzt.



### Die angebliche Macht der Hypnotiseure über andere Menschen

»Einen Menschen hypnotisieren bedeutet, Macht auf ihn auszuüben, einen Einfluss, der ihm etwas ›suggeriert‹. Zur Kraft des Hypnotiseurs muss jedoch auch die Schwäche des Hypnotisierten kommen, seine unbewusste Mitarbeit, damit die ›Trance‹, der Zustand des ›provozierten Somnambulismus‹, der ›hypnotische Schlaf‹, durch Techniken erzeugt werden können, die entweder die Suggestion oder die Suggestibilität zu intensivieren trachten. Der Suggestionwert der therapeutischen Handlung hängt zweifellos von der Person des Hypnotiseurs ab. Weniger von dem, was er ist, als von dem, was er zu sein scheint [...] Die Übertragung ist hier massiv und ›wild‹. Sie gleicht einem ›Fluidum‹, dessen Wirkung notwendig, wenn nicht gar überwältigend ist.« (Dr. Henri Ey [1900–1977] im Vorwort des Buches »Hypnose« von Dr. L. Chertok, 1982)

Im zitierten Vorwort wird auf die Macht des Hypnotiseurs fokussiert. Heute würden wir von Präsenz und Engagement sowie von kommunikativer Kompetenz sprechen. Henri Ey meint, dass eine hypnotisierte Person schwach sein müsse.

Dieser Eindruck entstand im 19. Jahrhundert als Begleitphänomen der autoritären Beziehung zwischen Ärzten und Patienten (die Allwissenden da oben, die Unwissenden da unten). Eine Hypnose in einer solchen Beziehung funktionierte gut, wenn sich ein Patient dem autoritären Gebaren unterordnete.

Heutige Klienten und Patienten möchten zunehmend auf Augenhöhe gesehen werden. In einer solchen Beziehung geraten andere Kompetenzen in den Fokus. So wissen wir jetzt, dass ein Klient vielmehr eine gewisse Fantasiebegabung benötigt sowie Vertrauen, Angstfreiheit und Zustimmung zum Prozess in der konkreten Beziehung. Von Fluidum und wilder Übertragung sprechen wir nicht mehr. Aber solche – angeblich wissenschaftlich fundierten – Lehrbücher und laienhaften Darstellungen der Hypnose haben bis in die heutige Zeit dazu beigetragen, dass viele Menschen (Ärzte übrigens ebenfalls!) sehr veraltete Vorstellungen von der Hypnose haben und die Methode mit Macht, Manipulation und esoterischem Hokusfokus verbinden. Bevor ich in Universitätskursen jungen Medizinerinnen beispielsweise erklären und zeigen kann, was Hypnose ist, ist es meistens notwendig, zunächst zu erläutern, was Hypnose nicht ist. Denn selbst heutzutage hegen zahlreiche Medizinstudenten eine Unzahl »alter« Vorstellungen über Hypnose, wenn sie eine Fortbildung in dieser Methode beginnen.

Fachleute gehen mittlerweile eher davon aus, dass Hypnose immer eine Form der Selbsthypnose des Klienten ist. Daher glauben sie nicht, dass sie selbst hypnotische Phänomene in Klienten bewirken können. Stattdessen gehen sie davon aus, dass sie lediglich Anregungen oder Vorschläge geben können, die ein Klient entweder selbst umsetzt oder auch nicht. Diese Haltung führt zu einem kooperativen oder partnerschaftlichen Rollenverständnis.

### **Hypnose ist eine kooperative Interaktion**



Hypnotherapie, Hypnosetherapie, Hypno-Coaching werden heutzutage kooperativ und am Klienten orientiert durchgeführt. Dies kann sowohl mittels direkter als auch mittels indirekter Methoden geschehen. Beides ist gleichermaßen effektiv. In Hypnoseshows wird manchmal noch ein altes, autoritäres Beziehungsmodell demonstriert oder sogar die Illusion von Magie geschürt.

Der Gesinnungswandel – hin zu einer kooperativen Haltung – ist einerseits Ausdruck einer breiten gesellschaftlichen Strömung und andererseits eine Folge der Erkenntnisse aus umfangreicher universitärer Hypnoseforschung und allgemeiner Therapieforschung seit dem Zweiten Weltkrieg. Der Wechsel von einem autoritären zu einem kooperativen Stil geht nicht auf eine einzelne Person zurück (beispielsweise Milton Erickson), wie gelegentlich behauptet wird, sondern war auch

Ausdruck eines gesamtgesellschaftlichen Wandels. Dieses Thema werden wir später im Buch noch einmal aufgreifen.

## Der Hypnoseprozess

**Induktion:** Der Beginn des Hypnoserituals – nach dem Vorgespräch – wird meist Induktion genannt. Eine Induktion enthält in der Regel Vorschläge zum Augenschluss, zur Entspannung, Ruhe, zum Wohlfühlen und zur Aufmerksamkeitsfokussierung. Diese Vorschläge enthalten meist Anregungen, sich etwas vorzustellen (Imagination) oder an etwas Bestimmtes zu denken.

Es gibt langsame und sanfte Formen der Induktion (sowohl direkt als auch indirekt), die die Selbstkompetenz des Klienten und die Kooperation betonen und es gibt schnelle und überraschende Induktionen (sogar Schreckinduktionen), die Zeit sparen sollen oder vielleicht auch manchmal nur das Können des Hypnotiseurs demonstrieren sollen.

Klienten lassen sich in unterschiedlichem Maße auf Vorschläge und Anregungen (Suggestionen) ein. Das liegt zum einen an der unterschiedlich ausgeprägten Fähigkeit, die Anweisungen zu realisieren: Manche sind hierfür begabter als andere oder sie haben in der Vergangenheit positivere Erfahrungen mit solchen Vorgängen gemacht oder diese geübt. Zum anderen sind Vertrauen, realistische Erwartungen und Angstfreiheit erforderlich, wenn ein Klient sich auf die Vorschläge eines anderen einlassen möchte.

**Vertiefung:** Nachdem ein Klient »in Hypnose gegangen« ist, also die Induktionssuggestionen in eigenes Erleben gewandelt hat, kann dieser Zustand stabilisiert und vertieft werden. Denn normalerweise unterliegt der veränderte Bewusstseinszustand gewissen Schwankungen. Ohne eine Vertiefung würden manche Klienten sich nach einiger Zeit wieder in den normalen Wachzustand zurückorientieren (manche auch einfach einschlafen).

**Bearbeitung der Anliegen:** Nach der Vertiefung oder Stabilisierung wird meist auf spezifische Weise am Anliegen des Klienten gearbeitet. Hierfür gibt es eine Vielzahl methodischer Möglichkeiten, die auf den konkreten Klienten und das Anliegen zugeschnitten sein sollten. Einige Beispiele für mögliche Interventionen: Suggestionen, Tiefenentspannung, Metaphern, innere Reisen, Verhandlungen mit inneren Teilen, Rat innerer Instanzen (das Unbewusste, die höhere Weisheit, der innere Ratgeber), Reisen in die Vergangenheit (Regression), Reisen in die Zukunft (Progression) und vieles andere mehr. Diese und weitere Optionen werden Sie im Laufe des Buches kennenlernen. Anfänger nutzen für diese spezifischen Arbeitsschritte manchmal vorgefertigte Texte (Skripte), die sie den Klienten vorlesen.