



Bis heute wissen wir nicht genau, wie der Zustand der Hypnose erreicht wird. Aber wir wissen, dass sie ein Schlüssel zum Unterbewusstsein ist. Viele Menschen fürchten diesen Zustand totalen Machtverlustes. Zu Unrecht. Denn die moderne klinische **Hypnotherapie** wendet seriöse Methoden an und erzielt damit enorme Heilerfolge

Die Seelentaucher

Wahrlich erschreckend ist die Vorstellung, dass ein fremder Mensch die totale Macht und Kontrolle über uns hat. Deshalb haben viele Menschen bis heute Angst vor der Hypnose. Laien- und Showhypnotiseure, aber auch machtbesessene, charismatische Therapeuten und Heiler wie der im vorletzten Jahrhundert lebende Franzose Jean-Martin Charcot brachten die Hypnose in Misskredit. Der Neurologe versetzte in seinen öffentlichen Vorlesungen Frauen regelmäßig in hysterische Starre oder ließ seine Patientinnen wie in Zirkusshows die Symptome eines Anfalls demonstrieren. Bis heute wird mit der Fähigkeit der Hypnose viel Scharlatanerie betrieben. Immer wieder kann man es live miterleben, wie in Trance versetzte Menschen wie Marionetten die merkwürdigsten Dinge tun und sich der Lächerlichkeit preisgeben. Sie robben auf der Bühne auf allen Vieren herum oder beißen in Seifenstücke, weil der Hypnotiseur den Hypnotisierten zuvor suggeriert hat, es handele sich um Äpfel. Oder man kann in Fernsehshows sehen, wie Menschen in nur wenigen Minuten von einer Schlangen- oder Spinnenphobie geheilt werden. Dazu wird der Proband nur kurz in Trance versetzt, indem man ein Pendel vor seinen Augen hin- und herschwingen lässt.

Der Hypnotiseur gibt nun klare Handlungsanweisungen wie „Fass die Spinne an“ oder erklärt mit autoritärer Stimme: „Du hast keine Angst mehr vor Spinnen.“ „Um ihre scheinbar absolute Macht zu demonstrieren, wecken Bühnenhypnotiseure ihre Opfer in der Regel mit einem Fingerschnipsen blitzschnell wieder auf. Oft mit fatalen Folgen. Denn „Showhypnotiseure können traumatisierende Emotionen in ihren Opfern mobilisieren, wissen aber mit dem, was sie in den Opfern ausgelöst haben, nicht umzugehen“, warnt die *Deutsche Gesellschaft für Hypnose- und Hypnotherapie e.V. (DGH)*. Viele Menschen verbinden Hypnose bis heute mit Macht über willenlose Menschen. Auch aus diesem Grund ist es ein primäres Anliegen der DGH, sich von diesen Laienhypnotiseuren abzugrenzen und die Hypnose als Instrument der Forschung und der Therapie respektabel zu machen und das Interesse an

„Auch wenn bis heute der Begriff der Hypnose nicht klar definiert ist, sind inzwischen ihre Heilerfolge unbestritten.“

der „seriösen“ experimentellen und klinischen Hypnose in Deutschland zu fördern.

Auch wenn bis heute der Begriff der Hypnose nicht klar definiert ist und das Entstehen dieses geheimnisvollen Bewusstseinszustands immer noch viele Rätsel aufgibt, sind inzwischen ihre Heilerfolge unbestritten. Bei vielen körperlichen Erkrankungen, die durch psychische und soziale Faktoren bedingt sind, ist die Hypnotherapie als Behandlungsmethode längst anerkannt. Der von der deutschen Bundesregierung eingerichtete *Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie* kam

im Jahr 2006 zu dem Schluss, dass Erfolge in zwei Bereichen nachgewiesen seien: Zum einen hilft diese Methode beim Drogenentzug und bei Nikotinsucht, zum anderen erleichtert sie die Bewältigung von Schmerzen wie Migräne und

Spannungskopfschmerzen. In diesen Fällen gibt es Hypnose mittlerweile sogar gelegentlich auf Krankenschein. Überraschend sind auch die Erfolge bei narkoseresistenten Patienten, bei denen mithilfe der Hypnose kleinere Operationen und Eingriffe wie Zahnbehandlungen oder Magenspiegelungen durchgeführt werden können.

Wie ist das möglich, fragt man sich unwillkürlich? Und was ist Hypnose überhaupt für ein Zustand?

Der Begriff Hypnose leitet sich vom griechischen Wort Hypnos ab. Und das bedeutet Schlaf. Mit Schlaf verbinden wir eine tiefe Entspannung des Nervensystems und des Körpers. Ein Mensch in Hypnose sieht auf den ersten Blick auch so aus, als würde er schlafen. Doch der Eindruck täuscht. Carmen Büge, Heilpraktikerin und Hypnotherapeutin aus Karlsruhe, beschreibt diesen besonderen Bewusstseinszustand sehr anschaulich und lebendig: „Es ist ein ähnlicher Zustand, wie er beim Autogenen Training erreicht wird. Der Körper fühlt sich angenehm schwer und entspannt an, dabei kann man jedoch noch Geräusche aus der Umgebung wahrnehmen. Man ist also nicht bewusstlos. In diesem besonderen Zustand der tiefen Entspannung kann der Mensch



neue Kraft tanken und Lösungsmöglichkeiten finden.“ Daher kann man diese Phase neben dem Schlaf und dem wachen Bewusstsein als dritten Zustand verstehen. „Er ähnelt dem Zustand kurz vor dem Einschlafen oder dem Aufwachen. Die letzten Bilder vom Traum laufen noch, wir hören aber schon die ersten Geräusche“, erklärt Carmen Büge, die seit vier Jahren in der Karlsruher Hypnosepraxis Günter & Kollegen arbeitet. Das widerspricht der weit verbreiteten Befürchtung, der Patient sei komplett der Willkür des Hypnotherapeuten ausgeliefert. Der Patient kann die Behandlung durchaus willentlich unterbrechen. Abgesehen davon wird in einer seriösen Hypnosetherapie der Therapeut darauf achten, dass der Patient sich sicher fühlt. Auch die Angst, man würde unter Hypnose alles Mögliche erzählen und ausplaudern, sei unberechtigt, so Büge. Normalerweise führe der Therapeut mit seiner Stimme durch die Hypnose, der Patient höre entspannt zu. Im Gegensatz zu einem Schlafenden kann das Hirn eines Hypnotisierten auf unbewusste Weise aktiv den Bewegungsbefehlen, Vorschlägen und Anweisungen des Hypnotiseurs folgen. Da das Bewusstsein und seine kognitiven Kontrollmechanismen in dieser Zeit jedoch reduziert sind, kann der Hypnosetherapeut problemlos mit dem Unterbewusstsein des Patienten kommunizieren. Dort sind all unsere Erinnerungen,

Konflikte, Gewohnheiten, Schmerzen, Wünsche, Ängste und vieles mehr verborgen.

Im Zustand der Trance ist der Patient besonders offen für Suggestionen und positive Vorstellungen. Ob es sich nun um Bilder oder Klänge handelt, unter Hypnose erleben die meisten Menschen diese nicht als bloße Vorstellung, sondern als reales Geschehen. Somit kann nun eine alternative Wirklichkeit konstruiert werden, ohne dass das Bewusstsein ständig „dazwischenfunkt“. Im Gegensatz zum Unterbewusstsein, das laut der Hamburger Hypnotherapeutin und Diplom-Psychologin Andrea Köster „niemals irrt und lügt“, will unser Bewusstsein in der Regel, dass die alten Muster und Struk-



Manche Zahnärzte verwenden Hypnose, so dass ihre Patienten bei Zahnbehandlungen von Schmerzen verschont bleiben.

turen erhalten bleiben. „Unser Bewusstsein arbeitet wie ein Computer“, sagt Dr. med. Paul Bernard, der seit 30 Jahren als Hypnosetherapeut in Hamburg arbeitet. „Beide geben nur das wieder, was man in sie zuvor eingegeben hat. Ich kann mir schlechte Bilder vorstellen, aber ich kann mir auch gute Bilder vorstellen.“

Ein Prozess, der sich über mehrere Sitzungen erstreckt

Leidet beispielsweise jemand unter Prüfungs- und Versagensängsten und scheitert dieser immer wieder, weil ihm die Stimme im entscheidenden Moment versagt oder er den Text vergisst, kann der Hypnosetherapeut mithilfe eines lebendigen Bildes eine Situation schaffen, in der sich der Proband nun erstmals als stark, unabhängig und klar erlebt. Er lässt sich weder vom Publikum oder Lehrern noch vom Licht oder Lärm irritieren. Er ist ganz bei sich. Im Idealfall wird sich diese neue positive Erfahrung nun auch auf zukünftige reale Begegnungen und Situationen übertragen. Im besten Falle kann dieser nun in der nächsten Prüfung auf die Trancebilder zurückgreifen, in denen er die schwierige Situation ohne Lampenfieber meisterte. Dabei wirken diese Bilder wie eine tatsächliche Erinnerung, wie ein reales Geschehen. Es reicht



aber nicht, sich nur ein positives Bild vorzustellen. „Um die tiefer liegenden Strukturen zu erreichen, muss eine emotionale Verbindung zu diesem Bild hergestellt werden. Dadurch können gerade emotional bedingte Blockaden leichter gelöst werden“, erläutert Carmen Büge. Allerdings gelingt es in den seltensten Fällen, in nur einer Hypnose-Sitzung ein psychisches Problem zu lösen. Vielmehr ist die Hypnosetherapie ein Prozess, der sich über mehrere Sitzungen erstrecken kann. „Auch wenn es häufig vorkommt, dass innerhalb einer längerfristigen Behandlung nur eine bestimmte Sitzung zur Lösung des Hauptproblems geführt hat, kann davon nicht abgeleitet werden, dass immer nur eine einzige Sitzung ausreicht“, so die *Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie e.V. (DGH)*. Auch kann es durchaus zu Fehl- und Rückschlägen kommen. Die Dauer der Behandlung ist von der Art und Schwere der Erkrankung abhängig. Zu einer seriösen Behandlung gehört es, dass der Arzt vor der Behandlung mit dem Patienten ein ausführliches mindestens einstündiges Gespräch führt, in dem er sich über die Geschichte und Entstehung der Erkrankung informiert.

„Die Hypnotherapie bedient sich der Vorstellungskraft, und die ist stärker als der Wille.“

„Das Unterbewusstsein irrt nicht und lügt nicht“

Das Vorgespräch kann der Patient für sich nutzen und überprüfen, ob er den Therapeuten überhaupt sympathisch und vertrauenswürdig findet. Nun bleibt es aber nicht bei einem Gespräch. Genauso wichtig wie die Hypnose selbst sind die psychoanalytischen Gespräche. „Vor jeder weiteren Hypnose-Sitzung ist (deshalb) ein Gespräch notwendig“, meint Andrea Köster, Vize-Vorsitzende vom *Hypnose-Verband Deutschland e.V.* Wie lange das dauert, hängt dabei vom jeweiligen Redebedarf des Patienten ab. Auch für den Therapeuten ist es wichtig zu erfahren, was in der Zwischenzeit geschehen ist. Erst daraus ergibt sich das Ziel für die anschließende Hypnosesitzung. Am besten stimmt man sich übrigens im Vorwege über die Länge und das Ziel der Behandlung ab. Die DGH rät, „nach spätestens fünf Sitzungen den möglichen Erfolg der Behandlung aufgrund der bis dahin eingetretenen Veränderungen zu überprüfen“.

Die moderne Hypnotherapie betont die Individualität des einzelnen Patienten. Sie strebt ein Patientenverhältnis auf Augenhöhe an. Das bedeutet, dass eine Hypnose nicht nach Schema F durchgeführt werden kann, sondern für jeden einzelnen Patienten der richtige Zugang und die passende Techniken gefunden werden müssen. Diesen neuen Ansatz ent-

wickelte Milton Erickson (1901 – 1980), der als Vater der modernen Hypnose gilt. Letztlich ist es ihm zu verdanken, dass Hypnose in der Psychotherapie wieder mehr zum Einsatz kam und sich die Einstellung gegenüber der Hypnose wandelte. Im Gegensatz zu dem früheren autoritären oder direktiven Stil, der bis in die 50er und 60er Jahre vorherrschend war, wollte der amerikanische Psychiater Erickson mit seinen Methoden die begrenzte Fähigkeit des Bewusstseins erweitern, indem er seine starren Denk-Strukturen lockerte. Zugleich wollte er das Unterbewusstsein anregen, selbst neue Lösun-

gen zu finden. Letztlich ging es ihm darum, neue Ressourcen zur Selbstheilung zu erschließen und bereits vorhandene verstärkt zu nutzen. Ein kluger moderner Hypnotiseur

überlässt dem Patienten die Interpretation der Geschichte und welche Bedeutung er der Suggestion gibt. Schließlich soll dieser selber das Problem der Geschichte, die er erzählt bekommt, erkennen und eine eigene Lösung finden. Auch Carmen Büge ist von der Methodik Ericksons überzeugt und meint „Wenn der Mensch die Lösung selbst findet, wird er auch danach handeln.“



Hypnose ähnelt dem Zustand kurz vor dem Einschlafen oder dem Aufwachen. Auch mit Spiralen kann man sich in einen hypnotischen Zustand versetzen.

„Man bedient sich in der modernen Hypnotherapie der Vorstellungskraft, und die ist stärker als der Wille“ (C. Büge). Doch was Skeptiker und Kritiker der Hypnose beruhigen mag: Gegen den eigenen Willen kann man nicht hypnotisiert werden. Zufolge großer Vergleichsstudien sind etwa 10 Prozent aller Menschen sehr gut hypnotisierbar. Das sind nicht etwa besonders Leichtgläubige, sondern vor allem Leute, die über eine lebhaftere Vorstellungskraft verfügen. Ebenso viele sprechen nur schwer oder gar nicht auf Hypnose an, die meisten aber liegen im Mittelmaß – und das reicht für eine Behandlung aus. Im Prinzip ist jeder hypnotisierbar, der auch schlafen kann. Das Einzige, was einen Menschen daran hindern kann, in Trance zu verfallen, ist der eigene Wille und die Angst vor dem Zustand der Trance. Wenn ein Mensch also innerlich dazu bereit ist, hypnotisiert zu werden und auch keine Angst davor hat, kann er sehr schnell eine tiefe Hypnose erreichen.“

In Deutschland gibt es eine mindestens dreistellige Zahl an qualifizierten Therapeuten. Wichtigste Voraussetzung bei der Wahl eines Hypnotherapeuten ist, dass er eine Heilerlaubnis als Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeut hat. Und ebenso bedeutsam ist natürlich, dass man seinem Therapeuten voll vertrauen kann. Wie man das feststellt? Am besten, indem man sich im allerersten Kontakt von seiner Intuition leiten lässt. Denn das Unterbewusstsein irrt ja nicht.

Eva van Wingerden

INFOS

Eine Liste von Hypnosetherapeuten und Infos finden Sie bei folgenden Verbänden:

Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie e.V.

Druffels Weg 3
48653 Coesfeld
Tel. (0 25 41) 88 07 60,
www.dgh-hypnose.de

Hypnose-Verband Deutschland e.V.

Eppendorfer Landstraße 33, 20249 Hamburg
Tel. (0 40) 43 18 04 15
www.hypnose-verband.de

Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V.

Waisenhausstraße 55, 80637 München
Tel. (0 89) 3 40 29 720
www.meg-hypnose.de

Wenn Geist + Bewußtsein + Hände heilen

Geist-Chirurgie als ganzheitliche Heilkunst und Hoffnung



Welche Chance haben aus therapierte Patienten oder die mit chronischen Beschwerden? Der gemeinnützige **Arbeitskreis Radionik & Schwingungsmedizin e.V.** führt auf den Philippinen ein Forschungsprojekt durch, um die außergewöhnlichen Erfolge dortiger HeilerInnen zu dokumentieren und denen zu helfen, die bisher auf ihrem Gesundheitsweg nicht weiterkamen. Das bedeutet für viele Menschen wieder Hoffnung und Lebensmut.

Das Überzeugende an geist-chirurgischen Behandlungen ist, dass sie ganzheitlich sind und alle Dimensionen des Menschen miteinbeziehen. Nicht nur den Körper, sondern darüber hinaus auch die Seele, den Geist und die Spiritualität. So sind die Behandlungen immer schmerzlos, ohne Narkose, ohne befürchtete Nebenwirkungen, bei wenig Blutverlust und werden in wenigen Minuten durchgeführt. Bei diesen sanften Heilmethoden gibt es keine Kunstfehler oder gar Tote. Der Patient geht kein Risiko ein, weil er bei den Behandlungen mitwirkt.

Die tief frommen katholischen HeilerInnen auf den Philippinen sind hell-sichtig und können die Ursachen erkennen, bevor sie Störfelder, Tumore oder Fremdeinflüsse schmerzlos aus dem Körper ziehen. Wer Heilung sucht, kann aus der Fülle der Angebote das für ihn Wichtige wählen: Kokosöl-Ganzkörper-Massagen, Baden im warmen photonenreichen Meer, Maltherapie, Energieheilen, Mentale Selbst-Heilung, christl. Meditation, Gebetheilen, Heilungs-Gottesdienst usw. Für Interessierte wird ein Heiler-Training oder eine Ausbildung in der blutigen Geist-Chirurgie angeboten.

Wir vom Arbeitskreis Radionik & Schwingungsmedizin e.V. wollen mit diesem Projekt all denen wieder Mut machen, sich nicht aufzugeben und ihre Beschwerden und Krankheiten diesmal anders anzugehen. Zugleich setzen wir uns für die Anerkennung, Vielfalt und freie Auswahl GEISTIGER HEILWEISEN in Europa ein.

Eine therapeutische Reise mit uns zu den Philippinen ergänzt die bisherigen Bemühungen ihrer Heiler, Heilpraktiker, Ärzte und Kliniken. Sie gehen so einen anderen Weg zu ihrem Ziel, der Linderung, Besserung und Heilung.

Weitere INFOS:

Arbeitskreis Radionik & Schwingungsmedizin e.V.
Waldstr. 20, 23611 Bad Schwartau
Tel.: (0451) 28 11 84, Fax: (0451) 88 18 675, ak-radionik@web.de
www.radionik-ars.de