ZimpelMinds

Die 20 häufigsten Fragen zur Hypnose

Steffen Zimpel

www.zimpelminds.com

Es ranken sich viele Mythen um das Thema der Hypnose.
Vieles sind Unwahrheiten oder Missverständnisse, die durch ein falsches zur Schau stellen oder einfach durch Unwissenheit entstanden sind und ein verunsicherndes Bild oder sogar Furcht bei einzelnen Menschen erwecken.
Ich möchte nun mit der Beantwortung, der mir am häufigsten gestellten Fragen dem Irrglauben und der Verunsicherung über die Hypnose entgegenwirken.
Es ist ein Appell, dass Hypnose ein wundervolles Mittel darstellt, welches Menschen in problematischen Lebenssituationen hervorragend helfen kann.

Hier nun die 20 mir am häufigsten gestellten Fragen über Hypnose!

1)

Was ist eigentlich Hypnose?

Hypnose ist ein Zustand eingeschränkten Bewusstseins!
Man könnte sagen, auf einer geistigen Ebene zwischen dem bewussten Erleben und kurz vor dem Schlaf.
Sozusagen ein Dämmerzustand irgendwo dazwischen.
In diesem Zustand, auch Alpha-Zustand genannt, werden die sogenannten Betawellen im Gehirn reduziert und es ist mit entsprechenden Sprachmustern und Hypnosetechniken möglich, Einfluss auf den Hypnotisantnen zu nehmen.
Die Kritikfähigkeit des wachen Bewusstseins wird dadurch also quasi eingeschränkt.
Bei der Hypnosetherapie ist es der direkte Zugang zum Unterbewusstsein.

2)

Ist Hypnose Schlaf?

Nein, Hypnose ist kein Schlaf!
Das Wort Hypnose wurde von dem altgriechischen Wort Hypnos (Schlaf) abgeleitet.
Hat mit Schlaf allerdings nichts zu tun.
Früher dachte man das, weil die Leute dabei meist die Augen geschlossen hatten und sich nicht bewegten.

Auch kann man bei der Hypnose genau wie beim Schlaf, häufig ein schnelles Augenrollen unter den geschlossenen Liedern beobachten. Dabei handelt es sich um die ganz natürlich auftretende REM (engl. Rapid Eye Movement)-Phase.
In dieser Phase können beim Einzelnen sehr realistische Träume oder Bilder entstehen. Auch erschlafft in diesem Zustand die Muskulatur, sodass man sich in der Regel nicht oder nur sehr schwer bewegen kann. Das ist wiederum ein Sicherheitsmechanismus des Körpers, da man häufig so intensiv Träumt oder Bilder wahr nimmt, dass man ansonsten jede geträumte Bewegung mit macht. Bei Schlafwandlern kann man das gut beobachten, da ist dieser Mechanismus gestört.
Hypnose ist, wie schon erwähnt, ein Alpha-Zustand, ähnlich dem Autogenem Training.

3)

Ist jeder hypnotisierbar, klappt das bei jedem?

Prinzipiell klappt das bei nahezu jedem.
Es ist wie mit vielen Dingen. Bei dem einen geht es besser und bei einem anderen ist es eben schwieriger.
Die Suggestibilität (die Empfänglichkeit für Hypnose) ist bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Etwa 5% der Menschen sind entweder sehr schwer oder gar nicht hypnotisierbar. Dagegen sind es etwa 10%, die leicht in Trance gehen oder hypnotisierbar sind.
Auch ist der Wille in Hypnose zu gehen entscheidend !
Prinzipiell sind aber etwa 95% der Menschen suggestiv beeinflussbar.
(Das macht sich die Werbung zu Nutzen)

4)

Gebe ich meinen eigenen Willen ab und werde zum willenlosen Roboter, so das ich Dinge
mache, welche ich eigentlich nie machen würde?

In Hypnoseshows wird häufig dieser Anschein erweckt.
Dies ist gerade auch in der Showhypnose so gewollt, um das mystische Bild des Showhypnotiseurs zu verstärken und bei den Teilnehmern die Überzeugung zu vertiefen, dass sie sich ja sowieso nicht gegen die Hypnose wehren können.
Dadurch entsteht der Eindruck/Irrglaube vom allmächtigen Hypnotiseur, der jeden in seinen Bann zieht und gegen den man sich nicht wehren kann.
Das heißt, Du würdest einem direkten Befehl, (z.B. töte diesen Mann, Zieh dich aus, spring aus dem Fenster u.s.w.) im Zustand einer Hypnose nicht Folge leisten, da es Deinem Wertesystem widerspricht. Also, wärst Du nicht zufällig ein „Stuntman „ und wärst es vielleicht gewöhnt aus dem Fenster zu springen, würdest Du das auch nicht machen.

Aber ich will ehrlich sein!
Es ist möglich, Menschen in einer Tiefenhypnose Dinge tun zu lassen, die sie so nicht machen würden.
In Hypnosevorführungen gibt es häufig die Nummer mit der Zitrone (sehr unterhaltsam).
Der Hypnotiseur gibt dem Hypnotisierten eine Zitrone in die Hand und suggeriert ihm, es wäre ein saftiger, zuckersüßer Apfel. Das verstärkt er eine Weile und fordert dann denjenigen auf, herzhaft in den vermeintlichen Apfel zu beißen. Der Hypnotisierte macht das dann, ohne eine Miene zu verziehen. Er ist der festen Überzeugung, es wäre ein Apfel.
Erst wenn der Hypnotiseur die Suggestion auflöst, vielleicht durch ein vorher suggeriertes Zeichen (ein Schnippen z. B.), wird dem Hypnotisierten bewusst, dass es sich um eine Zitrone handelt und er spuckt sie augenblicklich aus.
Würde ich also jemandem in Hypnose suggerieren, dass er nicht im Rahmen eines geöffneten Fensters stehen würde und sich vor ihm ein tiefer Abgrund auftut, sondern er am Rand eines Swimmingpool stehen würde, mit angenehm temperiertem Wasser und würde dieses auch noch mit anderen Suggestionen verstärken, dann ist es sehr gut möglich, dass derjenige auch springen täte.
Dies sollte nun aber niemanden verunsichern!
Ein guter Hypnotiseur der sein Handwerk mit Verantwortung, Moral und Ehtik ausübt, würde so etwas niemals tun.

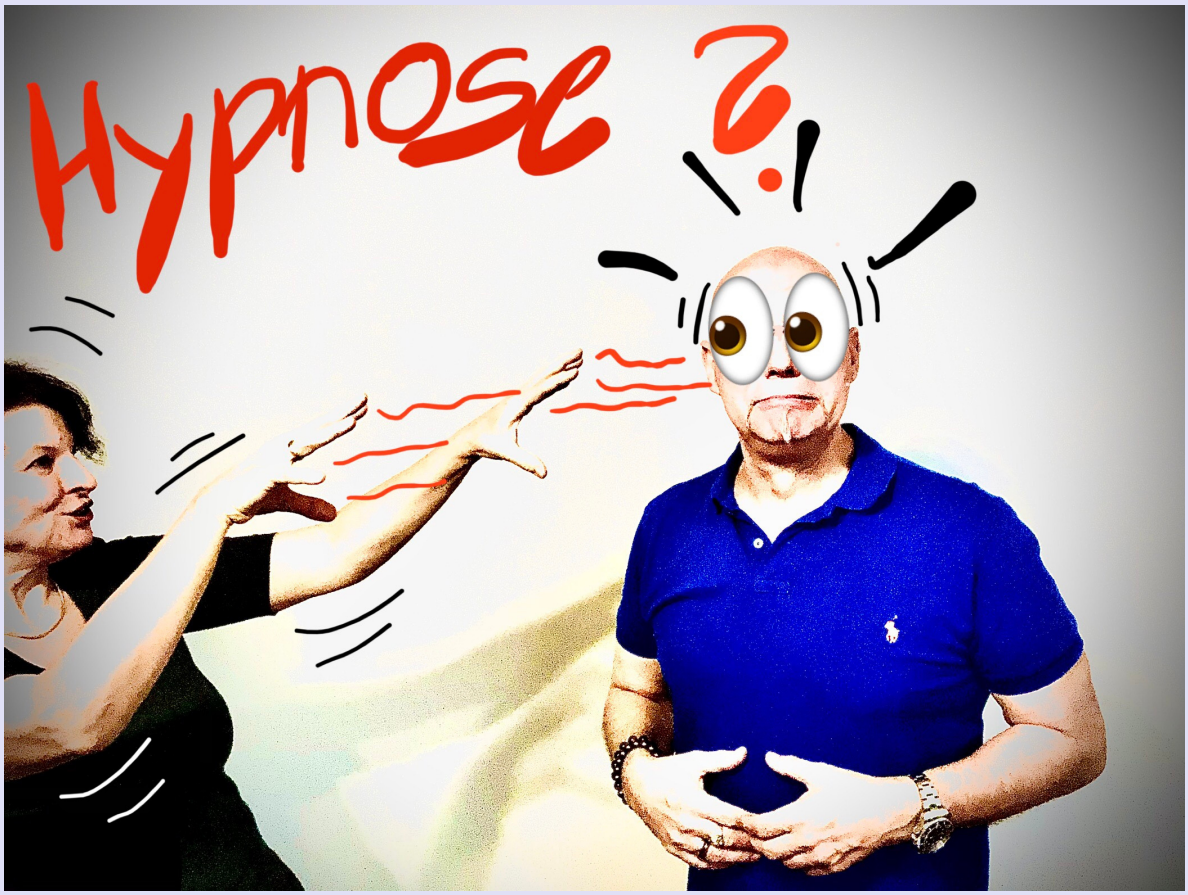
5)

Bin ich dem Hypnotiseur hilflos ausgeliefert?

Nein!

Wenn Du nicht hypnotisiert werden willst, kannst Du Dich dagegen wehren. In der Regel machst Du nichts was Du nicht willst oder was gegen Dein Wertesystem verstößt.

Zum Beispiel würdest Du keinen Mord in Hypnose begehen wenn Dein Wertesystem dies nicht zulassen würde. Selbst wenn Du in einer tiefen Hypnose den Befehl dazu bekommen würdest.



6)

Ist es war, dass ich mich nach einer Hypnose an nichts erinnere?

Nicht unbedingt!

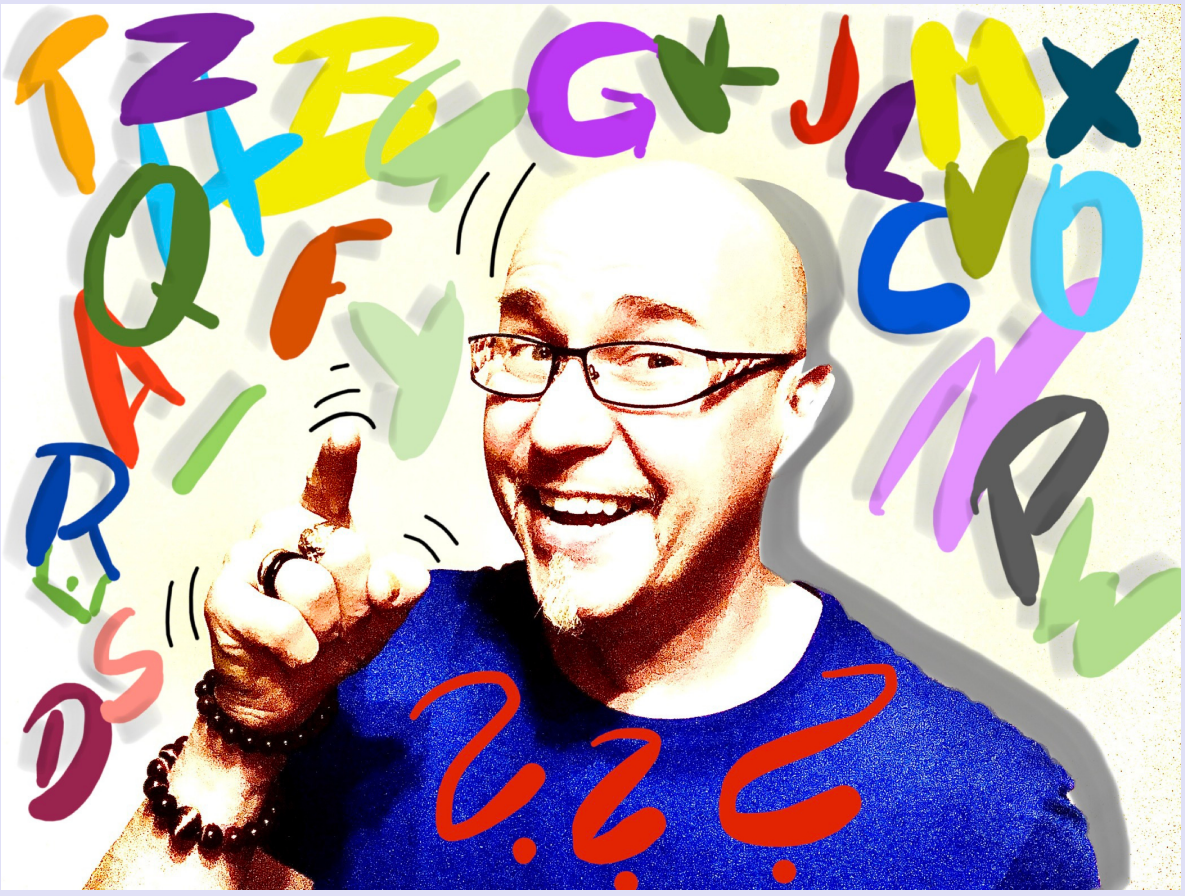
Wenn ich jemandem suggeriere (einrede), dass er während der Hypnose alles bewusst war nimmt und sich hinterher an alles erinnert, dann wird derjenige sich auch an alles erinnern.

Würde ich ihm allerdings suggerieren, er hätte hinterher keine Erinnerung an das Geschehen während der Hypnose, so funktioniert das auch.

Eine Amnesie (Erinnerungen löschen) in der Hypnosetherapie anzuwenden macht aus meiner Sicht allerdings keinen Sinn.

Auch hier zeigt sich, dass gerade in der Showhypnose gern mit dieser Suggestionstechnik gearbeitet wird, um die vermeintliche „ Allmacht „ des Hypnotiseurs zu beweisen.

Unbestritten ist es ein faszinierender Effekt, wenn man sich nicht mehr an Zahlen erinnert oder gar den eigenen Namen nicht mehr weiß!



7)

Ist Hypnose eine mystische Fähigkeit oder könnte das jeder?

Jeder kann das Hypnotisieren von Menschen oder Selbsthypnose erlernen.
Hypnose ist ein Handwerk wie z.B. Becker, Buchhalter oder Maler.
Mit der entsprechenden Ausbildung kann es jedem gelingen, jemanden in einen hypnotischen Zustand zu versetzen.

9)

Kann ich gegen meinen Willen hypnotisiert werden?

Ja und nein!

Wenn Du Dich direkt, mit vollem Bewusstsein dagegen wehrst,gelingt es keinem Hypnotiseur Dich zu hypnotisieren.

Wirst Du allerdings überrumpelt und bist nicht darauf vorbereitet, kann es sehr gut sein, dass Du entgegen Deinem eigentlichen Willen oder Vorsatz in Hypnose gehst.

Es kursieren Videos im Netz, in denen jemand Menschen auf offener Straße überfallartig in Hypnose versetzt.

Ich bin allerdings nicht sicher ob es sich dabei nicht um einen Fake handelt oder ob er das tatsächlich macht. Sollte es sich dabei um keinen Fake handeln, so halte ich dieses Verhalten für stark übergriffig und geht in meinen Augen sehr in Richtung Körperverletzung.

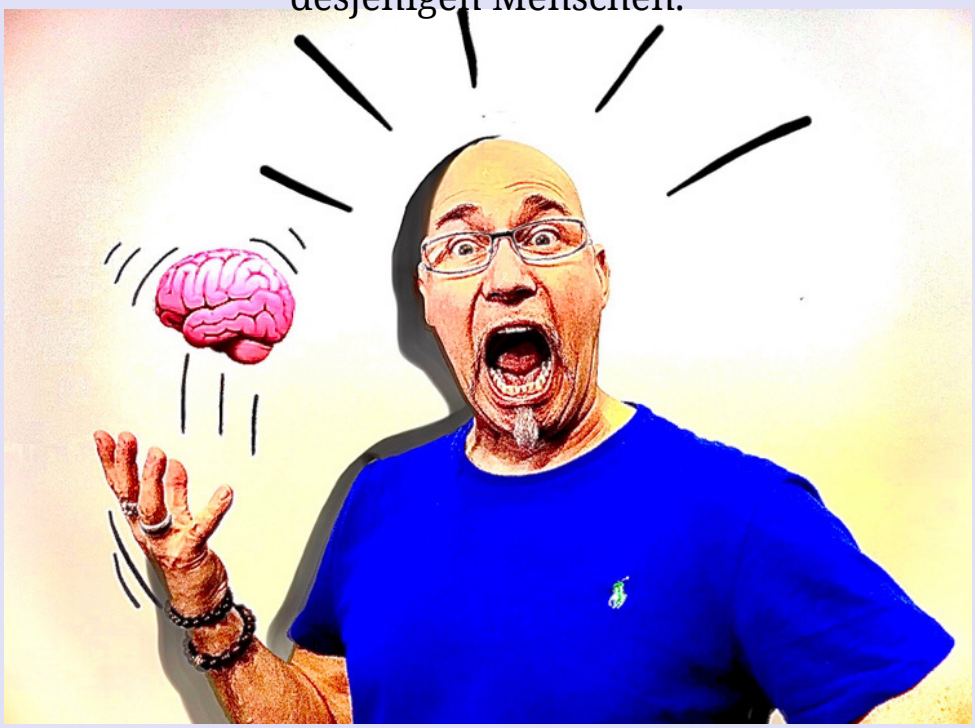
Die Technik die dort wahrscheinlich zur Anwendung kam, nennt sich Blitzhypnose und funktioniert, zum Erstaunen vieler, tatsächlich.

Ich selbst kenne diese Technik gut.

Sie wird von vielen Showhypnotiseuren angewandt, da sie einen Menschen sehr schnell, sehr tief in Hypnose versetzt.

Nebenbei ist es natürlich faszinierend zu beobachten, wie jemand sekundenschnell in einen hypnotischen Zustand fällt.

Die Anwendung einer solchen Hypnosetechnik sollten nur sehr gut ausgebildete Hypnotiseure machen und niemals ohne das Einverständnis desjenigen Menschen.



10)

Kann es passieren, das man nicht mehr aus der Hypnose erwacht?

Nein!

Mir ist kein Fall bekannt oder von Kollegen beschrieben worden wobei ein Mensch über Tage oder gar Jahre in Hypnose geblieben ist. Solche Berichte sind wohl eher Erfindungen der Sommerpresse oder moderne Märchen, wie die „Vogelspinne in der Yukkapalme“!

Es ist natürlich möglich, dass jemand den Zustand in der Hypnose als so angenehm empfindet und sich so wohl fühlt, dass er nicht mehr aus diesem Zustand heraus will.

In einem solchen Fall gibt es selbstverständlich Techniken, denjenigen wieder in die Wachheit zu führen.

Sollten diese Techniken nicht erfolgreich sein, und das habe ich auch schon erlebt, lässt man denjenigen ganz einfach in Hypnose. Der Hypnosezustand geht nach einer kurzen Weile in einen normalen Schlaf über. Nach ein bis zwei Stunden oder spätestens am nächsten Morgen wird derjenige von ganz allein wach.

11)
Hat Hypnose Nebenwirkungen?

Ja!
Es besteht die Gefahr, dass man sich hinterher besser fühlt!
Nein, ernsthaft!
Hypnose hat meiner Erfahrung nach keine negativen Nebenwirkungen.
Würde man gewaltsam oder zu schnell aus einer tiefen Hypnose herauskommen, kann es zu Kopfschmerzen oder zu kurzzeitiger Desorientierung kommen.
Das gibt sich allerdings nach einiger Zeit von selbst.
Natürlich kann man auch mit einer bestimmten Hypnosetechnik nachhelfen und nach kurzer Zeit fühlt sich derjenige wieder besser.

12)

Wo fängt Hypnose an?

Es kommt vielleicht darauf an, was der Einzelne unter Hypnose versteht! Eigentlich beginnt eine Tranceeinleitung schon mit den Worten:“ Stell dir mal vor…“, oder „Es war einmal…“.

Bei „stell dir mal vor“ und dem Erzählen einer Geschichte nach dieser Einleitung, ist es für das Gehirn kaum möglich, nicht irgend welche Bilder zu konstruieren oder Gefühle hochzufahren. Es ist ein direkter Befehl wie in der direkten Hypnose, gegen das sich der Verstand in der Regel nicht wert.

Einfach mal ausprobieren!

Bei „Es war einmal…“ geschieht ähnliches. Nur wird hierbei eine indirekte Erwartungshaltung suggeriert, wie etwa in der indirekten Hypnose.

Die Märchenform ist wohl eine der bekanntesten und ältesten Formen, gut in Geschichten verpackt, indirekt Botschaften zu vermitteln und somit in das Unterbewusstsein zu pflanzen.

Nicht wenige Hypnotiseure sagen, das ist schon Hypnose.

Die Aussage man geht in Hypnose ist nämlich eigentlich falsch, obwohl man das umgangssprachlich so sagt. Technisch gesehen geht man nicht in Hypnose, man geht eher in einen Trancezustand, der mit der Technik der Hypnose eingeleitet wird.
Hypnose ist eine Technik, die mit Tranceinduktionen einen Menschen in einen Trance-oder Entspannungszustand führen kann.
Trance- oder Entspannungszustände können auf ganz unterschiedliche Art hervorgerufen werden. Wie z.B. durch Musik, Tanz, bestimmte Pilze oder anderen bewusstseinserweiternden Mitteln.
Wird eine Trance durch diese Weise hervorgerufen, ist sie für den in Trance befindlichen oft schwer zu kontrollieren.
In der Hypnose ist die Kontrolle des hypnotischen Zustands durch den Hypnotiseur zu jeder Zeit gewährleistet.
Die Hypnose ist also eine Technik um einen Menschen in eine Trance zu führen. In diesem Trancezustand ist es dann möglich den Hypnotisanden mit bestimmten Sprachmustern und Suggestionen zu beeinflussen.
Menschen sind auf ganz vielfältige Weise zu beeinflussen. Die Hypnose ist dabei wohl die bemerkenswerteste Art der Beeinflussung.
Viele glauben, dass Hypnose nur mit geschlossenen Augen funktioniert oder das man dabei in einem tiefen Entspannungszustand sein muß.
Dem ist nicht so!
Es gibt bestimmte Worte und Satzformulierungen welcher sich z.B. die Werbung bedient. Dem kann sich das Gehirn auch im Wachzustand kaum erwehren.
Das Berühmte: denk jetzt mal nicht an einen rosa Elefanten, ist ein lustiges Beispiel dafür, wie sich das Gehirn nicht dagegen wehren kann, nicht doch an einen rosa Elefanten zu denken.
Warum das so ist, kann man nicht genau sagen.
Dabei ist es dann die Technik der fortwährenden Wiederholungen welche dann die Werbebotschaft ins Hirn meißelt.
Die Wirkung von Hypnose ist mittlerweile, zweifelsfrei, mit der Hilfe von Computertomographen nachgewiesen worden.
Warum sich das Gehirn allerdings durch bestimmte Sprachmuster und Worte derart beeinflussen lässt, ist noch

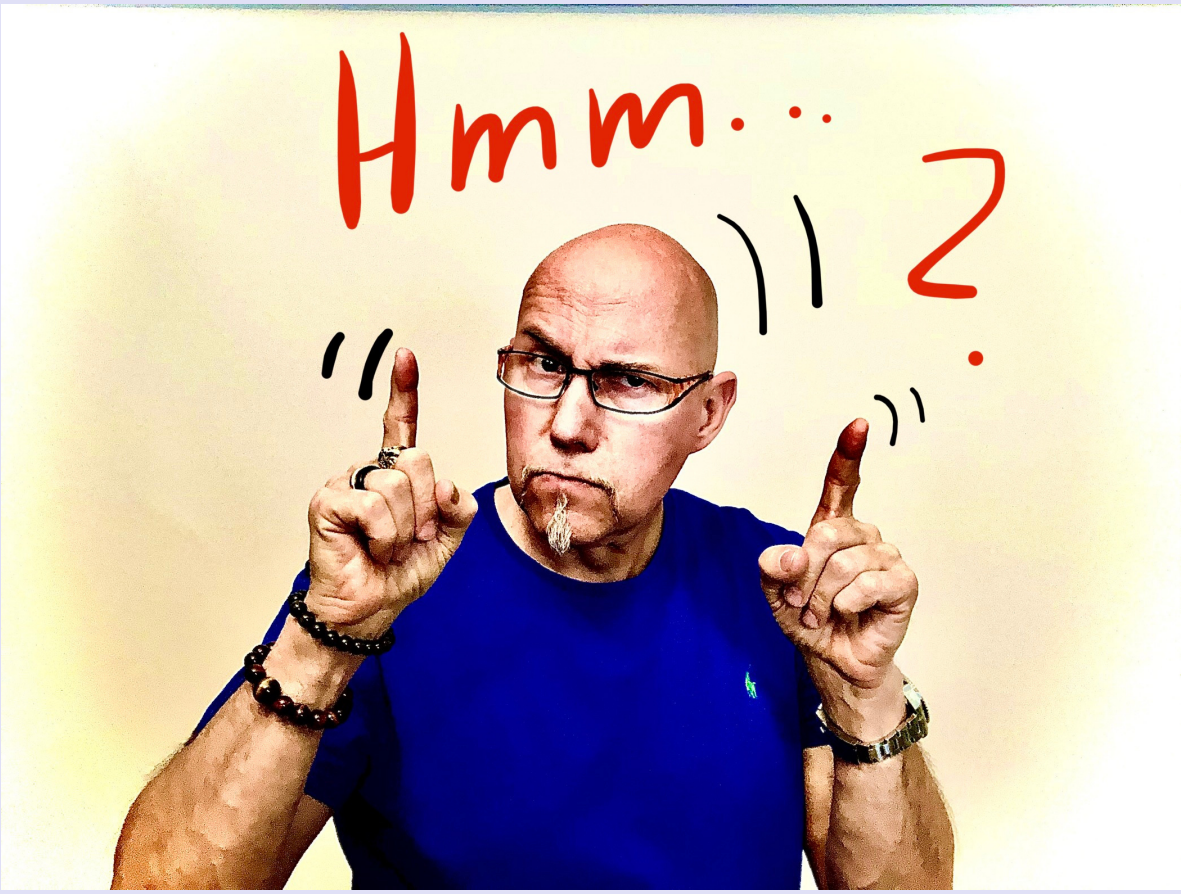
13)

Was kann Hypnose und wofür ist sie gut?

Hypnose kann auf das Unterbewusstsein einwirken und einen Menschen beeinflussen.
In der Showhypnose dient sie der Belustigung.
In der Therapie angewendet, ist sie eine wunderbare Möglichkeit menschen zu helfen in kurzer Zeit Ängste, wie Flugangst, Auftrittsangst, die Angst vor Publikum zu reden, Panikattacken, oder Traumata zu bewältigen. Phobien können schnell gelöst werden und durch die Steigerung des eigenen Selbstwertes kann man zu mehr Lebensqualität gelangen. Sehr gute Erfolge lassen sich auch bei der Raucherentwöhnung, Spielsucht und Prüfungsängsten verzeichnen.

14) Gibt es Grenzen des Machbaren?

Natürlich gibt es die!
Will jemand auf gar keinen Fall in Hypnose gehen, so wird das auch nicht so einfach funktionieren. Suggestionen die gegen das eigene Wertesystem verstoßen, werden in der Regel nicht vom Unterbewusstsein angenommen. Man würde also nichts tun was man nicht auch bewusst tun würde.
Bei Menschen mit Gehirnerkrankungen oder Gehirnverletzungen ist Hypnose oft nicht wirksam oder anwendbar. Auch bei Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen ist eine Behandlung mit Hypnose abzuraten. Diese Behandlungen sollten ausschließlich durch entsprechende Fachärzte geschehen.



15)

Was sind Suggestionen oder posthypnotische Befehle?

Mit Suggestionen bezeichnet man manipulative Beeinflussungen, welche mit dem bewussten Verstand, nicht wahrgenommen werden.
Diese können sowohl positiv als auch negativ sein.
Ein posthypnotischer Befehl oder auch Suggestion, ist eine Suggestionstechnik, die ihre Wirkung erst nach Beendigung der eigentlichen Hypnosesitzung, also im Wachzustand entfalten soll.

16)

Wie fühlt sich der Zustand in Hypnose zu sein an?

Viele Menschen, die noch nie in Hypnose waren haben oft ihre ganz eigene Vorstellung von Hypnose oder dem Zustand, in dem man sich dabei befindet. Häufig entstand dieser Eindruck oder diese Vorstellung durch eine als Zuschauer miterlebten Showhypnose oder eine mystisch aufbereitete Hypnoseshow im Fernsehen.

Hypnose wird von Mensch zu Mensch unterschiedlich wahr genommen.

Dabei spielt die Suggestibilität, also die eigene Hypnosefähigkeit, das Zulassen der Hypnose, eine nicht unwichtige Rolle. Die therapeutische Hypnose wird in etwa als ein Zustand wahrgenommen, der zwischen dem Einschlafen und dem Schlaf angesiedelt ist.

In der Regel ist es nicht so als würde man in ein tiefes, dunkles Loch fallen. Es ist eher so, als würde man z. B. am Wochenende ohne Wecker, von allein wach werden. Man löst sich langsam vom Schlaf, dreht sich von der einen Seite auf die andere, geht wieder in eine kurze Traumsequenz, wird wieder etwas wacher, öffnet kurz die Augen und bekommt vielleicht die beginnende Helligkeit des Morgens mit. Schließt die Augen wieder, geht wieder etwas in den Schlaf, nimmt vielleicht Geräusche wahr, um dann wieder in einen Traum zu gleiten. In diesem oder einem ähnlichen Wellenrhythmus wird man dann immer wacher, löst sich immer mehr aus dem Schlafzustand und nimmt seine Umwelt immer mehr wahr. In einem ähnlichen wellenförmigen Muster bewegt man sich auch in der Hypnose. Nur, dass man dabei nicht wacher wird, sondern immer mehr in die Entspannung geht und sich immer besser und mehr auf sein Inneres

17)

Kann man mehrere Menschen auf einmal hypnotisieren?

Das klappt auf jeden Fall!
Z.B. sind Gruppenhypnosen bei bestimmten Seminaren keine Seltenheit.
Die Gruppengröße spielt dabei eigentlich keine Rolle. Es kann nur schwierig werden wenn bei großen Gruppen, am Ende der Hypnose nicht alle wach werden. Bei einer Teilnehmerzahl von vielleicht mehr als sechzig oder sogar einhundert Leuten, kann es für den Hypnotiseur schwierig werden mit seinem Program weiter zu machen, wenn vielleicht 10 oder mehr Leute nicht aus der Hypnose erwachen wollen. So etwas sollte man nicht ohne die Hilfe von gut geschultem Personal machen, dass sich dann individuell um diese Leute kümmern kann.

18)

Kann man Menschen damit schaden?

Man kann mit den Techniken der Hypnose vielen Menschen dabei helfen ihre Probleme besser in den Griff zu bekommen und ihnen damit mehr Lebensqualität geben.

Prinzipiell kann man natürlich sagen, das der Umgang mit Hypnose immer achtsam und moralisch verantwortungsvoll statt finden sollte. Sicher kann die falsche Anwendung der Hypnose durch Laien oder schlecht ausgebildete Menschen zu Schwierigkeiten oder einem falschen Bild der Hypnose führen.

In (Punkt 9) habe ich einen Mann beschrieben, der fremde Menschen ohne ihre Einwilligung überfallartig in Hypnose bringt.

Man hört z.B. immer wieder von Hypnotiseuren, die Gruppenhypnosen (beispielsweise Raucherentwöhnung, Abnehmen, besser einschlafen u.s.w.) über das Radio machen.

Ich persönlich halte das für fragwürdig und auch fahrlässig.

Fragwürdig, weil ich mir nicht vorstellen kann, dass das wirklich funktioniert. (Bis vielleicht auf wenige Ausnahmen. Und da wirkt wohlmöglich eher ein Placeboeffekt).

Fahrlässig, weil man nie ausschließen kann, dass vielleicht nicht jemand dabei z.B. im Auto sitzt. Die Folgen, dabei können verheerend sein.

Ein verantwortungsvoller Hypnotiseur hat immer die Aufgabe sich um seinen Hypnotisanden zu kümmern und die Kontrolle über den Prozess zu behalten. Er muß gewährleisten, dass es demjenigen während und nach der Hypnose gut geht.

Eine Hypnose über ein Radio zu machen ist in meinen Augen gefährlich, da sich die meisten der Hypnotisanden außerhalb des direkten den.

19)
Gibt es Unterschiede zwischen Showhypnose und der therapeutischen Hypnose?

Kurz und knackig gesagt, in der Showhypnose steht in erster Linie der Hypnotiseur im Vordergrund und in der Therapeutischen Hypnose eher der Klient.

Wie möglicherweise in den vorherigen Punkten erkannt, dient die Showhypnose eher der Belustigung und dem Erhalt seines mystischen Bildes. Dabei kann ich den unterhaltsamen Wert, ehrlich gesagt nicht ganz verleugnen.
Der Showhypnotiseur steht dabei in der Öffentlichkeit und rückt seine vermeintliche Allmacht über den menschlichen Willen, in den Vordergrund. Eine Nachsorge der in Hypnose befindlichen Person, findet in der Regel nicht statt.

Die therapeutische Hypnose oder auch Hypnotherapie, findet meist unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt.
Sie dient einzig und allein dazu, Menschen zu helfen.
Der Hypnotiseur stellt sich dabei in den Hintergrund und dient quasi als Führer durch das unendliche Labyrinth des menschlichen Unterbewusstseins. Er unterstützt mit verschiedenen Techniken den Prozess um dem Klienten zu helfen sein Problem zu lösen und ihn zu mehr

20)
Seit wann gibt es Hypnose?

Das kann eigentlich keiner so genau sagen.
Es gibt jahrhundertealte Schriften, wo hypnoseähnliche Zustände beschrieben oder erwähnt werden. Auch findet sie sich in verschiedenen jahrtausendealten Kulturen wieder.
So um 1770 nahm die sogenannte moderne Wissenschaft die Hypnose erstmalig wahr.
Einige Gelehrte experimentierten lange herum und um 1900 gab es in Frankreich sogar Schulen, die als führend galten in der Erforschung der Hypnose.
Sigmund Freud nahm sich etwa 1885 der Hypnose an, verwarf sie aber wieder und widmete sich lieber seiner Tiefenpsychologie und Psychoanalyse.
Erst im 20. Jahrhundert wurde dann die Hypnose wesentlich weiterentwickelt.
Heinrich Schultz entwickelte daraus das autogene Training!
Milton H. Erickson war einer der Begründer der heutigen und wohl modernsten Form der Hypnose, der Hypnotherapie.
Daraus entwickelte sich mit der Unterstützung von Richard Bandler das gängige NLP- Neuro Linguistisches Programmieren(Wikipedia).