

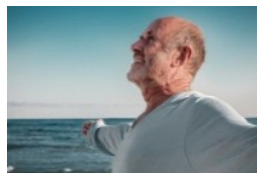


INFORMATIONSBLATT

HYPNOSE

Hypnose richtig verstehen - Chancen nutzen

Das Thema Hypnose betreffend, existieren vielerorts zu Unrecht erhebliche Vorurteile und Missverständnisse. Die sich daraus ergebende Folge ist, dass Menschen, für die Hypnose geradezu eine der am besten geeigneten Methoden sein könnte, die erfolgreiche Inanspruchnahme hilfreicher Hypnose-Sitzungen nicht wagen. Die vorliegenden Seiten beleuchten das Thema sachlich, erläutern Zusammenhänge und liefern Antworten auf häufig gestellte Fragen.



Impressum

PSYCHOTHERAPIE & BERATUNG
Joachim Maria Franzen
Heilpraktiker für Psychotherapie
Staatliche Zulassung gem. Heilpraktikergesetz

Anschrift: Talweg 19
66130 Saarbrücken

Telefon: +49 177 7557949
E-Mail: info@praxis-jmfranzen.com
Internet: www.praxis-jmfranzen.com

Verfasser,
Gestaltung: Joachim Maria Franzen

Fotos: Fotolia, www.fotolia.com

Redaktion,
Herausgeber,
Publikation,
Ansprechpartner: Joachim Maria Franzen

Copyright © 2016 Joachim Maria Franzen

Was ist Hypnose ?

Der Begriff Hypnose (griech. ὕπνος hypnos, 'Schlaf') bezeichnet einen tief entspannten Zustand mit gebündelter Aufmerksamkeit.

Ganz im Gegenteil zur wörtlichen Übersetzung ist Hypnose (man ging in früheren Zeiten davon aus, dass Hypnose ein schlafähnlicher Zustand sei) keineswegs Schlaf und auch kein schlafähnlicher bzw. bewusstloser Status, sondern ein Zustand höchster Konzentration, welcher auf das Thema und die Worte des Behandlers gerichtet ist und während tiefer Entspannung einen leichteren Zugang zum Unterbewusstsein des Klienten ermöglicht. Dieser Zustand der tiefen hypnotischen Entspannung wird als "Trance" bezeichnet.

Hypnose - ein natürlicher Zustand !

Wir befinden uns jeden Tag mehrfach in Hypnose, ohne uns darüber im Klaren zu sein. Vielleicht kommen Ihnen die beiden nachfolgend beschriebenen Szenarien bekannt vor.

Wenn Sie beispielsweise gerade in eine überaus spannende Passage des Buches, das Sie gerade lesen, eintauchen und nicht wahrnehmen, dass Sie von einer anderen Person angesprochen werden, befinden Sie sich in Hypnose.

Rein akustisch genommen, registriert Ihr Gehirn diesen Höreindruck durchaus; das lässt sich durch bildgebende Verfahren (z.B. mittels fMRT/Funktionelle Magnetresonanztomographie) nachweisen. Ihre Aufmerksamkeit ist in diesem Moment jedoch mit allen Wahrnehmungskanälen auf die Geschichte Ihres Buches fokussiert, Ihr Gehirn stuft die Worte der ansprechenden Person zu diesem Zeitpunkt als unbedeutend ein und lässt sie (zunächst) nicht zu Ihrem Bewusstsein durch. Dies geschieht möglicherweise erst nach wiederholtem Ansprechen, da das Gehirn so den Eindruck gewinnt, dass eine höhere Dringlichkeit vorliegt, welche die des Buchtextes übersteigt.

Ähnliches geschieht, wenn Sie sich beim Autofahren nicht erinnern können, wie Sie die letzten Kilometer zurückgelegt haben, weil Sie vielleicht abgelenkt waren und über etwas anderes nachgedacht haben. Auch wenn Sie dies nicht bewusst erinnern können, sind Sie nicht von der Straße abgekommen und haben sich im Straßenverkehr korrekt verhalten.

Hypnose ist ein normaler natürlicher Zustand des Menschen. Kinder befinden sich während ihrer ersten Lebensjahre oft über viele Stunden täglich immer wieder in einem hypnotischen Zustand. Dies unterstützt die enorme Lernfähigkeit während ihrer Prägung und Entwicklung.

Ist der Klient in Hypnose willenlos ?

Während der Dauer einer Hypnose ist der Patient/Klient zu jedem Zeitpunkt in der Lage, frei zu denken, frei zu empfinden, frei zu sprechen, seinen Willen frei zu äußern, frei zu entscheiden und frei zu handeln. Es ist nicht möglich, einem Patienten/Klienten gegen sei-

nen eigenen Willen während einer Hypnosesitzung einen fremden Willen aufzuzwingen. Grundsätzlich ist es jedem Patienten/Klienten möglich, eine Hypnose-Sitzung jederzeit zu beenden.. Der Patient/Klient hat jederzeit die Kontrolle über seinen freien Willen.

Was hat es mit dem Unterbewusstsein auf sich ?

Unser Unterbewusstsein steuert den weitaus größten Teil unseres Fühlens, Erlebens, Denkens, Entscheidens und Handelns. So sind beispielsweise eine Vielzahl von Entscheidungen, die wir bewusst zu treffen glauben, bereits von unserem Unterbewusstsein gebahnt, noch bevor unserem Verstand klar wird, dass eine Entscheidung ansteht. Das ist einerseits sinnvoll, da wir drohende Gefahren in rasant kurzer Zeit unbewusst erkennen können, ohne lange überlegen zu müssen, kann jedoch andererseits auch sehr belasten, wenn uns Prägungen/Konditionierungen/Denkmuster/Glaubenssätze in eine unerwünschte belastende Richtung führen.

Das Unterbewusstsein begleitet jeden Menschen ein ganzes Leben lang. Es ist bereits vom Beginn unseres Lebens an aktiv und speichert jedes Lebensereignis (Lebenssituationen, Erfahrungen mit anderen Menschen und Tieren, körperliche und seelische Erlebnisse, Schmerzen, Gefühle, Erfolge, Misserfolge etc.) für künftige Zugriffe ab. So gesehen, kennt das Unterbewusstsein zu jedem Zeitpunkt im Leben eines Menschen jede Situation und jedes Problem, aber auch jede Lösung. Und genau darin liegt die große Chance, seelische und körperliche Veränderungen zum Wohle des Klienten herbeiführen zu können.

Was geschieht in Hypnose ?

Grundlage einer jeden Hypnose ist ein tiefer Entspannungszustand (Trance). Die Intensität dieses Entspannungszustandes richtet sich dabei nach den Suggestionen des Behandlers und den Themen und Aufgaben, die in Hypnose bearbeitet werden sollen. Während der bestehenden Trance öffnet sich das Unterbewusstsein des Patienten/Klienten und erlaubt einen leichteren Zugang, als dies andernfalls möglich wäre.

Die Sprache des Unterbewusstseins sind im Schwerpunkt innere Bilder, Vorstellungen und Gefühle. Worte erfüllen in der Mehrzahl der Fälle den Zweck, die mit ihnen assoziierten Bilder, Emotionen und Vorstellungen zu erzeugen. Der Klient wird im Zusammenhang seines Themas mit der Unterstützung des Behandlers durch Situationen und Erlebnisse geführt und lernt konstruktiv sowie lösungsorientiert mit ihnen umzugehen. Der Behandler ist für die von ihm eingesetzten Methoden und Verfahren ausgebildet und kennt eine Vielzahl von Techniken, um mit dem Unterbewusstsein des Patienten/Klienten zu kommunizieren.

Wie wirkt Hypnose ?

Die Suggestionen/Botschaften des Behandlers gelangen in Hypnose sehr leicht ins Unterbewusstsein. Erste positive Veränderungen beim Patienten/Klienten und die Motivation, diese bei der Bewältigung der alltäglichen Aufgaben auch durchzuhalten, lassen sich entsprechend verankern.

Weiterhin, und das ist das eigentlich Wesentliche, kann so ein positiver Veränderungsprozess in Gang gesetzt werden, der eine das Gesamtsystem des Menschen regelnde Eigen-dynamik in Körper, Geist und Seele entwickelt.

Der Patient/Klient fühlt sich nach der Hypnose ruhig, entspannt, wach und konzentriert. In den folgenden 48-72 Stunden wirkt die Hypnose noch etwas nach, so dass er noch suggestibel ist. Aus diesem Grund lautet die allgemeine Empfehlung, 2-3 Tage nicht mit anderen Personen über die Hypnosesitzung zu sprechen, um die in der Hypnose erreichte Intensität der Ergebnisse, in ihrer Wirkung nicht zu beeinflussen.

Welche Personen eignen sich ?

Unverzichtbare Voraussetzungen für eine erfolgreiche Hypnose/Trance sind Sprachverständnis, Entspannungsfähigkeit und Suggestibilität des Patienten/Klienten. Suggestibilität bedeutet in diesem Zusammenhang das Maß, in dem der Patient/Klient die Suggestionen oder Botschaften des Behandlers in sich aufnehmen und umsetzen kann.

Man geht heute davon aus, dass ca. 60% der Patienten/Klienten durchschnittlich suggestibel, 20% hoch-suggestibel und 20% nicht bzw. nur schwer suggestibel sind. Entspannungsfähigkeit und Suggestibilität lassen sich aber auch durch den Patienten/Klienten selbst trainieren. Auf diese Weise können die Voraussetzungen für den Einsatz von Hypnose geschaffen bzw. verbessert werden. Bei hypnose-interessierten Menschen können jedoch besondere Gründe bzw. Restriktionen vorliegen, welche dazu geeignet sind, vom Einsatz der Hypnose und hypnose-ähnlichen Verfahren Abstand nehmen zu wollen; dies wird im Einzelfall explizit vom Behandler abgeklärt. Sollte dies der Fall sein, können vom Behandler alternative Methoden angeboten werden.

Hypnose und hypnose-ähnliche Methoden eignen sich grundsätzlich für Erwachsene und ältere Menschen, für Jugendliche und für Kinder (Empfohlenes Mindestalter: 8 Jahre), wenn sich keine besonderen Hinderungsgründe oder Einschränkungen (Kontraindikationen) ergeben, welche gegen den Einsatz von Hypnose sprechen.

Sollten Patienten/Klienten die deutsche Sprache nicht verstehen, können Hypnose-Sitzungen alternativ in englischer Sprache durchgeführt werden.

Welche Einsatzmöglichkeiten bietet Hypnose ?

In vielen Situationen ist Hypnose tatsächlich der sogenannte "Königsweg" und somit der einfachste und eleganteste Weg zur Lösung.

Wurden körperliche (somatische) und seelische (psychische) Zustände des Menschen noch vor gar nicht allzu langer Zeit völlig getrennt voneinander gesehen und wurde keine gegenseitige Beeinflussung vermutet, so weiß man heute, dass es keinen körperlichen Zustand gibt, der nicht auch eine seelische Beteiligung bewirkt und umgekehrt. Seelischer Leidensdruck kann sich bei längerer Nichtbeachtung/Verdrängung/Dissoziation auf die körperliche Ebene verschieben und sich dort ausdrücken.

Man spricht in diesem Fall von einem psychosomatischen oder somatoformen Geschehen. Der Zusammenhang zwischen der seelischen Auslösung und den körperlichen Auswirkungen muss jedoch nicht immer direkt erkennbar sein, da der Leidensdruck eines Patienten/Klienten vielschichtig und die Zeitspanne zwischen der seelischen Auslösung bis zur Erkennung körperlichen Auswirkungen mitunter sehr groß sein können.

Hypnose ist in besonderem Maße dazu geeignet, Ursachen bzw. Auslöser und deren Zusammenhänge mit ihren jeweils belastenden Auswirkungen erkennen und ihnen zielgerichtet entgegenwirken zu können. Einsatzmöglichkeiten ergeben sich aus den Folgen negativer, oft bereits frühkindlicher Prägungen/Konditionierungen/Glaubenssätze/Überzeugungen, welche in vielen Fällen zu hohen Belastungen, Hindernissen und Blockaden führen und ein ausgeglichenes glückliches Leben der Betroffenen nahezu boykottieren. Aber auch die Veränderung lange eingeübter, jedoch belastender Gewohnheiten (z.B. u.a. Bewegungsarmut, Rauchen, übersteigertes Essverhalten etc.), können Themen sein.

Hervorragende Einsatzmöglichkeiten der Hypnose ergeben sich insbesondere u.a. bei der Behandlung von Trauma-Folgestörungen, Angst-/Panik-Störungen, Selbstwert-Defiziten, akuten und chronischen Schmerz-Zuständen, Phobien, Gewichtsreduktion und Raucherentwöhnung.

Was ist bei Hypnose-Sitzungen zu beachten ?

Damit unsere Klienten aus einer Hypnose-Sitzung den bestmöglichen Nutzen ziehen können, sind nachfolgend einige Verhaltensempfehlungen zusammengestellt.

1. Vor der Hypnose

Kommen Sie bitte rechtzeitig zu Ihrem Hypnose-Termin und vermeiden Sie unnötigen Stress bzw. unnötige Hektik im Vorfeld.

Kommen Sie bitte nicht übermüdet zum Termin, da eine zu hohe Erschöpfung die Aufnahmefähigkeit für Suggestionen bei den anstehenden Themen einschränken kann. Trinken Sie bitte 3-4 Stunden vor dem Termin keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke, um eine Beeinflussung Ihrer Entspannungsfähigkeit zu vermeiden. Trinken Sie stattdessen ausreichend Wasser, damit Ihr Nervensystem gut mit Flüssigkeit versorgt ist.

Nehmen Sie keine Medikamente ein, die Sie nicht akut benötigen oder welche Sie nicht auf ärztlichen Rat einnehmen sollten.

Sollten Sie sich wegen des zur Hypnose-Sitzung anstehenden Themas, bereits anderweitig in Behandlung befinden, teilen Sie dies bitte möglichst vorher Ihrem Behandler mit. Machen Sie gegenüber Ihrem Behandler im Rahmen der Selbstauskunft und Situationsklärung im Vorfeld der Hypnose-Sitzungen bitte unbedingt vollständige und korrekte Angaben. Ihr Behandler stimmt seine Vorgehensweise auf Ihre Angaben ab und geht davon aus, dass diese richtig sind. Fehlerhafte oder unvollständige Angaben können dazu führen, dass die Hypnose-Sitzung nicht exakt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden kann und die gewünschte Wirkung so möglicherweise eingeschränkt oder gar verfehlt wird.

2. Während der Hypnose

Folgen Sie während der Hypnose immer den Anweisungen Ihres Behandlers. Sie können ihm vertrauen; er ist in Hypnose und anderen hypnose-ähnlichen Verfahren intensiv und umfangreich ausgebildet. Hören Sie auf die Stimme und Worte Ihres Behandlers mit entspannter Aufmerksamkeit und versuchen Sie in Ruhe und Gelassenheit, seinen Worten geistig zu folgen, ohne sich selbst unter (Erfolgs-) Druck zu setzen.

Experimentieren Sie nicht während der Hypnose indem Sie beispielsweise austesten, ob Sie sich den Worten des Behandlers widersetzen können (Selbstverständlich können Sie das, es ist für Sie jedoch nicht zielführend und es wäre schade, ihre Chancen auf diesem Weg zu verschenken!). Solche Störungen können die Wirkung der Hypnose erheblich reduzieren.

Versuchen Sie, während der Hypnose eine „innere Beobachterposition“ einzunehmen und Gedanken, die nichts mit Ihrem Thema zu tun haben, auszublenden. Bitte konzentrieren Sie sich stattdessen auf Ihre „Innere Welt“, Ihre körperlichen Empfindungen, Ihre Gefühle, Gedanken und inneren Bilder und versuchen Sie wahrzunehmen, was die Hypnose in Ihnen auslöst. Lassen Sie die Hypnose einfach geschehen und spüren Sie was sie in Ihnen bewegt.

Versuchen Sie aufsteigende Gefühle während der Hypnose-Sitzung nicht zu unterdrücken. Sollten ein paar Tränen fließen, ist das ein Zeichen dafür, dass sich Spannungen lösen und sich bereits erste Veränderungen einstellen.

3. Nach der Hypnose

Nach der Hypnose fühlen sich viele Klienten wie nach einem Mittagsschlaf und brauchen meist einige Minuten, bis sie sich wieder vollkommen fit fühlen. Gönnen Sie sich deshalb nach der Hypnose etwas Ruhe, damit diese richtig einwirken kann und um sich danach wieder vollkommen fit zu fühlen; nehmen Sie sich ein paar Minuten. Direkt an die Hypnose anschließende Hektik oder allzu frühe konzentrierte Beschäftigung können ihre Wirkung einschränken.

Vermeiden Sie im direkten Anschluss an die Hypnose zu lange Autofahrten, da aufgrund der entspannenden Wirkung der Hypnose mit einem gewissen Grad an Müdigkeit zu rechnen ist, die Ihr Reaktionsvermögen im Straßenverkehr einschränken könnte. Lassen Sie die Hypnose im Anschluss an die Sitzung ca. 72 Stunden einwirken bevor Sie nachspüren und evtl. erste innere Veränderungen überprüfen. Das Gehirn benötigt diese Zeit, um die hypnotischen Suggestionen abzuspeichern und häufig werden erste Wirkungen erst nach 1-2 Nächten, in denen das Gehirn im Schlaf Tiefenspeicherungsprozesse durchführen kann, erkennbar.

Achten Sie in den Tagen im Anschluss an die Hypnose-Sitzung auch darauf, ausreichend zu schlafen. Da das Gehirn im Schlaf viele Tiefenspeicherungsprozesse durchführt, ist ein gesundes Schlafverhalten für eine optimale Wirkung sehr förderlich.

Vermeiden Sie nach Möglichkeit in den ersten 72 Stunden Gespräche über Ihre Hypnose-Sitzung oder Ihr Thema und beschäftigen Sie sich möglichst auch nicht anderweitig

mit den Themeninhalten der Hypnosesitzung. Während Ihr Gehirn die Inhalte der Hypnose noch speichert, können eine Beschäftigung mit dem Thema, das nun gerade sehr aktiv in Ihrem Unterbewusstsein arbeitet oder Gespräche über die Inhalte der Hypnose-Sitzung zu einer deutlichen Minderung der Wirkung führen. Weisen Sie Ihr Umfeld ggf. daraufhin, dass Sie in 3 Tagen über Ihre Hypnose-Sitzung berichten können, dass vorzeitige Gespräche aber zu Ihrem Nachteil sein könnten, weil die Wirkung der gesamten Behandlung dadurch beeinflusst werden kann. Stellen Sie die Wirkung in den ersten 72 Stunden „nicht auf die Probe“ - zu frühe Tests auf möglicherweise schon entstandene Veränderungen können ebenfalls zu einer deutlichen Beeinflussung der Wirkung führen.

Vermeiden Sie in den auf die Hypnose-Sitzung folgenden 72 Stunden größere Mengen an Alkohol. Dies gilt auch für Medikamente, die Sie nicht dringend oder auf Verordnung benötigen. Die Einnahme von Medikamenten bzw. bewusstseinsbeeinflussender Substanzen können die Wirkung der Hypnose-Sitzung beeinträchtigen.

Beobachten Sie Veränderungen (nach Ablauf von 72 Stunden) und achten Sie auf Details (Gedanken, Gefühle, Körperwahrnehmungen, Träume). Häufig kündigt sich die Wirkung der Hypnose sehr subtil an und oft sind schon rasch kleine Effekte wahrnehmbar, die anzeigen, dass bereits Veränderungsprozesse in Gang gesetzt wurden.

Achten Sie bitte darauf, in den an die Hypnose-Sitzung anschließenden Tagen, ausreichend zu trinken (Empfehlung: „Stilles Mineralwasser“). Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung unterstützt das Gehirn und das Nervensystem bei seiner Arbeit und beschleunigt die Verarbeitung.

4. Ergänzende Hinweise

Halten Sie sich immer an die Verhaltensempfehlungen, die Ihnen Ihr Behandler im Verlauf der Hypnose-Sitzungen gibt. Abweichungen können zu einer Beeinflussung/Minderung der Hypnose-Wirkung führen bzw. die Wirkung vollständig aufheben.

Sollten Sie im Anschluss an die Hypnose-Sitzung, Auswirkungen oder Reaktionen beobachten, die Sie nicht einordnen können oder Sie belasten, wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Behandler.

Zu welchem Zeitpunkt spürbare Wirkungen der Hypnose-Sitzung einsetzen, ist bei jedem Patienten/Klienten individuell verschieden. Dies kann bereits nach wenigen Tagen geschehen oder aber auch in vereinzelt Fällen einige Monate dauern. Die Erfahrung zeigt, dass in vielen Fällen bereits 1-3 Sitzungen genügen, um spürbare Veränderungen zu bewirken oder das gewünschte Ziel sogar zu erreichen.

A N H A N G

Vor Durchführung einer Hypnose-Sitzung muss in jedem Einzelfall, d.h. bei jedem Patienten/Klienten geprüft werden, ob die erforderlichen Voraussetzungen gegeben sind und keine Kontraindikationen (Gegenanzeigen, Ausschlussgründe) vorliegen.

Anwendungsmöglichkeiten im Rahmen einer Psychotherapie

(Unter der Voraussetzung, dass die nachfolgend aufgeführten Störungen/Symptome nicht organisch verursacht sind.)

- Generalisierte oder spezifische Angststörungen
- Phobien (Agoraphobie, Sozialphobie, unspezifische Phobien)
- Zwangsstörungen (Zwangsgedanken, Zwangsimpulse, Zwangshandlungen)
- Anpassungsstörungen
- Akute Belastungsreaktion
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Kognitive Umstrukturierung
- Nichtorganische sexuelle Funktionsstörungen
- Psychogen ausgelöste (nicht-organische) Schmerzzustände
- Somatoforme Störungen
- Dissoziative Störungen
- Störungen der Impulskontrolle
- Ess-Störungen
- Depressionen (nur beim leichten depress. Syndrom, ohne die Notwendigkeit einer medikamentösen Therapie)
- Depressionen (hier nur supportiv/unterstützend, zusätzlich zur oft notwendigen medikamentösen Therapie)
- Nichtorganische Schlafstörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Entwicklungsstörungen (des Sprechens und der Sprache, schulischer Fertigkeiten, motorischer Funktionen)
- Verhaltensstörungen und emotionale Störungen des Kind-/Jugend-Alters
- Analgesie (bei psychogen entstandenen Schmerzen)

u.v.m.

Anwendungsmöglichkeiten im Rahmen einer psychologischen Beratung

(Unter der Voraussetzung, dass die nachfolgend aufgeführten Themen/Symptome nicht organisch verursacht sind und keinen Krankheitswert aufweisen.)

- Stress und Überforderung abbauen
- Hilfe bei Burnout
- Umgang mit Mobbing
- Prüfungsanst
- Trauer/Verlust geliebter Menschen
- Biofeedback

- Hilfe bei Burnout
 - Entspannungstraining
 - Konzentrationssteigerung
 - Intuitionstraining
 - Blockadenlösung
 - Charisma-Steigerung
 - Motivationssteigerung
 - Lampenfieber
 - Hilfe bei Beziehungsproblemen
 - Paartherapie
 - Selbstbewusstsein steigern
 - Aktivierung der Selbstheilungskräfte
 - Steigerung des Selbstwertgefühls
 - Seelische Verspannungen lösen
 - Tiefen-Entspannung
 - Rückführungen/Regressionen
 - Verbessertes Schlafen
 - Probleme in Partnerschaft/Familie
 - Fehlende Kreativität
 - Leistungssteigerung (Privat, Sport, Schule, Beruf)
 - Verbessertes Kommunikationsverhalten
 - Wertschätzung/Anerkennung
 - Schlechtes Gewissen, Selbstzweifel
 - Selbstheilungskräfte aktivieren (kognitive ~)
 - Positives Denken
 - Traum- und Fantasie-Reisen
 - Raucher-Entwöhnung
 - Work-Life-Balance
 - Konflikt- und Krisen-Bewältigung, Entlastung von negativen Erlebnissen
 - Karriere-Förderung/Karrierebegleitung
 - Verbesserung schulischer Leistungen
 - Soziale Integration
 - Verbesserung der Entscheidungsfähigkeit
- u.v.m.