

Hypnose – die Macht des Unterbewusstseins

1. Einleitung	1
2. Hauptteil	2
<u>2.1. Was ist Hypnose?</u>	2
2.1.1. Definition	2
2.1.2. Hypnose im Alltag	4
2.1.3. Was ist Hypnose nicht? (Vorurteile)	5
2.1.4. Die Gesetze der Hypnose	6
<u>2.2. Wie funktioniert Hypnose?</u>	7
2.2.1. Auswirkungen der Hypnose auf die Gehirnaktivität	8
2.2.2. Wie läuft eine Hypnose ab?	8
2.2.3. Tranceinduktionen und Blitzhypnose	9
<u>2.3. Wie kann man Hypnose anwenden?</u>	10
2.3.1. Anwendung im Showbusiness	10
2.3.2. Anwendung in der Medizin	11
3. Präsentationsidee	13
4. Nachwort/ Reflexion	13
5. Sachwortverzeichnis	14
6. Quellen	15

1 . Einleitung

Die Hypnose ist eine alte Kunst, die schon seit ca. 4000 Jahren bekannt ist und auch praktiziert wurde. Vor allem in den letzten Jahren ist sie immer populärer geworden. Mit ihr kann man Wirkungen erzielen, die einem eigentlich unmöglich erscheinen. Dies ist auch der Grund, warum sie mich schon seit langem fasziniert. Zum ersten Mal bin ich auf sie gestoßen, als ich ein Jugendbuch gelesen habe, in dem die Hauptperson hypnotisieren konnte (Molly Moon).

Jeder hat schon einmal etwas von Hypnose gehört und stellt sich irgendetwas darunter vor. Die meisten dieser Vorstellungen entsprechen aber keineswegs der Wahrheit. Im ersten Teil meiner Arbeit werde ich daher versuchen, zu erklären, was Hypnose tatsächlich ist und einige grundlegende Aspekte erläutern.

Wenn man einmal von den Möglichkeiten erfährt, die die Hypnose bietet, fragt man sich natürlich, ob und wie das funktionieren kann. Das zweite Kapitel wird sich also der Frage widmen, wie Hypnose funktioniert und wie eine Behandlung abläuft.

Vielleicht haben Sie sich auch schon einmal gewünscht, Ihr Leben oder einen Teil Ihres Lebens verändern zu können - vielleicht ist es möglich! Was man alles mit Hilfe der Hypnose erreichen kann, scheint unglaublich. Ich werde im dritten und wichtigsten Teil erläutern, wie man die Hypnose anwenden und was man damit erreichen kann.

2 . Hauptteil

2.1. Was ist Hypnose?

2.1.1 Definition

hypnos ist das griechische Wort für Schlaf. Die Hypnose ist allerdings kein Schlaf, sondern ein besonderer Zustand, der von einer Person selbst oder von jemand anderem hervorgerufen werden kann. Dies bezeichnet man als Selbst- bzw. als Fremdhypnose. Die Kennzeichen der Hypnose sind die geänderte Aufmerksamkeit, die tiefe physische und psychische Entspannung und die hohe Konzentration. Die Aufmerksamkeit wird

dabei auf eine bestimmte Sache gerichtet, auf einen Gedanken, ein Objekt, ein Gefühl, eine Erinnerung. Die restliche Umgebung wird unwichtig und der Hypnotisierte verliert sie aus dem Auge. Das wichtigste Merkmal jedoch, das, was man eigentlich erreichen möchte, ist, dass das Bewusstsein zurücktritt und dem Unterbewusstsein die Führung überlässt. In diesem Zustand, der als Trance bezeichnet wird, ist es möglich, den Körper und das (Unter-)Bewusstsein auf eine Art und Weise zu beeinflussen, die auch nach Beendigung der Hypnose noch anhalten kann. Die Befehle, die der Hypnotiseur dazu normalerweise benutzt, werden als Suggestionen bezeichnet. “Der Begriff Suggestion leitet sich vom lateinischen Wort 'suggere' ab, was übersetzt 'einschieben' oder 'eingeben' bedeutet. [...]Man versteht [...] unter dem Begriff die Einflussnahme auf eine Person mit dem Ziel dessen Gedanken, Gefühle oder dessen Willen und seine Handlungen zu beeinflussen.” (<http://lexikon.stangl.eu/266/suggestion/>) Eine zur Einleitung der Hypnose oft gegebene Suggestion lautet zum Beispiel: “Du spürst, wie dein Körper immer schwerer und schwerer wird und du dich immer mehr entspannst”, oder ähnliches. Man sollte allerdings darauf achten, dass man die Suggestionen stets positiv formuliert, Negationen also vermeidet (d.h. “Du fühlst dich ausgeruht und wohl” statt “Du bist nicht mehr müde”), da dies effektiver ist.

Die Trance kann unterschiedlich stark sein. Man spricht hierbei von "Tiefe". Es gibt mehrere Arten, die verschiedenen Stufen der Trance einzuteilen. Folgendes ist die bekannteste Einteilung:

Die leichte Trance (*Somnolenz*)

Die Charakteristika dieser Stufe sind die leichte Eingeschränktheit des Bewusstseins und eine tiefe Entspannung am ganzen Körper. Schon in dieser Stufe werden die Suggestionen des Hypnotiseurs angenommen. Nach der Hypnose besteht eine vollständige Erinnerung an den Verlauf.

Die mittlere Trance (*Hypnotaxie*)

Das Bewusstsein ist deutlich eingeschränkt. Nahezu alle Suggestionen sowie auch posthypnotische Befehle werden akzeptiert (sofern sie nicht der Charakterstruktur widersprechen). Die Erinnerungen an die Sitzung sind oft lückenhaft.

Die tiefe Trance (*Somnambulenz*)

In der tiefsten Trancestufe ist das Bewusstsein fast vollständig abgeschaltet. Nach der Hypnose bestehen meist keine Erinnerungen mehr. Auch ist das Unterbewusstsein für Suggestionen jeglicher Art empfänglich. Diese Stufe erreichen jedoch nur wenige.

Im Internet findet man für den Begriff der Hypnose auch folgende Definition: "Die Hypnose ist ein vorübergehender Zustand geänderter Aufmerksamkeit. Sie wird als tiefer, 'konzentrativer' Entspannungszustand beschrieben, der von einer anderen Person oder auch selbst herbeigeführt werden und in dessen Verlauf eine Vielzahl von Phänomenen auftreten können. Diese Phänomene schließen ein: Änderungen des Bewusstseins und des 'Gedächtnisses', vermehrte Empfänglichkeit für 'Suggestion' sowie ein Auftreten von für normales Bewusstsein ungewöhnlichen Reaktionen und Vorstellungen. Die Definition ist nur vage, da die zugrunde liegenden Mechanismen noch nicht besonders gut erforscht sind." (<http://www.pietro-mercuri.de/hypnose/fachlexikon.html>)

Die Hypnose ist aber keineswegs so außergewöhnlich, wie es vielleicht klingt. Im Alltag spielt sie sogar erstaunlich oft eine Rolle...

2.1.2. Hypnose im Alltag

Ohne es zu wissen, befinden sich die meisten Menschen mehrmals täglich in Trance. Es geschieht immer beim Einschlafen oder Aufwachen, kann aber auch beim konzentrierten Lesen, Joggen und Tagträumen passieren. In all diesen Situationen ist die Wahrnehmung eingeengt. Andere Auslöser für die alltägliche Trance sind Emotionen, Angst und Schreck. Auch hierbei legt sich das Unterbewusstsein über das Bewusstsein, welches dadurch nicht mehr klar arbeiten kann. Dieses Phänomen macht sich auch die Werbung zu Nutzen und versucht, durch Gefühle als Auslöser das Unterbewusstsein der Menschen zu beeinflussen. Auch die Tatsache, dass Kinder besonders beeinflussbar sind, wenn sie noch sehr jung sind, lässt sich hiermit erklären. Das Bewusstsein fängt nämlich erst mit ca. drei Jahren an, sich zu entwickeln, und erst mit sechs Jahren ist es voll ausgebildet. Vorher geht daher zwangsläufig alles, was das Kind erfährt, direkt in sein Unterbewusstsein über. Es ist also deshalb so leicht beeinflussbar, weil es noch kein

Bewusstsein und somit auch keine Urteilsfähigkeit über das hat, was man ihm erzählt.
(vgl. <http://www.hypmedius.de/hypnose-im-alltag.html>)

2.1.3. Was ist Hypnose nicht? (Vorurteile)

Viele Menschen haben gegenüber der Hypnose Vorurteile und falsche Vorstellungen über sie. Die meisten davon sind völlig übertrieben. Zum Beispiel ist die Hypnose keine Bewusstlosigkeit. Man ist sich währenddessen immer vollkommen bewusst, was um einen herum geschieht und kann sich auch danach noch daran erinnern, sofern der Hypnotiseur kein Vergessen suggeriert. Daher kommt es auch, dass manche Menschen nach ihrer ersten Hypnose behaupten, gar nicht hypnotisiert gewesen zu sein. Sie sagen dann, sie seien ja die ganze Zeit wach gewesen und hätten jederzeit aufstehen und weggehen können. Tatsächlich ist es aber normal, dass man, zumindest bei einer leichten oder mittleren Trance, weder sein Bewusstsein noch seine Erinnerungen verliert.

Auch die Vorstellung, dass ein Hypnotiseur die vollständige Macht über den Hypnotisanden hat, ist nicht richtig. Während der Hypnose ist zwar die eigene Urteilsfähigkeit verringert, aber die Charakterstruktur des Menschen kann dadurch nicht verändert werden. Wenn der Hypnotiseur etwas suggerieren würde, was der Persönlichkeit völlig widerspricht, wie zum Beispiel, jemanden umzubringen, würde der Rapport - die Vertrauensbeziehung zwischen Hypnotiseur und Hypnotisand - zusammenbrechen und die Hypnose wäre beendet (siehe 3.2.3. Wie läuft eine Hypnose ab?). Trotzdem trägt jeder Hypnotiseur eine große Verantwortung, denn die Hypnose kann trotz allem auch Schaden anrichten.

Manche haben auch Furcht davor, dass der Hypnotiseur - aus welchem Grund auch immer - die Hypnose nicht aufheben könnte. Diese Furcht ist völlig unbegründet, denn selbst wenn das geschehen sollte, geht die Trance nach einiger Zeit in einen Schlaf über, aus dem man ganz normal erwacht.

Andere sagen auch, man könne sie nicht hypnotisieren, sie hätten einen zu starken Willen. Tatsache ist jedoch, dass Menschen mit starkem Willen und hoher Intelligenz am leichtesten in den Hypnosezustand gelangen. Natürlich gibt es Ausnahmen, jedoch steht nur bei schwer geistig behinderten Menschen fest, dass sie nicht hypnotisierbar sind.

Und trotz allem - Hypnose ist kein Wunderheilmittel. Man kann mir ihr zwar erstaunliche Dinge erreichen (siehe 3.3 Wie kann man Hypnose anwenden?), aber sie ist keine Zauberei und hat ihre Grenzen. Es ist zum Beispiel unmöglich, mit Hypnose Erfolge zu erreichen, wenn der Patient sich in eine Krankheit geflüchtet hat und die Schmerzen aus eigenem Wunsch entstanden sind. Dies bestätigt nochmals, dass man in Hypnose nichts tun wird, was dem eigenen Willen entgegensteht – sogar wenn es eine positive Veränderung wäre. Ebenso wenig ist es möglich, organische Verletzungen zu heilen (z.B. Platzwunden). Man könnte in solchen Fällen höchstens die Schulmedizin hypnotisch unterstützen.

2.1.4. Die Gesetze der Hypnose

Bei der Beschreibung der Hypnose werden oft drei grundlegende Gesetze genannt. Diese lauten wie folgt:

"1. Jede bildhafte Vorstellung [...] hat das Bestreben, sich zu verwirklichen."

Dies bedeutet, dass Bilder, die wir uns ganz intensiv vorstellen, das Bestreben haben, Wirklichkeit zu werden. Wenn man sich also ganz deutlich vorstellt, dass man angstfrei und locker eine Rede hält, könnte genau das geschehen, solange nicht Gesetz 2 dagegen steht. Man bezeichnet dies auch als "Selbstsuggestion".

2. Wenn der Wille und der Glaube im Konflikt miteinander stehen, unterliegt immer und ausnahmslos der Wille.

Auch wenn man sich intensiv vorstellt, keine Angst mehr zu haben – falls man überzeugt ist, dass das nicht funktionieren und die Angst nie verschwinden wird, kann keine Hypnose-Behandlung Erfolg haben. Der Wille, die eigene Angst zu besiegen, unterliegt dem Glauben, dass es nicht funktionieren wird.

3. "Jede Anstrengung in der Hypnose bewirkt das Gegenteil."

Je größer die bewußte Anstrengung ist, gegen das Unterbewusste anzuarbeiten, desto größer wird der Widerstand des Unterbewussten. Man darf daher nicht versuchen, einen Effekt zu erzwingen. Ein einleuchtendes Beispiel: Wenn einem ein bestimmtes Wort nicht einfällt, löst sich die Blockade oft erst, wenn man nicht mehr darüber nachdenkt. (vgl. "Hypnose - Heilkraft der Natur")

http://www.mentalpunkt.de/html/heilkraft_der_natur.html
und "Laws of Success"
<http://key-hypnosis.com/Goal-Setting/Laws-of-Success.php>)

2.2. Wie funktioniert Hypnose?

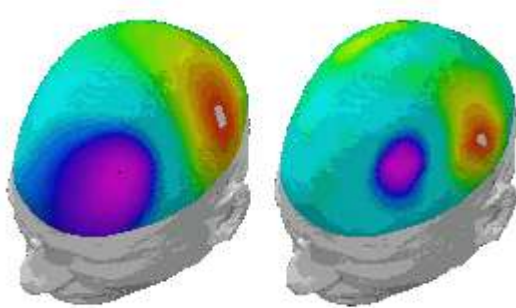
Es gibt verschiedene Theorien, wie die Hypnose funktioniert. Allgemein lassen sich die Theorien aber in zwei Gruppen einteilen: die "State-" und die "Non-State-"Theorien. Die State-Theorien gehen davon aus, dass es wirklich so etwas wie Hypnose gibt, dass sie ein spezieller Zustand des Bewusstseins ist, der besondere Merkmale hat. Sie besagen auch, dass das Verhalten, das unter Hypnose auftritt, unfreiwillig ist.

Die Grundaussage der Non-State-Theorien ist, dass Hypnose eigentlich nicht existiert. Es wird geleugnet, dass es einen besonderen Bewusstseinzustand gibt, der z.B. während einer Hypnosebehandlung auftritt. Das gezeigte Verhalten ist demnach nicht unfreiwillig, sondern wird automatisch ausgeführt, so wie viele unserer Alltagshandlungen. Es wird ganz einfach deshalb gemacht, weil man erwartet, dass es geschieht. Im Nachhinein lässt sich kaum sagen, ob es gewollt war oder nicht. Die Anhänger dieser Theorie halten außerdem Berichte von Erfahrungen mit Hypnose nicht für auswertbar, denn das subjektive Erfahren sei stark von den Erwartungen bestimmt (d.h. man erlebt das, von dem man erwartet, dass man es erlebt).

Die Non-State-Theorie widerspricht zwar der Annahme, dass es einen besonderen Hypnosezustand gibt, erkennt Hypnose aber trotzdem als Behandlungsmethode an, mit der man bestimmte Ergebnisse erzielen kann, wie zum Beispiel Verhaltensänderungen (z. B. mit dem Rauchen aufzuhören).

Doch Vertreter beider Theorien gelangen in ihren Untersuchungen durchaus auch zu übereinstimmenden Ergebnissen. Sie sind sich zum Beispiel darin einig, dass der Erfolg einer Hypnosebehandlung stark davon abhängt, wie sehr sich der Patient daran selbst beteiligt. Wie Hypnose aber tatsächlich funktioniert, weiß niemand genau und es gibt auch keine einheitliche Theorie.

2.2.1. Auswirkungen der Hypnose auf die Gehirnaktivität



Misst man mithilfe eines EEG-Verfahrens die Aktivität des Gehirns im Alltagszustand und in Trance, stellt man eine deutliche Veränderung durch die Hypnose fest.

(links: Alltag, rechts: Trance)

http://www.psychotherapiepraxis.at/artikel/hypnose/hypnotherapie_wien.phtml

Die Gehirnaktivität lässt sich unter Hypnose auf einen kleinen Bereich beschränken (blau). Ein solcher Ruhezustand wird sonst nicht einmal während des Schlafes, sondern höchstens bei Meditationen erreicht.

Dies würde die State-Theorie, dass es einen speziellen Zustand der Hypnose gibt, unterstützen.

2.2.2. Wie läuft eine Hypnose ab?

Eine Behandlung durch einen Hypnotherapeuten läuft normalerweise folgendermaßen ab: Beim allerersten Termin wird zunächst ein einleitendes Gespräch geführt, bei dem mögliche Fragen geklärt, gegenseitiges Vertrauen aufgebaut und Ängste beseitigt werden. Hierbei wird man sich über die gemeinsamen Ziele klar, was für den Erfolg der Behandlung unerlässlich ist. Dieses Vertrauensverhältnis zwischen Hypnotiseur und Hypnotisand wird als “Rapport” bezeichnet. Außerdem wird das Du angeboten, da “die Vertrauensform [...] dem Unbewussten am leichtesten geläufig ist und es [...] bestimmte Inhalte dadurch eher annimmt.” (<http://www.burkhardt-hypnosen.de/660.html>) Dann folgt meist eine kurze Ersteinleitung in die Trance.

Um die Hypnose zu beenden, hebt der Hypnotiseur die einleitenden Suggestionen auf

("Dein Arm wird immer leichter und du kannst ihn wieder anheben" – falls die entgegengesetzte Suggestion am Anfang gegeben wurde) und lässt nur die eigentliche Hauptsuggestion (z.B. "Du hast ab sofort nicht mehr das Bedürfnis, zu rauchen.") bestehen.

Wird die Trance nicht aufgehoben, geht sie – wie bereits erwähnt – in einen ganz gewöhnlichen Schlaf über.

2.2.3. Tranceinduktionen und Blitzhypnose

Es gibt außerdem verschiedene Methoden der Tranceinduktion. Zu nennen wären die bekannte Fixationsmethode, bei der z.B. ein Pendel, ein Spiegel oder ein Finger fixiert werden, die Faszinationsmethode, bei der man sich gegenseitig in die Augen sieht, oder die Zählmethode, bei der die Suggestionen mit Zahlen verbunden werden (Beispiel: Man zählt von 10 bis 0 herunter und suggeriert der Person, sie würde sich bei jedem Schritt mehr entspannen.), und viele andere mehr.

Eine völlig andere Methode ist die sogenannte Blitzhypnose. Auch hier ist umstritten, wie sie genau funktioniert. Wer sie beherrscht, kann jedoch innerhalb von Sekunden bei mehreren Menschen gleichzeitig die Trance auslösen. Es gibt allerdings nicht einfach eine bestimmte Blitzhypnose-Technik, sondern mehrere, vom Begriff Blitzhypnose erfasste Techniken. Sie lassen sich in zwei Hauptgruppen einteilen, die energetische Blitzhypnose und die Blitzhypnose durch Desorientierung, Konfusion und Überraschung. Die energetische Blitzhypnose wird ausgelöst, indem man energetisch besonders sensible Punkte am Körper berührt.

Jede Form von Überraschung erhöht die Suggestibilität. Das wird bei der Blitzhypnose durch Desorientierung und Konfusion ausgenutzt. Man erzeugt ein Überraschungsmoment oder eine ungewöhnliche Situation, und dann genügt schon ein einfacher Befehl („Schlaf!“) um eine Trance einzuleiten.

Die bekannte klassische Methode, bei der der Hypnotiseur eine Handbewegung vor dem Kopf des Hypnotisanden macht, worauf dieser nach hinten umkippt, hat damit durchaus zu tun. Die von dem Überraschungsmoment ausgelöste Katalepsie hat nämlich auch hier eine leichte Desorientierung zur Folge, worauf in vielen Fällen die Trance folgt.

Die Techniken der Blitzhypnose sind nicht so verlässlich wie die „normalen“ Trance-Induktionsverfahren. Deshalb sind sie eher für die Anwendung in der Showhypnose geeignet.

(vgl. <http://www.hypnoseausbildung-seminar.de/hypnoseinfo/hypnoseartikel/blitzhypnose/index.html>)

2.3. Wie kann man Hypnose anwenden?

2.3.1. Anwendung im Showbusiness

In meiner Arbeit betrachte ich zwar eher die seriösen therapeutischen Seiten der Hypnose, sie wird allerdings auch oft in sogenannten Hypnose-Shows verwendet. Hierbei werden meist mehrere Freiwillige aus der Menge von Zuschauern nach vorne auf die Bühne gerufen. Der Hypnotiseur geht davon aus, dass die Freiwilligen zumindest ein gewisses Vertrauen zu ihm haben – sonst wären sie ja nicht freiwillig nach vorne gegangen – und dass sie dieselben Ziele verfolgen, nämlich etwas Aufregendes und Ungewöhnliches zu erleben. Somit wären die Voraussetzungen für eine Hypnose erfüllt. Der Hypnotiseur wird nun einige leichte Tests ausführen und nur mit den Personen fortfahren, die sich als besonders suggestibel herausstellen. Damit die Einleitung in die Trance für das Publikum nicht zu langweilig wird, wird meistens die Blitzhypnose verwendet.

Jetzt werden einfache, aber wirksame und spektakuläre Suggestionen gegeben, wie zum Beispiel, den eigenen Namen oder eine bestimmte Zahl zu vergessen – und dann von 1-10 zu zählen, wobei die betreffende Zahl dann natürlich ausgelassen wird.

Um das ganze noch sensationeller zu machen, gibt der Hypnotiseur am Schluss, bevor er die Trance aufhebt, noch die Suggestion, dass die Versuchspersonen sich an nichts erinnern können.

Positive Auswirkungen hat das für die Hypnotisanden natürlich nicht; es fragt sich, ob es negative Folgen für sie haben kann.

2.3.2. Anwendung in der Medizin

Die Anwendungsmöglichkeiten im therapeutischen Bereich sind natürlich viel umfangreicher als die in der Showhypnose. Die erzielten Erfolge sind oft erstaunlich, wie zum Beispiel eine Nikotinentwöhnung nach nur einer therapeutischen Sitzung, aber für einen dauerhaften Erfolg ist eine längere hypnotherapeutische Unterstützung nötig.

Dies sind die häufigsten Anwendungsbereiche:

- Persönliche Probleme

Hiermit sind zum Beispiel Krisen, wie eine Scheidung oder eine Entlassung, der Tod eines Angehörigen, Unfälle oder andere schlimme Erfahrungen gemeint. Die Hypnotherapie kann hier bei der Bewältigung helfen. Außerdem können auch schlechte Angewohnheiten wie Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum und Nägelbeißen abgewöhnt werden.

- Psychische Störungen

Darunter fallen Ängste (z.B. Rede- und Prüfungsängste sowie Phobien), Depressionen, Persönlichkeitsstörungen (Schizophrenie) und Essstörungen (Magersucht, Fettsucht, Bulimie). Leistung und Motivation in Schule, Arbeit oder Sport können deutlich gesteigert werden, außerdem können Lernprobleme und Konzentrationsstörungen beseitigt und das Selbstbewusstsein gestärkt werden. Bei der Behandlung psychischer Probleme spricht man von "Klinischer Hypnose" bzw. "Hypnotherapie".

- Körperliche Probleme

Auch beim ganz "normalen" Abnehmen (--> nicht aufgrund einer Fettsucht) kann geholfen werden. Ebenso wäre eine Entfernung von Warzen oder sogar eine Vergrößerung der Brust möglich, indem entsprechende Suggestionen gegeben werden. Allgemein formuliert können alle wichtigen Körperfunktionen manipuliert werden (wie zum Beispiel Puls, Herzschlag oder Transpiration). Außerdem können alle möglichen Schmerzen beseitigt oder vermindert werden (dazu zählen Phantomschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen, Verspannungen). Sogar lokale oder vollständige Betäubungen können vorgenommen werden. Dies hat sich besonders bei Zahnbehandlungen bewährt, die Patienten überstehen die Behandlung völlig schmerzfrei. Auch bei Geburten und anderen Operationen kann man sich dies zu Nutzen machen.

Hypnose, die bei der Behandlung von physischen Problemen zum Einsatz kommt, wird Medizinische Hypnose genannt.

Die Erfolgsquote einer hypnotischen Behandlung liegt etwa bei 70 %, was nicht geringer als bei anderen therapeutischen Verfahren ist. Die Hypnotherapie lässt sich sogar ausgesprochen gut mit anderen Verfahren kombinieren und erhöht deren Wirksamkeit. (vgl. http://www.psychotherapiepraxis.at/artikel/hypnose/hypnotherapie_wien.phtml)

Einige Anwendungsbereiche der Hypnose, von denen berichtet wird, erscheinen ziemlich unglaublich, und es ist schwer herauszufinden, was wirklich dahinter steckt. Eine davon ist die sogenannte Rückführung (Regression). Dabei wird dem Hypnotisanden suggeriert, er sei wieder in einem früheren Lebensabschnitt, in einem bestimmten Alter oder sogar an einem bestimmten Datum. Er erlebt genau wieder, was er an diesem Tag/in dieser Zeit getan hat oder was geschehen ist. Er wird sich sogar wie ein Fünfjähriger benehmen, angenommen, er wurde in dieses Alter versetzt. Mancherorts wird auch behauptet, dass auch das Umgekehrte möglich ist: Der Hypnotisand kann in seine eigene Zukunft versetzt werden. Er soll sich dann erinnern können, was in der Zeit zwischen seinem tatsächlichen und dem suggerierten Alter geschieht bzw. geschehen ist, also sozusagen in die Zukunft schauen. In einzelnen Fällen soll das Ges(ch)ehene sogar tatsächlich eingetreten sein.

Noch esoterischer ist die Reinkarnationshypnose. Sie funktioniert ähnlich, nur dass der Hypnotisand in die Zeit *vor* seiner Geburt versetzt wird, also in sein früheres Leben.

Auch an dieses Leben soll der Hypnotisand sich dann erinnern können. Wovon es abhängt, welche Person jemand gewesen zu sein glaubt, ist nicht geklärt.

Allerdings gibt es einige Tatsachen, die die Reinkarnationshypnose in Frage stellen. So müsste momentan zum Beispiel Kleopatra mindestens 100 Mal leben, angenommen, alle Berichte entsprächen der Wahrheit...

(vgl. <http://www.hypnoseland.at/staticpages/index.php/Rueckfuehrung-Reinkarnation>)

3. Präsentationsidee

Wenn ich meine Arbeit zum Thema Hypnose vorstellen müsste und alle denkbaren Mittel dazu zur Verfügung hätte, würde ich eine kleine Ausstellung gestalten. Sie sollte aus drei Räumen bestehen, die den drei Phasen der Hypnose (Einleitung der Trance, eigentliche Hypnose, Aufheben der Trance) entsprechen.

Im ersten Raum wäre ein Spiegelkabinett, das den Besucher überrascht und verwirrt und somit die Einleitung in die Trance symbolisiert. Dazu ertönt eine typische Hypnosemusik.

Der zweite Raum bringt die wesentlichen Informationen über die Hypnose. Weil er dem Trancezustand entsprechen soll, sollte er abgedunkelt sein. Die Schrift- und Bildtafeln werden einzeln beleuchtet. Auf Bildschirmen kann man Videos von Hypnosebehandlungen und von Hypnoseshows betrachten.

Im dritten Raum werden schließlich die Grenzen der Hypnose aufgezeigt. Er wird wieder hell sein und symbolisiert damit die Aufklärung über Vorurteile oder zu weitreichende Erwartungen der Hypnose gegenüber.

4. Nachwort/ Reflexion

Ich bin in Großen und Ganzen mit meinen Arbeitsergebnissen zufrieden. Einige Dinge konnte ich zwar nicht herausfinden - wie die Hypnose funktioniert, oder wenigstens eine Theorie dazu – aber dennoch habe ich die meisten anderen Fragen beantworten können. Ein Problem war allerdings, dass sich mit den gesammelten Informationen auch ständig neue Themenbereiche eröffneten. Ich wollte zum Beispiel eigentlich nichts über das Thema der Blitzhypnose schreiben, doch jetzt macht der Text dazu fast ein ganzes Unterkapitel aus. Andere wichtige Punkte dagegen konnte ich leider nicht mehr einbringen oder zumindest nicht deutlich genug hervorheben. Gerne wäre ich noch darauf eingegangen, dass die Hypnose, obwohl man keine Angst von ihr zu haben braucht, nicht ganz ungefährlich ist. Man darf unter keinen Umständen damit herumexperimentieren oder sie missbrauchen. Auch hätte ich noch deutlicher machen wollen, dass man nicht

alles glauben kann, was über die Hypnose berichtet wird. Dies stellte ein weiteres Problem dar: Ich konnte mir nie ganz sicher sein, ob die Behauptungen, die auf diversen Internetseiten stehen, so tatsächlich stimmen.

Außerdem hätte ich gerne, um den Text ein wenig aufzulockern, noch einige Fotos oder Grafiken eingefügt.

5. Sachwortverzeichnis

Blitzhypnose/Schnellhypnose – Besondere Trance-Einleitungs-Technik, mit dieser kann man in sekundenschnelle auch mehrere Menschen gleichzeitig in Hypnose versetzen.

Fremdhypnose – Hypnose, die von jemand anderem (Hypnotiseur) eingeleitet und durchgeführt wird. → ***Selbsthypnose***

Hypnose – der allgemeine Begriff für eine Behandlungsmethode oder einen besonderen Zustand des Bewusstseins

Hypnotisand – Bezeichnung für die zu behandelnde Person

Hypnotiseur – Die Person, die die Hypnose durchführt und die Suggestionen erteilt.

Rapport – Zwischen dem Hypnotiseur und Hypnotisand muss ein Vertrauensverhältnis existieren. Man spricht hierbei von Rapport.

Selbsthypnose – Form der Hypnose, bei der man sich selbst in Trance versetzt. Man kann allerdings keine sehr tiefen Trancestufen erreichen. → ***Fremdhypnose***

suggestibel – für Suggestionen empfänglich

Suggestion – Bezeichnung für die Befehle und Anweisungen, die der Hypnotiseur gibt.

Trance – Ein (spezieller) Zustand, indem man sich unter Hypnose, aber auch im Alltag oft befindet.

6. Quellen

Kurt Tepperwein: "Die hohe Schule der Hypnose. Grenzen, Chancen, Risiken", 2005

Hans-Christian Kossak: "Hypnose. Mit Audio-CD: Ein Lehrbuch für Psychotherapeuten und Ärzte", 4. Auflage 2004

Hans-Peter Zimmermann: Hypnose-Definition, definiere Hypnose, Hypnose-Theorien
<http://www.hpz.com/hypnose/hypnose.html>, 04.11.2010

Hypnose
<http://schlosspark-klinik.com/hypnose/>, 04.11.2010

Michael Bauer: Hypnose - Hypnose lernen, Hypnose im Alltag und Hypnose-CD
<http://www.hypnoseanwendung.com/>, 04.11.2010

Hypnoseland: Hypnose Informationen
<http://www.hypnoseland.eu/hypnose.htm>, 04.11.2010

Theorie zur Hypnose, Erklärung der Wirkweise der Hypnose, hypnotische Theorie
http://www.hypnopraxis.net/hyp_theo.htm, 19.11.2010

Reinhold Mann: Hypnose ist sehr sanft. Hypnose tut gut. - Was ist Hypnose?
http://www.hypnose-mann.de/pageID_7288164.html, 24.11.2010

Hypnoseland: Was ist Hypnose?
<http://www.hypnoseland.eu/was-ist-hypnose.htm>, 24.11.2010

Hypnose - Heilkraft der Natur
http://www.mentalpunkt.de/html/heilkraft_der_natur.html, 26.11.2010

Suggestion >> Definition
<http://lexikon.stangl.eu/266/suggestion/>, 01.12.10

Burkhardt-Hypnosens: Ablauf der Hypnose
<http://www.burkhardt-hypnosens.de/660.html>, 01.12.2010

Hypnose - Hypnosetherapie - Hypnotherapie. Ein Leitfaden. [...]
http://www.psychotherapiepraxis.at/artikel/hypnose/hypnotherapie_wien.phtml,
02.12.2010

Andreas Mehlmann: Hypnose | Theorie
<http://www.hypnose-real.de/Theorie/hypnose.html>, 10.12.2010

Hypnose-Institut Bonn: Möglichkeiten und Grenzen der Hypnose
<http://hypnose-bonn.de/hypnose/moeglichkeiten-und-grenzen-der-hypnose.html>,
10.12.2010

Hypnose | PHARO Hypnose
<http://www.pharo-hypnose.de/hypnose>, 19.12.2010

Blitzhypnose
<http://www.hypnoseausbildung-seminar.de/hypnoseinfo/hypnoseartikel/blitzhypnose/index.html>, 20.12.2010

Pietro Mercury: Show Hypnose, Hypnose Show mit Pietro Mercury, Hypnose,
Hypnotherapie und Mental Seminare
http://www.pietro-mercuri.de/hypnose/show_buehnenhypnose.html, 20.12.2010

FOCUS Online: Psyche und Körper durch Hypnose optimieren
http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/therapie/tid-12749/hypnose-psyche-und-koerper-durch-hypnose-optimieren_aid_353024.html, 20.12.2010