

Die moderne Hypnose hat nichts mit der in Fernsehshows dargestellten Hypnose gemein, bei der Hypnotisanden dem Hypnotiseur willenlos ausgeliefert sind. Hypnose ist mittlerweile eine wissenschaftlich anerkannte Methode die in vielen Bereichen einsetzbar ist.



Der Begriff Hypnose stammt vom griechischen Wort „hypnos“ ab. Hypnos war der Gott des Schlafes. Man ging in der Anfangszeit der Forschung fälschlicherweise davon aus, dass es sich um einen schlafähnlichen Zustand handelt. Doch genau das Gegenteil ist der Fall. In der hypnotischen Trance verändert sich der Bewusstseinszustand. Die Aufmerksamkeit,

ist im Gegensatz zum normalen Wachzustand

eingeschränkt, nur ist es möglich, diese gezielt zu richten und auf Bereiche zu lenken die normal in dem Zuständigkeitsbereich des Unterbewusstseins fallen.

Die Willenlosigkeit die man aus Hypnoseshows kennt wird Somnambulismus genannt und tritt nur bei einer geringen Anzahl von Personen auf, was auch in einer seriösen Hypnoseseitzung ganz in Ordnung ist, weil das Ziel ja nicht die Belustigung von Zuschauern oder die Demonstration der Fähigkeiten des Hypnotiseurs ist und sondern die Arbeit mit dem Klienten. Meistens ist man sich eines solchen Zustandes erst im Nachhinein bewusst, wenn vom Klienten rückgemeldet wird, dass er keine genaue Erinnerung über den Ablauf der Sitzung hat.

Die Wahrnehmung ist in der hypnotischen Trance verändert, vergleichbar mit einer tiefen Meditation, die normalerweise jahrelanges Training erfordert. Mit Hilfe von Hypnose ist so ein Zustand schneller und einfacher zu erreichen, wenn der Rahmen der Sitzung passt und das Verhältnis zwischen Hypnotiseur und Klient von Vertrauen geprägt ist.

Bilder werden vom Unterbewusstsein bereitgestellt und können verändert werden, da es dem Klienten möglich ist die normal ablaufenden Muster zu verlassen, dem bewussten Verstand eine Pause zu gönnen und das Unbewusste arbeiten zu lassen. Der Hypnotiseur begleitet die Reise und unterstützt bei der Findung eines eigenen Lösungswegs. Die meisten Menschen sind nach der ersten Sitzung ein wenig verwundert, da die Vorstellung wie eine Hypnose zu sein hat, der Realität meistens nicht entspricht und sie rückmelden, dass sie natürlich jederzeit aussteigen konnten wenn sie wollten, aber mehr in einer Beobachterrolle waren, die das Ganze kontrolliert.



Der Einsatz von Hypnose ist vielseitig: Entspannung, Burn-out Prävention, Veränderung von Glaubenssätzen, Stärkung des Selbstbewusstseins, Erreichung des Idealgewichts, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Unterstützung von generellen Veränderungsprozessen und Vieles mehr.

Klienten lernen sehr oft während dieser Sitzungen auch die Form der Selbsthypnose um selber gezielt arbeiten zu können und die Prinzipien nach Wunsch auf andere Lebensbereiche umlegen zu können.

**Vinzenz Knapp, MSc**

