

Was ist (Selbst-) Hypnose?

Hypnose wird oft falsch verstanden und viele Menschen haben **Angst oder Vorurteile** gegenüber der Hypnose. Doch warum? Begrifflichkeit wie „Meditation“ oder „Autogenes Training“ schlagen auch niemanden in die Flucht. Bei Hypnose springen viele Menschen weit weg und bringen sich in Sicherheit.

Ich bin sicher, auch du hast **Missverständnisse** und kein komplettes Bild von Hypnose oder Hypnosetherapie. Darum möchte ich dir ein paar wichtige Grundlagen zur Hypnose vermitteln. Denn es ist wichtig, dass du verstehst, was Hypnose genau ist, damit du es auch anderen vermitteln kannst. Du solltest dir dabei eine eigene Erklärung zurechtlegen können und jemandem innert ein bis zwei Minuten die Hypnose erklären können.

Wenn du in Zukunft gefragt wirst: Was ist Hypnose? Dann solltest du eine Gegenfrage stellen: Meinst du den **Zustand** oder meinst du den **Prozess**, die Therapie?

1.1) DER ZUSTAND DER HYPNOSE

Das Wort Hypnose ist abgeleitet aus dem altgriechischen Wort *hýpnos* und wird übersetzt mit „Schlaf“. Im Kapitel der Geschichte kannst du mehr darüber lesen. Dieser Name ist unglücklich gewählt, da der Zustand der Hypnose nichts mit schlafen zu tun hat. Der Name entstand mehr aus der damaligen Unwissenheit über den Zustand der Hypnose.

Beobachtet man Menschen in Trance oder einem Somnambulismus in einem bildgebenden Verfahren wie fMRI, kann man erkennen, dass der Zustand **irgendwo zwischen „wach“ und „schlafen“ liegt**. Das grösste Missverständnis ist also, dass Hypnose schlafen sei. Und da man im Schlaf nichts mehr bewusst wahrnehmen kann, haben viele wiederum Angst, man ist willenlos und wird manipuliert. Doch das ist Quatsch und gehört mit Show-Hypnose ins Fernsehen.

Du kannst den Zustand der Hypnose mit **Meditation** oder jedem anderen bewussten Entspannungszustand vergleichen:

- Augen geschlossen
- Fokus nach Innen
- Wahrnehmung des Körpers, der Gefühle
- Beobachtung der Gedanken

Wenn du abends zu Bett gehst, machst du unbewusst etwas Ähnliches wie Hypnose. Du kriechst unter die Bettdecke, schliesst deine Augen und entspannst jeden Muskel. **Du tust so, als würdest du schlafen!** Langsam gleitest du in einem warmen, behaglichen Zustand, deine Gedanken werden weniger. Du bist aber noch nicht schlafend. Du kannst immer noch alles hören und wahrnehmen und vielleicht bemerkst du sogar, wie in diesem Zustand deine **Wahrnehmung viel feiner ist**. Du hörst nämlich die Regentropfen und das vorbeifahrende Auto ganz genau.

1.2) DER PROZESS DER HYPNOSE

Lass dir auch etwas zum **Prozess, dem Ablauf** der Hypnose erklären. Hypnose hat primär nichts mit Entspannung zu tun. Man kann auch mit geöffneten Augen „in Hypnose“ sein. Du bist bei alltäglichen Prozessen oder Abläufen „in Hypnose“. So zum Beispiel:

- Beim Autofahren, wenn du eine Autobahnausfahrt verpasst
- Beim Lesen eines Buches, wenn du die Zeit vergisst
- Beim Kino, da lebst du voll in den Emotionen
- Wenn du jemandem zuhörst, aber nicht wirklich präsent bist

Immer dann, wenn du „im Flow“ bist, im Gefühl, bist du in Hypnose. Hier eine kleine einfache Definition für Skeptiker:

In Hypnose lässt du deinen Verstand (deinen Kritiker) bewusst beiseite rücken, beobachtest mit einem Fokus nach Innen deine Gefühle und Gedanken und veränderst diese selbst zu deinen Gunsten.

Da wir mit geschlossenen Augen unseren Fokus besser nach Innen richten können, haben wir in Hypnose die Augen meistens geschlossen. Ich werde dir aber Techniken beibringen, bei denen ein Augenschluss gar nicht nötig ist und du trotzdem zu einem **neuen Denken und Fühlen kommen** kannst.

●

Zusammengefasst kann man also Folgendes zu Hypnose erklären:

✓ Es ist ein bewusster **Entspannungszustand**, ähnlich wie Meditation, bei dem der Fokus deiner Aufmerksamkeit nach Innen gerichtet ist. In der Entspannung beobachtest du sehr bewusst deine Gedanken und Gefühle.



✓ Im Ablauf oder Prozess der Hypnose bzw. Hypnosetherapie geht es darum, **hinderliche Gedanken und Gefühle zu erkennen, diese Muster ins Bewusstsein zu bringen und zu seinen Gunsten selbst zu verändern**. Ein neues Denken und Fühlen zu etablieren ist das Ziel des Hypnoseprozesses!

Wer diese Erklärungen nicht versteht oder annehmen kann, hat Ängste. Gegen diese mit Logik oder Ratio anzukämpfen ist mühselig und oft erfolglos.

UNTERSCHIED BEWUSSTSEIN UND UNTERBEWUSSTSEIN

In den Erklärungen zur Hypnose habe ich auch den Kritiker des Verstandes erwähnt. Man nennt ihn auch „**den Kritischen Faktor**“. Er spielt eine wesentliche Rolle in der Erklärung der Hypnose und hilft bei der Unterscheidung von Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Was ist eigentlich das „Unterbewusstsein“?

Man behauptet, im Alltag seien wir 5% im Bewusstsein und 95% im Unterbewusstsein. Das macht durchaus Sinn, wenn wir den Aufbau unseres Geistes betrachten.

Unser logisches, analytisches Denken entwickelt sich erst im Alter zwischen 3 und 5 Jahren. Vorher sind wir **mehr Emotion als Verstand, mehr Herz / Bauch als Kopf**. Unser Gehirn befindet sich sozusagen in einem ganz speziellen „Lernmodus“. Nur so ist es für uns möglich, als Kleinkinder alles so schnell und einfach zu lernen. Wir lernen zu sitzen, zu laufen und zu sprechen und dies ohne Anstrengung. Sobald wir logische und analytische Fähigkeiten entwickelt haben, werden wir eingeschult.

Dass bei einem kleinen Kind noch kein Kritiker vorhanden ist, erkennt man an seiner „**Suggestibilität**“, wie man es in der Welt der Hypnose nennt. Unter Suggestibilität bezeichnet man die Fähigkeit einer Person, **Aussagen, Gefühle oder Vorstellungen von anderen oder sich selbst als Realität anzunehmen**.

Beispiel: die Mutter sagt ihrem Kind: Stell dir vor, bald kommt der Osterhase und bringt dir ein Nest!

Suggestible Personen haben eine **ausgeprägte Fantasie und Bereitschaft**, sich etwas neues oder unrealistisches vorstellen zu können und als neue Realität oder zumindest Möglichkeit zu akzeptieren. So nehmen kleine Kinder auch Fantasien an wie z.B. den Nikolaus, das Christkind oder die Zahnfee. Suggestibilität ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Lernprozesse.

Verhältnis Bewusstsein / Unterbewusstsein.

Je mehr Wissen eine Person hat, oder je mehr sie glaubt zu wissen, desto grösser wird der Kritische Faktor. Wir werden kritischer gegenüber allem, „engstirniger“ und akzeptieren immer weniger Realitäten, die nicht mit bereits verankertem Wissen übereinstimmen. So sind wir immer mehr im Kopf als im Gefühl.

Trotz **zunehmendem Kritischen Faktor im Alter**, bleiben wir aber immer zu einem gewissen Masse „**suggestibel**“. Wir geben uns im Alltag auch selbst immer wieder Suggestionen (**Autosuggestionen**) in Form von **Glaubenssätzen**. Ein Glaubenssatz wie z.B. „Ich brauche morgens meinen Kaffee, sonst komme ich nicht in die Gänge“ beeinflusst nicht nur unseren Geist, sondern tatsächlich auch unser Fühlen und Handeln.

Viele verwechseln Suggestionen und Hypnose mit Manipulation und haben diesbezüglich ein weiteres Missverständnis. Niemand kann manipulieren, man manipuliert sich immer selbst!

Unser **Bewusstsein ist also das Kritische, das Logische, das Rationelle, das Wissende** in uns. Man könnte auch sagen, das Bewusstsein ist unser Kopf, unser Denker.

Als Ausgleich dazu ist das **Unterbewusstsein das Gefühl, unsere Emotionen**. Wo sich das Bewusstsein und das Unterbewusstsein in unserem Körper befindet, darüber ist sich die Wissenschaft noch nicht einig. Wir sind in unserem Alltag vor allem durch Emotionen geleitet! Unser Unterbewusstsein ist unser Wahres Selbst.

Ich gehe davon aus, dass unser Unterbewusstsein zum einen in unserem Gehirn ist; als Gedanken, Glaubenssätze und Erinnerungen. Zum anderen **ist das Unterbewusstsein unser ganzer Körper**. Er speichert unsere **emotionalen Erfahrungen** in Form von Empfindungen und Wahrnehmungen. So vergisst unser Körper z.B. keinen Sonnenbrand und keine Verletzung.

Es gibt ein paar Beispiele, mit denen du den Unterschied zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein noch besser erkennen und erklären kannst:

- ✓ Deine erste Fahrstunde: Voll im Bewusstsein! Nach ein paar Fahrstunden? Ein Gefühl! Eine Gewohnheit, ein Automatismus. Du fährst „unbewusst“ und bedienst alles automatisch
- ✓ Die ersten Buchstaben lernen, auswendig im Kopf. Nach den ersten Seiten schreiben und lesen: Im Gefühl, einfach so!

Wie leistungsfähig dein Unterbewusstsein ist, kannst du z.B. anhand dieses Satzes erkennen:

Auch wenn die Buchstaben vertauscht sind, kannst du den Satz noch erkennen. Dies wäre nicht möglich, wenn deine Sprache nicht im Unterbewusstsein verankert wäre.

Hnäsel und Gteerl sind die Keidnr eines aremn Hlllezäfros, der mit siener Faru im Wlad lebt

2.1) DER KRITISCHE FAKTOR ALS SCHUTZ

Als Beschützer oder „Trenner“ zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein wirkt der Kritische Faktor (KF). Er filtert, er **beschützt, er wertet und er vergleicht**. Der Kritische Faktor ist auch oftmals der Grund, warum uns eine emotionale oder körperliche Veränderung so schwerfällt. Sind wir in einer Angst und versuchen diese über unseren Denker zu analysieren, werden wir scheitern. Denn **Angst ist ein Gefühl und in der Ebene des Unterbewusstseins zu Hause**.

Bewusstsein und Unterbewusstsein sind also **zwei unterschiedliche Ebenen**. Gefühl ist nicht gleich Logik und Logik ist nicht gleich Gefühl. Bewusstsein und Unterbewusstsein funktionieren nach gewissen Regeln. Es gibt also eine Art „Betriebsanleitung“ für deinen Geist.

Hypnose setzt nicht im Bewusstsein an, sondern im Unterbewusstsein. Statt etwas logisch, rationell verstehen zu wollen, geht es um unser Gefühl. Wir helfen dem Klienten, den Kritiker bewusst einmal in den Hintergrund rücken zu lassen und sich stattdessen auf sein Gefühl zu fokussieren.

Sicher hast du schon davon gehört:

Vertraue deinem Bauchgefühl und folge deinem Herzen. Das hat sich für viele Lebenssituationen bewährt. Herz über Kopf statt Kopf über Herz.

Gesunder Geist - gesunder Körper!

Eine Weisheit, die du dir gerne merken kannst

2.2) MODELL UNTERBEWUSSTSEIN / BEWUSSTSEIN

Hier findest du eine Grafik, die dir helfen kann, den Unterschied zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein zu verstehen.

Das Bewusstsein

Unsere Logik und Ratio. Hier ist auch unser Wille zu Hause. Ich denke; ich weiss; ich glaube.

Unser Kopf, unser Verstand.

Das Unterbewusstsein

Unser Gefühl, unsere Emotionen.

Selbstschutz

Gewohnheiten und Intuition. Das Bauchgefühl. Automatische Dinge, welche wir „aus dem Bauch heraus“ tun.

Das Unterbewusstsein ist faul und träge!

Das Unterbewusstsein ist extrem stark und einflussreich, es kann uns zu allem machen, was wir glauben.

Wichtig:

Wenn du nun also eine positive Nachricht ins Unterbewusstsein Einlass erhalten möchte, so muß dieses neue Konzept oder die Idee zwingend von dir akzeptiert werden!

Veränderung der Programmierung!

Alles Liebe und viel Erfolg bei deiner Selbsthypnose, Heike :)

