

Hypnose - Heilung oder Humbug?

Ein Experte beantwortet Fragen

Die Hypnose ist seit mehr als sechstausend Jahren bekannt. Einerseits weiß man über die heilende Wirkung, andererseits ist sie als ein Mysterium bekannt. Gerade diese Gegensätzlichkeit erzeugt bei vielen Menschen eine falsche Vorstellung über die Hypnose. Aber nur dann, wenn wir uns über dieses Phänomen informiert haben, können wir uns unsere eigene Meinung dazu bilden. Hierzu soll dieser Bericht beitragen.

Was ist Hypnose?

Hypnos ist in der griechischen Mythologie der Gott des Schlafes. Davon abgeleitet wurde der entspannte Zustand, der dem Schlaf ähnelt, Hypnose genannt. Hypnose ist aber kein Schlaf, sondern ein natürlicher Zustand zwischen Wachen und Schlafen. Der Patient hört alles und nimmt auch alles wahr, was um ihn herum geschieht. Er hat immer Verbindung zu dem Hypnosetherapeuten und kann sich auch nach der Hypnose an alles erinnern. Es ist also nicht wie in der Narkose, wo die Erinnerungsfähigkeit aufgehoben ist.

Wenn wir einem wachen Menschen mittels EEG die Gehirnströme messen, so zeigen sich Schwingungen, die höher sind als 12 Hertz (Schwingungen pro Sekunde). Bei einem schlafenden Menschen sind die Schwingungen niedriger als 8 Hertz. Der Zustand dazwischen, also das Hineindösen in den Schlaf und das in den Tag Hineinübergleiten ist ein hypnotischer Zustand. Denn bei einem Menschen, der in Hypnose ist, kann man zwischen 8 und 12 Schwingungen pro Sekunde messen. Hypnose ist also ein natürlicher Zustand. In diesem Zustand jedoch ist die Bewußtseinslage verändert, indem das Bewußtsein eingengt ist, und das Unterbewußtsein, welches für Emotionen, Gefühle und die Funktion der inneren Organe zuständig ist, kann dann direkt angesprochen werden. So können auch innere Organe positiv beeinflusst werden.

Ist die Hypnose gefährlich?

Dazu ist ein klares **NEIN** zu sagen!
Hypnose, von einem geschulten

Therapeuten durchgeführt, birgt keine Gefahren in sich! Allerdings können durch unsachgemäße Durchführung der Hypnose, wie es häufig bei Schauhypnosen geschieht, Störungen auftreten. Diese Störungen können dann aber wieder durch Hypnose aufgehoben werden.

Wobei kann die Hypnose helfen?

A) Bei Krankheiten

Hypnose ist sicherlich kein Allheilmittel. Und Hypnose wirkt auch nicht immer bei jedem Menschen gleich. Dafür sind wir Menschen zu verschieden. Aber das hat Hypnose ja mit jeder Therapien gemeinsam. Immer dann, wenn Störungen oder Krankheiten aus dem Unbewußten kommen, kann die Hypnosetherapie eingesetzt werden. Also bei allen psychosomatischen Leiden, und das sind mehr als 80% aller Krankheiten. Ich will hier nur einige stellvertretend für eine lange Reihe von Leiden aufzählen: Bronchialasthma, Colitis ulcerosa, Allergien, Hautkrankheiten, nervöse Herzbeschwerden, Kopfschmerz und Migräne, Depressionen,

Magersucht usw. Forschungen zeigen, daß durch die tiefe Entspannung das Immunsystem des Körpers enorm gestärkt werden kann. So wird die Hypnose auch Krebserkrankungen und Rheuma erfolgreich eingesetzt.

- B) In der Zahnheilkunde
- C) Bei Suchtverhalten z.B. Rauchen, Essen, Alkohol usw.
- D) Gegen Ängste
- E) Gegen Streß und deren Folgesymptome
- F) Zur Leistungssteigerung im Beruf und Schule oder Sport

Kann ein Hypnotiseur mit mir machen was er will?

Niemals kann ein Hypnotiseur mit Ihnen machen was er will! In der Hypnose kann nur das geschehen, was Sie auch im Bewußtsein zulassen würden. Sie bekommen ja auch alles Geschehen mit. Verbrechen oder gar sexuelle Belästigungen finden nur in Filmen statt, und stellen die Hypnose in ein völlig falsches Bild. Ich kann es nur wiederholen, Sie behalten immer die Kontrolle über sich.

Wer ist zur Hypnose geeignet?

Im Grunde ist jeder intelligente Mensch, der schlafen kann, zur Hypnose geeignet. Nur Menschen mit Hirnleistungsstörungen oder geistig kranke Menschen eignen sich nicht zur Hypnose. So verschieden wie wir Menschen sind, ist aber auch die Hypnotisierbarkeit bei jedem Menschen verschieden. Vergleichen Sie es mit Schülern, die gerne Klavierspielen lernen möchten. Besonders talentierte Schüler lernen es eben schneller und besser als weniger talentierte. Aber nach einiger Zeit des Übens werden auch die weniger talentierten Schülern, in einem

gewissen Rahmen, Klavier spielen können. Genauso ist es mit der Hypnose. Einige können sich sofort in dieses schöne Gefühl hineingleiten lassen, andere brauchen dafür etwas länger. Besonders gut gelangen Menschen mit Phantasie, Kreativität und Intelligenz in die Hypnose. Denn Hypnose ist immer eine eigene Leistung, die der Hypnotisierte selbst vollbringt. Grundsätzlich gilt: je williger der Patient in der Hypnosetherapie gehen möchte, desto leichter läßt er sich hypnotisieren. Außerdem ist das Vertrauen zu dem Hypnosetherapeuten wichtig.

Wer kann hypnotisieren?

Dem Grunde nach kann jeder geistig gesunde Mensch das Hypnotisieren erlernen. Aber der Umgang mit der Hypnose sollte nur durch speziell ausgebildete Therapeuten erfolgen.

Phänomene, die in der Hypnose erzeugt werden können.

1. Paralyse: Vollständige Erschlaffung der quergestreiften Muskulatur. Das führt zur Bewegungsunfähigkeit. Der Patient ist z.B. nicht in der Lage, einen Arm zu heben.
2. Katalepsie: Muskelstarre. der Patient empfindet seine Muskeln als starr und steif. Er verharrt in der Haltung, in der er sich zur Zeit befindet.
3. Analgesie: Es kann eine Schmerzfreiheit erzeugt werden, bei der z.B. Operationen durchgeführt werden können. Die Analgesie wird besonders bei Zahnbehandlungen angewandt.
4. Amnesie: Um bestimmte angstbeladene oder schlimme Erinnerungen zu löschen, ist es möglich, eine völlige Erinnerungslücke zu suggerieren.

Hans-Werner Egeling
Heilpraktiker und
Staatl. gepr. Masseur
und med. Bademeister



5. Hypermnesie: In dieser gesteigerten Erinnerungsfähigkeit kann der Patient sich an Dinge erinnern, an die er sich im Wachbewußtsein nicht erinnern kann.

6. Altersregression: In der Hypnose ist es möglich, in jede beliebige Zeit des Lebens zurückzugehen. Hierdurch können Konflikte der Vergangenheit erkannt und dann auch verarbeitet werden. Viele psychosomatische Erkrankungen haben ihre Ursache.

Diese Phänomene und viele weitere Möglichkeiten bietet Hypnose. Die Hypnosetherapie ist eine Therapie für Körper, Geist und Seele. Gerade der ganzheitlich orientierte Heilpraktiker sollte die Hypnose immer dann anwenden, wenn er sowohl auf körperlicher, als auch auf psychisch-geistig-energetischer Basis arbeitet. Häufig ist die Hypnose als Monotherapie einsetzbar, aber als Zusatzbehandlung ist sie immer angezeigt. Denn allein durch Hypnose werden gestreßte oder schmerzgeplagte Patienten innerhalb ganz kurzer Zeit total verändert. Sie werden ruhiger, gelassener; empfinden den Schmerz als erträglicher. Und das schöne an der Hypnose ist, daß die Selbstheilungskräfte des Patienten gesteigert werden. Er empfindet seine eigene Heilung als eigene Leistung.