

Werner Eberwein
Diplom-Psychologe, Psychotherapie
Baruther Str. 21, 10961 Berlin
Tel. 691 25 00, Fax 822 66 31

Hypnose ist anders

Hypnose fasziniert, aber sie gibt auch zu skeptischen Fragen Anlaß. Sie ist eine nachgewiesenerweise wirkungsvolle Therapiemethode, ja sogar eines der am besten untersuchten Therapieverfahren. Dennoch bleibt der hypnotische Zustand letztlich ein Mysterium - das macht ihn so interessant.

Die meisten Menschen denken, wenn sie das Wort Hypnose hören, zuerst an Showhypnotiseure im Fernsehen, die ihre Opfer als Huhn über die Bühne hüpfen lassen oder an alte Kriminalfilme wie „Dr. Mabuse“, in denen harmlose Mitbürger durch Hypnose gezwungen wurden, Verbrechen zu begehen. Viele gehen davon aus, daß ein Mensch unter Hypnose der Macht des Hypnotiseurs vollkommen unterworfen sei und alle seine Befehle willenlos befolgen müsse. Mit der psychotherapeutischen Anwendung der Hypnose hat all das glücklicherweise kaum etwas zu tun.

Daß Menschen inneren *Zwängen* unterliegen und nicht Herr bzw. Frau ihres eigenen Lebens sind, ist in vielen Fällen gerade der Grund, weswegen sie einen Psychotherapeuten aufsuchen. Einem Klienten ist langfristig überhaupt nicht damit gedient, wenn lediglich ein *neurotischer* Zwang durch einen *hypnotischen* ersetzt wird. Zwar bewegt sich der menschliche Geist in Trance auf einem vertieften Niveau, so daß in gewissem Umfang seine „Programme“ beeinflusst werden können. Da aber die Psychotherapie, so wie ich sie verstehe, vor allem die *Befreiung* des Menschen von psychischen Einschränkungen zum Ziel hat, muß auch hypnotische Therapie dazu beitragen, den Patienten zu befähigen, *selbstverantwortlich* seine eigenen Wege zu finden. Und in Trance ist es wesentlich leichter als im Wachzustand, Kontakt mit der „inneren Stimme“, der Intuition, aufzunehmen und sich von ihr leiten zu lassen.

Trance-Erlebnisse sind nichts Exotisches, das nur wenige Auserwählte nach jahrelangem Training oder intensiver, raffinierter Beeinflussung erleben könnten. Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens häufig "Alltagstrance", die nicht weniger tief ist, als die Zustände, die von den erfahrensten Hypnotiseuren bei ihren besten Medien hervorgebracht werden. Haben Sie noch nie erlebt, daß Sie auf der Autobahn gefahren sind und nach einer Weile merkten, daß Sie fünf oder zehn Minuten lang "unbewußt" fuhren, und sich an diese Zeit nicht mehr erinnern konnten? Offenbar waren Sie reaktionsfähig, Sie konnten lenken, überholen, beschleunigen, bremsen und Verkehrsregeln beachten, aber Ihr Bewußtsein war "weg", und Sie

wußten hinterher nichts mehr davon. Sie würden das normalerweise nicht so nennen, aber *faktisch* waren Sie in einer Trance, sogar in einer Tieftrance. Die Monotonie der Straße, das Motorgeräusch und das regelmäßige Vibrieren des Autos haben dabei die Rolle der hypnotischen Suggestionen übernommen.

Trance ist ein veränderter Zustand des Erlebens und Verhaltens, der weder mit dem alltäglichen Wachsein noch mit dem Schlaf identisch ist. In Trance ist die kontrollierende Aktivität des Bewußtseins vermindert und die selbständigen Funktionen des Unbewußten sind verstärkt.

Trance kann verschiedene Tiefenstadien erreichen, vom leichten Tagtraum bis zu schlafähnlichen Zuständen, an die man hinterher keine Erinnerung mehr hat. Vielfache Untersuchungen beweisen aber, daß Menschen auch in Tiefhypnose auf Suggestionen reagieren.

Vor zwanzig Jahren haben die Hypnosetherapeuten ihre Patienten noch ziemlich autoritär in Trance versetzt, ihnen dann suggeriert, daß all ihre Probleme sofort verschwinden würden und sie dann wieder aufgeweckt. Diese veraltete Methode funktionierte nur in wenigen Fällen, und meistens nur für kurze Zeit. Die Hypnose galt daher in Psychotherapeuten- und Medizinerkreisen lange als obskure Außenseitermethode und wurde kaum beachtet.

In den siebziger Jahren wurden die neuartigen hypnotischen Techniken des amerikanischen Psychotherapeuten Milton Erickson in Europa bekannt, der so raffiniert hypnotisierte, daß der Klient oder ein ungeschulter Beobachter oft gar nicht bemerkte, wie er den Patienten eigentlich in Trance versetzt hatte. Er arbeitete mit „unsichtbaren“ Suggestionen, mit therapeutischen Doppelbindungen, gezielter Verwirrung und symbolischen Geschichten. Im Gegensatz zur klassischen, autoritären Hypnose kann man mit den ericksonschen Techniken nahezu jeden Patienten in Trance versetzen. Dadurch erlebte die Hypnosetherapie in den letzten Jahren eine ungeahnte Renaissance.

Jeder Mensch erlebt im Alltag oft Trance-Effekte wie kleine Gedächtnislücken oder beiläufige unbewußte Bewegungen, auch wenn man das nicht bewußt bemerkt. Daher ist auch jeder Mensch hypnotisierbar, sofern man ihm nicht eine Methode überstülpt, die ihm nicht entspricht, sondern ihm erlaubt, seinen eigenen Weg in die Trance zu finden. Ein Therapeut, der schematisch jeden Klienten auf die gleiche Weise

hypnotisiert, wird in den meisten Fällen keinen Erfolg haben. Um ängstliche oder sehr kontrollierte Menschen in Trance zu führen, muß man sich ihren Mustern *anpassen*, ihre Gewohnheiten und Charakterzüge *nutzen*. Das ist eine der wesentlichen Neuerungen, die Milton Erickson in die Hypnose-Technik eingeführt hat.

Der Trance-Zustand eröffnet Fähigkeiten, die dem Wachbewußtsein nicht zur Verfügung stehen. Menschen in Trance können sich innerlich an anderen Orten und zu anderen Zeiten erleben, Schmerzen ausschalten, Blutungen stoppen, Einzelheiten ihrer frühen Kindheit erinnern, die Heilung von Wunden beschleunigen, abgewehrte Gefühle zulassen, auftragene Befehle hinterher im Wachzustand ausführen, Ekstase erleben, ihre Körpergrenzen verändert wahrnehmen, Ängste vermindern, sportliche Leistungen verbessern oder sich das Rauchen abgewöhnen.

Trance ist eines der ältesten Heilverfahren der Menschheit. In den Heiltänzen einiger Naturvölker ist der *Heiler* durch ausgiebiges Tanzen und Singen in Trance, während der "Patient" wach ist (und mitunter deftige obszöne Witze über den Heiler reißt, was den Heilvorgang aber in keiner Weise stört). In der westlichen psychotherapeutischen Hypnose dagegen ist der *Klient* in Trance, und der Therapeut ist wach, was offenbar ebenso funktioniert.

Wir alle sind fähig, in ein besonderes Heilungsbewußtseins einzutreten. Meistens aber leben wir in einer bloß-rationalen Welt und haben einen *Mangel* an Trance- und Ekstase-Erlebnissen, die wir uns dann von außen durch Kinofilme, Drogen oder Popkonzerte zuführen.

Möglicherweise geschehen psychische Heilungen *immer* in Trance, denn alle Formen der Psychotherapie arbeiten bewußt oder unbewußt mit Trance-Effekten:

- in der Psychoanalyse wird der Patient zur „freien Assoziation“ angehalten, die ihn in einen nicht-alltäglichen Bewußtseinszustand hineinführt, in der Regressions- und Übertragungsprozesse mit dem Analytiker verstärkt sind,
- in der Gestalttherapie versetzen sich die Klienten in ihre Mutter oder ihren Vater hinein, sie lassen ihre beiden Hände oder ihr linkes und ihr rechtes Bein miteinander sprechen, was nur in einem veränderten Bewußtseinszustand möglich ist,
- in der Körpertherapie bewegt sich der Körper des Klienten in Wellen oder Zuckungen von Energie, oder der Klient verprügelt ein Kissen anstelle seiner Eltern und fühlt sich dabei als Kind,
- in der Verhaltenstherapie stellt man sich vor, man *würde* sich einer beängstigenden Situation aussetzen (zum Beispiel auf einen Turm steigen, wenn man Höhenangst hat), um sich daran zu gewöhnen - man ist in Trance.

Hypnose macht den therapeutischen Prozeß sanfter, tiefer und leichter kontrollierbar. Sicherlich entspricht die Hypnose-therapie darüber hinaus einem Zeitgeist, der mehr Wert auf schnelles und müheloses

Vorankommen legt, als auf eine tiefgründige, kritische Auseinandersetzung mit sich selbst. Dennoch wird die Zeit vermutlich zeigen, daß auch die Erickson-Hypnose kein Wundermittel ist, und daß auch hypnotische Therapieprozesse Zeit und vor allem eine stabile therapeutische Vertrauensbeziehung brauchen, wenn sie tief gehen und dauerhaft wirken sollen.

... zum Weiterlesen und selbst erleben:

W. Eberwein & G. Schütz: *Die Kunst der Hypnose - Dialoge mit dem Unbewußten*. Junfermann-Verlag 1996.

W. Eberwein: *Abenteuer Hypnose - Heilung durch Trance*. Kösel-Verlag 1996.

W. Eberwein: Selbsthypnose-CD's „*Selbstheilungskräfte in der Seele entfalten*“, „*Angst verwandeln in Gelassenheit*“. Kösel-Verlag 1996.