

Kleines Einmaleins der Hypnose

HYPERMNESIE ODER: ACH WIE GUT DASS NIEMAND WEIß

Eine hypnotische Methode, die es ermöglicht längst Vergessenes wieder in Erinnerung zu rufen



© Copyright by Gerhard Schütz and Horst Freigang, Berlin 2001

Wörtlich bedeutet Hypermnesie „Übererinnerung“. Hiermit ist eine außergewöhnliche Leistung des Gedächtnisses gemeint. Dieses seltsame Phänomen kann *spontan* auftreten, aber auch *hypnotisch angeleitet* entstehen. Spontane hypermnestische Vorgänge kennt wohl jeder von Euch. Bestimmte Gerüche, Blickwinkel oder glitzernde Farben, Töne oder Kinderlieder können zuweilen große verschnürte Erinnerungspakete entpacken und uns in Erstaunen versetzen. Allerdings bleiben diese Vorgänge meist dem Zufall überlassen.

Im Gegensatz dazu haben wir in unseren Hypnosefortbildungen eine Methode entwickelt, mit der es möglich wird, *zielgerichtet* bestimmte vergessene biografische Details in Erinnerung zu bringen.

Wenn man mit Hypermnesie und Hypnose experimentiert, so sollte man sich vergessene Inhalte vornehmen, die, wenn aufgedeckt, auch schell überprüfbar sind. Wenn man hier Erfolge hat, kann man diese Technik auch auf Inhalte ausweiten, die nicht mehr so ohne weiteres zu überprüfen sind (weil es hier keine Unterlagen, Zeugen oder Personen gibt, die diese Vorgänge bestätigen können). Hier ist allerdings Vorsicht geboten, denn eine hypnotische Aufdeckung von Vergangenen muss nicht in allen Fällen der Wahrheit entsprechen. Wir kennen auch Beispiele von hypnotisch aufgedecktem biografischen Material, dass bei der Versuchsperson ein Gefühl absoluter Authentizität hinterließ – bei genauer Betrachtung jedoch nicht stimmen konnte.

Eine Versuchsperson, ein Lehrer, hatte in einer tiefen Trance folgendes Erlebnis:

Er erlebte seinen fünften Geburtstag und schilderte detailliert, wer alles auf der Feier war, was es zu Essen gab und welche Spiele die Eltern vorbereitet hatten. Er sah alles derart perfekt vor seinem inneren Auge, dass es für ihn an dem Wahrheitsgehalt dieser Szenen keinerlei Zweifel gab. Er wollte sich letzte Gewissheit bei seiner Tante verschaffen, die ihm jedoch versicherte, dass er seinen fünften Geburtstag im Krankenhaus feiern musste. Der Junge hatte zu dieser Zeit eine Blinddarmoperation, die mit anderen Komplikationen einherging und einen längeren Krankenhausaufenthalt nötig machte. Bei seinem fünften Geburtstag, so die Tante, waren nur seine Mutter, der Vater und sein kleiner dreijähriger Bruder anwesend.

Wie man nun Hypermnesie mittels Hypnose erzeugt, seht Ihr an folgender Auflistung:

1. sich klar werden über die gewünschte Erinnerung
2. ungefähre Zeitbestimmung
3. Erzeugen einer Trance
4. Aufweichen der Zeitkoordinaten (mittels Konfusion)
5. Suggestion hin zum Zeitpunkt der gewünschten Erinnerung
6. assoziatives Anreichern dieses Zeitpunktes
7. Suggestion einer leeren Tafel im Hintergrund
8. Suggestion von Nebel
9. Suggestionen von Buchstaben, die auf der Tafel auftauchen
10. Verflüchtigung des Nebels
11. sicheres Erkennen können der einzelnen Buchstaben und Aussprechen des Namens

Die Punkte im Einzelnen:

Zu 1: sich klar werden über die gewünschte Erinnerung

Das Anwenden dieses hypnotischen Modells geht davon aus, dass es im Erinnerungspotential der Versuchsperson isolierte Informationen gibt, zu der die Versuchsperson in der Gegenwart keinen Zugriff besitzt. Alte Telefonnummern, Autokennzeichen, Namen oder Geburtsdaten sind Beispiele, mit denen man auf einfache Weise hypnotisch experimentieren kann. Diese Erinnerungen sind durch Zahlen- oder Buchstabenkombinationen eindeutig abbildbar. Schwieriger wird es, wenn man versucht, bestimmte Erlebnisfolgen (zum Beispiel Vorkommnisse während des ersten Schultages) zu rekonstruieren, weil hier der Grad der Informationskomplexität wesentlich höher ist und weil solche Erlebnisfolgen schwerer zu verifizieren sind.

Zu 2: ungefähre Zeitbestimmung

Die Versuchsperson sollte einen ungefähren zeitlichen Rahmen angeben können, währenddessen die „vergessene“ Information bewusst war. Wenn zum Beispiel eine Person eine alte vergessene Telefonnummer sucht und gleichzeitig weiß, dass diese Nummer in einem bestimmten Zeitabschnitt von ihr selber angewählt wurde, so kann man dieses Zeitfenster wählen, um die zu suchende Information bewusst zu machen. Die ungefähre Zeitbestimmung erlaubt eine bessere assoziative Anreicherung, wie Ihr beim Weiterlesen gleich selbst erfahren werdet.

Zu 3: Erzeugen einer Trance

Nachdem Ihr die Punkte 1 – 2 geklärt habt, führst Du die Versuchsperson in eine hypnotische Trance. Hierbei ist es wichtig, die Erwartungsspannung der Versuchsperson so zu minimieren, dass die Versuchsperson mit einem Gefühl wie „ich lasse einfach alles vorbehaltlos auf mich zukommen“ in die Trance hineingeführt wird. Sollte trotz allem der Erwartungsdruck der Versuchsperson zu hoch sein, so wird sich dieser Druck nachteilig auf das zu wünschende Ergebnis auswirken. Je geringer die Bewusstseinsspannung der Versuchsperson, desto besser die Resultate. Eine von uns oft verwendete Suggestion lautet folgendermaßen:

„ ... bitte erwarten sie nicht das Geringste, um alles das erwarten zu dürfen, was geschieht, wenn Sie nichts, aber auch rein gar nichts erwarten müssen ...“

Zu 4: Aufweichen der Zeitkoordinaten:

Um die Versuchsperson vorsichtig aus ihrem starren Zeitschema zu führen, werden mittels spezifischer Suggestionen die starren Balken der Zeitorganisation aufgeweicht. Dies geschieht am besten mittels Konfusionssuggestionen. Unser Bewusstsein ist nicht gerade ein Ass im Abbilden objektiver Zeit und lässt sich schnell in die Irre führen. Dies haben wir in Versuchen - im Wachzustand - schon häufig erlebt. Bitte hierzu einfach einen Menschen einmal längere Zeit die Augen zu schließen und den Zeitrahmen von einer Minute abzuschätzen, ohne dass er hierzu ein Hilfsmittel, wie etwa das Ticken einer Uhr, hat.. Du wirst nicht glauben, wie extrem schwierig diese Aufgabe ist. Wenn Du also Deine Versuchsperson in einer stabilen Trance weißt, kannst Du damit beginnen, unterschiedliche Formen der Zeit so durcheinander zu würfeln, dass die Versuchsperson ihr starres Zeitschema aufgeben muss, und dadurch noch tiefer in Trance gerät. Das Aufweichen der Zeitkoordinaten ist deshalb wichtig, weil es der Versuchsperson dadurch enorm erleichtert wird, relativ schnell in einen anderen (früheren) Zeitraum geführt zu werden. Die Vorstellungswelt der Versuchsperson wird auf diese Weise so biegsam gemacht, dass sie ohne große Widerstände schnell in andere Zeiträume hineinsinken kann.

Zu 5: Suggestion hin zum Zeitpunkt der gewünschten Erinnerung

Nun wird die Versuchsperson animiert mit ihren Gedanken und Gefühlen in den inneren Zeitraum einzutreten, in dem die vergessene Erinnerung schlummern könnte. Wenn man also die Versuchsperson zu ihrem 10. Geburtstag führen würde, so würde man auf ganz direkte Weise sagen, dass sie zu diesem Zeitpunkt zurückkehren sollte. Zur Sicherheit kann man diesen Vorgang an ein ideomotorisches Signal koppeln, etwa folgendermaßen:

„ ... und wenn es dir gestattet ist mit dem Zeitraum XY in Berührung zu kommen, und alles das zu erleben, was wichtig ist, dann kann die rechte Hand als Zeichen dessen ganz von alleine nach oben steigen ...“

Zu 6: Assoziatives Anreichern des suggerierten Zeitpunktes

Wenn sich nun die Versuchsperson in dem angebotenen Zeitraum befindet (oder dabei ist, diesen Zustand herzustellen), kann dieser Vorgang zusätzlich dadurch unterstützt werden, dass er mit passenden Details der damaligen Zeit angereichert wird. Dieser Schritt verlangt vom Hypnotiseur viel Fingerspitzengefühl, denn hier besteht die Gefahr, dass der Hypnotiseur Details anspricht, die nichts mit der damaligen Zeit zu tun haben. Hört die Versuchsperson Suggestionen, die als nicht stimmig oder konsistent erlebt werden, die also ihrem inneren Erleben nicht entsprechen, so kann das dazu führen, dass die Versuchsperson erwacht und der hypnotische Versuch als gescheitert betrachtet werden muss. Deshalb scheint es uns hier sehr wichtig zu sein, vage und unspezifisch zu sprechen, um keine falschen Aussagen zu machen. Nehmen wir an, Du führst Deine Versuchsperson zum ersten Schultag in der ersten Klasse. Mit hoher Wahrscheinlichkeit werden noch andere Kinder dabei sein, ein Lehrer oder eine Lehrerin, besondere Gefühle, bestimmte pädagogische Einweisungen, ein zugeordneter Platz zum Sitzen, ein Nachbar (?), eine Tafel und Wände, an denen bestimmte Dinge befestigt sind oder Bilder hängen. All diese Dinge kannst Du relativ gefahrlos ansprechen und weiter assoziativ anreichern, weil sie eben einen hohen Grad an Wahrscheinlichkeit besitzen,

zutreffend zu sein. Das assoziative Anreichern fördert außerdem das weitere hypnotische Eintauchen in eine tiefe Trance.

Zu 7: Suggestion einer leeren Tafel im Hintergrund

Der Versuchsperson wird anschließend suggeriert, dass eine Tafel (wie eine Wandtafel in der Schule) im Hintergrund auftaucht. Erst ist diese Tafel noch unscharf, dann jedoch wird sie immer schärfer und schärfer. Die Tafel ist nicht beschrieben, sie ist leer. Das Sehen der Tafel kann man sich wieder mittels eines ideomotorischen Signals bestätigen lassen. Man bittet die Versuchsperson zum Beispiel mit dem Kopf zu nicken (genaues Hinschauen erforderlich) oder man lässt sich das Erscheinen der Tafel durch eine ideomotorische Bewegung des Armes bestätigen. Etwa so:



„ ... und wenn es deinem inneren Auges gestattet ist, eine Tafel zu sehen, die immer deutlicher und deutlicher vor dein Gesichtsfeld rückt, dann steigt als Zeichen dessen ganz von alleine dein rechter (oder linker) Arm in die Höhe ... lass dir Zeit, die Dinge entwickeln zu lassen ...“

Steigt hier ein Arm in die Höhe, dann kannst Du davon ausgehen, dass die Versuchsperson die suggerierte Tafel wahrnimmt. Passiert nichts, etwa weil die Versuchsperson Schwierigkeiten mit Visualisierungsgehalten hat, so kannst Du den Vorgang im Konjunktiv anleiten, indem Du die Versuchsperson bittest so zu tun, als *würde* sie eine Tafel erkennen können.

Zu 8: Suggestion von Nebel

Als weiteren Schritt suggerierst Du, dass die Tafel nun eingenebelt wird und sich dadurch die Konturen der Tafel verwischen und alles zu „schwimmen“ beginnt. Betone diesen Schritt und spreche *bedeutungsvoll*, damit Dein Zuhörer in einen Zustand der spannungsvollen Erwartungslosigkeit abtauchen kann.



Zu 9: Suggestionen von Buchstaben (Zahlen), die auf der Tafel auftauchen werden und sich so anordnen, dass die hervorzuhobende Information (Name, Datum ...) abgebildet wird.

Suggeriere nun, dass das Unbewusste damit beginnt, Buchstaben oder Zahlen auf der Tafel auftauchen zu lassen. Die einzelnen Buchstaben oder Zahlen werden sich auf eine Weise immer mehr und besser sortieren, so dass der gewünschte Inhalt aus dem Wirrwarr der Vergangenheit in Form von Buchstaben oder Zahlen erscheinen kann. Manchmal setzen sich hier die Zeichen und Zahlen relativ schnell zusammen und die Versuchsperson kann eine bestimmte Zeichenfolge erkennen. Manchmal jedoch dauert dieser Vorgang auch länger, in jedem Fall sollte die Versuchsperson nicht gedrängt werden, weil Drang oder Zwang nicht kompatibel mit hypnotischen Prozessen ist. Auch dieser Schritt kann wieder mittels eines ideomotorischen Signals eingeleitet werden. Vielleicht so:

„ ... und wenn deutlich und klar vor deinem inneren Auge ein Name (oder Zahlen) auftaucht, so steigt als Zeichen dessen der rechte Arm noch höher (der sinkt wieder nach unten) ...“

Zu 10: Verflüchtigung des Nebels

Zur Abrundung des Vorgangs wird nun weiter suggeriert, dass sich der Nebel auf seine Weise so verflüchtigt, dass die Tafel und die gesuchte Zeichenfolge deutlich zu sehen ist.

Zu 11: sicheres Erkennen können der einzelnen Buchstaben und Aussprechen des Namens

Nun wird die Versuchsperson dazu angehalten, den Namen oder die Zahlen sich einzuprägen und sich darauf vorzubereiten, sie aussprechen zu können (oder auch aufzuschreiben). Mit ein bisschen Glück hat nun die Versuchsperson ihren bewussten Erfahrungsschatz erweitert. Wir haben diese Methode vielfach in unseren Fortbildungen erfolgreich erprobt. Sämtliche von uns hervorgehobene Erinnerungen waren den Versuchspersonen im Vorfeld bewusst versperrt. Nach der Hypnose forderten wir sie auf, ihre Erinnerungen (meist telefonisch) zu überprüfen.

Wenn Ihr mit dieser Methode experimentieren wollt und Erfahrungen gesammelt habt, so teilt sie uns doch einfach mit. Kontaktadresse ist die:

Regionalstelle der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose Berlin/Brandenburg
Horst Freigang & Gerhard Schütz
Lindenallee 21
12587 Berlin
Tel. 030 – 641 97 308