

Hypnoseanleitung

SELBSTHYPNOSE mit Spontanimpulsen

Von Gerhard Schütz

Die Kunst der Selbsthypnose ist schwierig. Bei der Selbsthypnose ist man gleichzeitig Hypnotiseur, Hypnotisand und erwartungsvoller Beobachter. Hier gilt es, einen Mittelweg zu finden, der einem das Portal in die Welt der hypnotischen Trance eröffnet. Durch die Technik der Selbsthypnose mit frei hochsteigenden Spontanimpulsen aus dem Gedächtnis ist es mit ein wenig Übung möglich, intensive Erfahrungen mit Selbsthypnose zu machen.

Bei diesem Vorgehen nutzt man eine Gesetzmäßigkeit unseres Gehirns: Unser Gehirn ist auf ständige Reizung programmiert, es braucht Stimulation, um nicht zu verkümmern. Fehlt diese Reizung (z. B. bei länger anhaltender Dunkelheit, in der Phase des Einschlafens oder in monotoner Umgebung), so geht das Gehirn dazu über, sich spontan selber zu entladen. Es erzeugt dann so etwas wie seine eigene innere Wirklichkeit.

Im Alltag registrieren wir diesen Vorgang nur selten. Hemmende neuronale Vorgänge verhindern, dass konkurrierende innere Bilder oder Eindrücke ins Bewusstsein gelangen. Dieser Vorgang ist von großer Bedeutung und verleiht uns ein Gefühl von Stabilität und Kontinuität.

Bei der Selbsthypnose mit Spontanimpulsen jedoch treten die hemmenden neuronalen Vorgänge in den Hintergrund. So können sich konkurrierende neuronale Prozesse zu Wort melden und kurzzeitig ins Bewusstsein strömen. Mit ein wenig Übung können Sie Ihrem Gehirn bei dem Entwurf innerer Bilder zusehen wie ein Zuschauer in einem Kino, und das ohne Drogen oder Chemie.

Die Kunst dieses Vorgehens besteht darin, geistige Kontrolle abzugeben und über ritualisierte Vorgänge den Prozess so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Sie tauchen in eine Welt innerer Eindrücke, die sich niemals vorhersagen und auch nicht kontrollieren

lassen. Die Bilder und optischen Präsentationen sind meist sehr schön anzusehen und faszinierend.

Was ist Subvokalisation?

Um dieses Erleben zu kultivieren und damit zu experimentieren, können Sie die Technik der Subvokalisation benutzen. Die Subvokalisation dient dazu, *erstens nicht einzuschlafen und zweitens die optische Binnenwahrnehmung zu schulen*. Doch was ist Subvokalisation? Bei der Subvokalisation spricht man im Flüsterton, eher langsam, zu sich selber. Für Außenstehende ist dieser Vorgang kaum erkennbar, haben Sie also keine Bedenken, dass Sie sich lächerlich machen. Der schwierigste Punkt für Anfänger ist hierbei, minimale optische Binneneindrücke erkennen und differenzieren zu können.

Machen Sie dazu doch einmal folgendes **kleine Experiment**:

Schließen Sie kurz Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf die Schwärze der Innenseite Ihrer Augenlider. Sie sehen vielleicht einen Grauschimmer oder auch eine Farbe und denken sich, dass das schon alles ist. Doch wenn Sie sich genauer und feiner auf diese Eindrücke konzentrieren, dann stellen Sie schnell fest, dass diese Eindrücke mehr und mehr differieren und auch an Lebendigkeit gewinnen. Sie sehen vielleicht Farben, die sich verändern, wandernde Punkte, sich drehende Spiralen, trichterförmige Gebilde, Schattenspiele, Helligkeitsinseln, geometrische Figuren, Linien, Landschaften, Tiere und anderes. Je mehr Sie sich in diese Eindrücke hineinziehen lassen, desto lebendiger wird das halluzinierte Erleben werden. Diese visuellen Eindrücke bezeichnet man umgangssprachlich auch als fantastische Gesichterscheinungen.



Wenn Sie diesen Punkt erreicht haben, wartet die nächste Schwierigkeit auf Sie: Sie müssen aufpassen, dass Sie hierbei nicht einschlafen, und benötigen hierzu etwas, an dem Sie sich aufmerksamkeitsorientiert „festhalten“ können: die Subvokalisation. Bevor Sie mit dieser Form der Selbsthypnose experimentieren, sollten Sie die Grundzüge der Subvokalisation einüben. Dies ist einfach zu lernen:

Die einfache Subvokalisierung

Dauer der Übung: etwa 10 bis 15 Minuten.

Setzen Sie sich bequem hin und lassen Sie sich in den nächsten Minuten nicht stören. Achten Sie auf Ihren Atem und verlagern Sie ihn weiter nach unten – stellen Sie also Ihren Atemrhythmus auf die Bauchatmung um. Konzentrieren Sie sich jetzt etwa zwei bis drei Minuten nur auf Ihre Atmung und verlangsamen Sie Ihren Atemrhythmus minimal. Atmen Sie also ein klein wenig langsamer als üblich ein und aus.

Währenddessen suchen Sie sich mit Ihren Augen einen ruhenden Punkt vor Ihnen, vielleicht einen Punkt an der Wand oder auf dem Boden. Beschreiben Sie nun langsam, im Flüsterton, was Sie alles optisch wahrnehmen. Sprechen Sie also zu sich selbst so leise wie nur möglich. Ihre Lippen sollten sich hierbei minimal bewegen. Werden Sie nun bei Ihrem monologisierenden Sprechen immer leiser, bis Sie Ihre Stimme nur noch innerlich vernehmen. Subvokalisieren Sie all das, was Ihnen auffällt, was Sie an optischen Eindrücken oder Veränderungen wahrnehmen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen nichts mehr einfällt, so subvokalisieren Sie den letzten Satz noch einmal, zur Abwechslung vielleicht in einer anderen Tonhöhe oder Geschwindigkeit. So bleiben Sie immer im Gespräch mit sich und vermeiden Ablenkung oder Einschlafen.

Subvokalisieren von Spontanimpulsen

Diese Technik ist ausgesprochen effektiv, sie schult Ihre Binnenwahrnehmung und führt zu einem genaueren Körpergefühl. All das, was Sie innerlich benennen können und dem Sie sprachlichen Ausdruck verleihen, führt letztendlich zu verfeinerten Formen der Wahrnehmung. Wenn Sie mit diesem Übungsschritt Erfolg haben, dann beherrschen Sie bereits die Technik der Selbsthypnose mit Spontanimpulsen. Zur einfachen Übersicht habe ich das Vorgehen in fünf Schritten zusammengestellt:

Anleitung zur Selbsthypnose mit Spontanimpulsen

Dauer der Übung: etwa 15 Minuten.

Die Übung umfasst folgende Schritte:

1. Eine entspannte Position einnehmen
2. Zustand geistiger Zentrierung herstellen
3. Passiv, tolerant und gewährend allen Gedanken gegenüber sein
4. Konzentration auf das Erleben hochsteigender Spontanimpulse hinter den geschlossenen Augenlidern
5. Subvokalisation der auftretenden Spontanimpulse

Zu 1: Eine entspannte Position einnehmen

Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein und sorgen Sie dafür, dass Sie in den nächsten 15 Minuten ungestört sind. Als Einleitung hierzu können Sie Ihre Konzentration auf Ihre Bauchatmung lenken und sehr bewusst und konzentriert ein- und ausatmen. Spüren Sie Ihren Körper und verringern Sie dort Ihre Muskelspannungen, wo es Ihnen nötig erscheint.

Zu 2: Zustand geistiger Zentrierung herstellen

Sie können hierzu Ihre Augen schließen oder Sie suchen sich einfach einen ruhenden Punkt und schauen diesen intensiv an. Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre geistige Aktivität auf diesen Punkt vor Ihnen richten, ein Punkt, der Ihre Gedanken wie ein Magnet anziehen kann. Alles, was vorstellungsmäßig in Ihnen entsteht, bündeln Sie konzentriert auf diesen Punkt oder alternativ auf die Fläche der Innenseite Ihrer Augenlider.

Zu 3: Passiv, tolerant und gewährend allen Gedanken gegenüber sein

Gehen Sie nun dazu über, geistig und mental mehr und mehr passiv, tolerant und gewährend Ihren eigenen Gedanken gegenüber zu werden und lassen Sie einfach alle Vorstellungsströme und Empfindungen ungefiltert zu. Sie können sich das so vorstellen, als würden Sie wie ein Forscher von außen sich selber beobachten. Der Forscher von außen interessiert sich für alles, was er erkennt und wahrnimmt. Sie erleben hierbei eine Art Zwischenzustand zwischen Passivität auf der einen und Beobachteraktivität auf der anderen Seite.

Zu 4: Konzentration auf das Erleben frei hochsteigender Spontanimpulse hinter den geschlossenen Augenlidern

Schließen Sie spätestens jetzt Ihre Augen und stellen Sie Ihre optische Binnenwahrnehmung fein ein. Produzieren Sie bitte keine Gedanken, sondern lassen Sie einfach alles optisch auf sich zukommen. Achtung: Wenn Sie das Gefühl haben, dass optisch nichts passiert, so stellen Sie Ihre Wahrnehmung noch feiner ein und haben Sie Geduld. Jegliche Form inneren Erwartungsdrucks stört diesen Vorgang.

Zu 5: Subvokalisation der auftretenden Spontanimpulse

Subvokalisieren Sie nun die sich bildenden Eindrücke, wie Sie das vorab geübt haben. Halten Sie den Zustand so lange wie möglich aufrecht – je länger Sie das können, desto intensiver werden die inneren Erlebnisfolgen, desto lebendiger werden die Halluzinationen. Wie unterscheiden sich diese künstlichen, mittels Selbsthypnose produzierten Halluzinationen von denen einer psychischen Krankheit? Der psychisch Kranke, der unter Halluzinationen leidet, kann nicht mehr erkennen, ob diese Bilder nur vorgestellt sind oder der Wirklichkeit entsprechen. Offenbar existiert in dem Kranken keine innere Kennmelodie, die diese Unterscheidung fördert. Der Gesunde besitzt diese Kennmelodie, das feine Gespür für den Unterschied zwischen Vorgestelltem und Realem.

Variation für Fortgeschrittene

Sie können diese Übung auch für den Fall nutzen, dass Sie vor einer Entscheidung stehen und noch nicht genau wissen, was Sie tun sollen. Formulieren Sie hierzu Ihre Frage sehr knapp (z. B.: „Soll ich nach Hamburg oder München ziehen?“). Dann machen Sie abends,

direkt vor dem Einschlafen, die oben beschriebene Übung. Werfen Sie dann Ihre Frage in die sich bildenden Geschehnisse hinter Ihren Augenlidern und warten ab, was geschieht. Lassen Sie sich hierbei in den Schlaf ziehen.

Beim Aufwachen am nächsten Morgen ist der erste Gedanke, der sich dem Bewusstsein aufdrängt, mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Hinweis auf die richtige Entscheidung. Dieser Gedanke ist am wenigsten verstellt, zensiert oder durchsetzt mit Befürchtungen oder Ängsten.

Hinweis

Wenn Sie mit dieser Methode experimentieren wollen, so können Sie mir Ihre Erfahrungen, gleich welcher Art, gerne per E-Mail mitteilen.

Der Autor



Dr. Gerhard Schütz ist Diplompsychologe und psychologischer Psychotherapeut. Seit 1992 ist er in eigener Praxis mit Schwerpunkt Hypnose und Hypnosetherapie in Berlin-Steglitz tätig. Er ist Trainer und Supervisor der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztlich Hypnose (DGZH) e.V.

Umfangreiche Vortragstätigkeit und Veröffentlichung zahlreicher Fachpublikationen und Bücher zum Thema Hypnose und Kommunikation.

Weitere Informationen unter: www.gerhard-schuetz.de

Korrespondenzadresse:
geschuetz@aol.com