

Björn Migge



# Hypnose und Hypnotherapie

Grundlagen und Praxis  
für Coaching und Kurzzeittherapie

Mit  
Online-  
Materialien



E-BOOK INSIDE

**BELTZ**

---

*Für Lina und Lilly*

---

Björn Migge

# Hypnose und Hypnotherapie

Grundlagen und Praxis in Coaching und  
Kurzzeittherapie

Mit E-Book inside



Mit  
Online-  
Materialien

**BELTZ**

**Haftungsausschluss:** Alle vorgestellten Konzepte sind nur Anregungen, die von Fachpersonen nach eigenem Ermessen im Rahmen gesetzlicher Vorschriften genutzt und/oder variiert werden sollten. Autor und Verlag übernehmen keinerlei Haftung. Buch und Online-Materialien wendet sich ausschließlich an Fachpersonen und nicht zum Zwecke der Selbsthilfe an Klienten und Patienten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist auch erhältlich als:

ISBN 978-3-407-36642-9 Print

978-3-407-29574-3 E-Book PDF

978-3-407-29575-0 E-Book epub

1. Auflage 2018

© 2018 Beltz Verlag

in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier

Umschlaggestaltung: Michael Matl

Umschlagillustration: © istock Simon Dannhauer

Illustration auf S. 281: Sybille Wohlfarth

Satz: paginamedia GmbH, Hemsbach

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Printed in Germany

ISBN 978-3-407-36642-9

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	11
<b>Teil 1</b>	<b>Überblick und Einstimmung</b>	<b>15</b>
	Kann man Hypnose definieren?	16
	Ist Hypnose so etwas wie Meditation?	23
	Hypnose als kooperativer Prozess	26
	Der Hypnoseprozess	28
	Wann sollte Hypnose eingesetzt werden?	31
	Einsatzfelder und wissenschaftliche Anerkennung	33
	Hypnose ist Selbsthypnose	38
	Was ist Hypnose?	41
	Hypnose ist Erwartungserfüllung	41
	Hypnose ist ein Placebo mit Zusatzkraft	42
	Hypnosetexte und Standardimaginationen	46
	Wir stehen in einer langen Tradition	48
<b>Teil 2</b>	<b>Geschichte der Hypnose</b>	<b>49</b>
	Pioniere der Hypnose	50
	Dämonenaustreibung mit Jesus bei Gaßner	50
	Animalischer Magnetismus und Dramatik bei Mesmer	53
	Entspannung und Ruhe ohne Krise bei de Puysegur	55
	Suggestion und Konzentration bei Abbé Faria	57
	Schmerzlosigkeit bei Elliotson und Esdaile	58

	Neurypnology wird Hypnose durch Braid	60
	Hypnose als Hysterie und Dressur bei Charcot	62
	Hypnose durch Suggestion bei Bernheim und Liébeault	63
	Dissoziation des Denkens bei Janet	65
	Ideengeschichtliche Strömungen im Überblick	66
	<b>Populäre Hypnoselehrer</b>	<b>67</b>
	Dave Elman	68
	Gerald F. Kein	71
	Calvin D. Banyan	72
	Milton H. Erickson	72
	Charles Tebbetts	78
	Harry Arons	80
	Roy Hunter	81
	Randal Churchill	82
<b>Teil 3</b>	<b>Hintergrundwissen zur Hypnose</b>	<b>83</b>
	<b>Das Wesen der Hypnose</b>	<b>84</b>
	Veränderungen der Gehirnphysiologie	85
	State oder Non-State	88
	Getrennte Funktionsbereiche im Gehirn	89
	Getrennte Aufmerksamkeitsbereiche	90
	Der verborgene Beobachter	91
	Unlogische Trance-Logik	94
	Soziale Erwartung als Motor der Hypnose	95
	Fantasie und aktives Engagement	97
	Wie und warum Hypnose wirkt	98
	Theorien der Hypnose im Überblick	102

.....		
<b>Das Unbewusste</b>		<b>106</b>
.....		
Ist unsere Erinnerung objektiv?		106
.....		
Das Unbewusste in Philosophie, Literatur und Hypnose		108
.....		
Arbeitsmodelle des Unbewussten		113
.....		
Funktionen und Gesetze des Unbewussten		116
.....		
<b>Hypnotische Phänomene</b>		<b>120</b>
.....		
Zeichen der Hypnosetiefe		122
.....		
Trance als Synonym für »in Hypnose sein«		132
.....		
<b>Hypnotisierbarkeit und Suggestibilität</b>		<b>137</b>
.....		
<b>Ethik und Sicherheit</b>		<b>142</b>
.....		
Verbandsvorschläge zur Ethik in der Hypnose		142
.....		
Hypnose verlangt informierte Zustimmung		150
.....		
Wofür ist Straßenhypnose gut?		151
.....		
Eine sichere Rahmung der Hypnose		153
.....		
Gefährdung des Hypnoseanwenders		155
.....		
Körperliche Berührung der Klienten		156
.....		
Gute Fortbildung in Hypnose schafft Sicherheit		157
.....		
Allgemeine Sicherheitshinweise		165
.....		
Claims, Rechte und Hypnosekompetenz		168
.....		
.....		
<b>Teil 4 Die Hypnosepraxis</b>		<b>171</b>
.....		
<b>Die Anwender der Hypnose</b>		<b>172</b>
.....		
<b>Vorgespräch und Einstimmung</b>		<b>176</b>
.....		
Fragen und Vorurteile zur Hypnose		181
.....		
<b>Sprachmuster und Suggestion</b>		<b>189</b>
.....		
Suggestionen als Angebote und Vorschläge		190
.....		
Wie Worte im Gesundheitswesen schaden oder helfen		193
.....		

Direkte Anweisungen oder indirekte Hinweise	197
Praxistipps zu Milton Ericksons Sprachmustern	205
Linguistische Elemente der Milton-Erickson-Sprache	213
Was Suggestionen bewirken sollen	217
Tipps und »Gesetze« zu Suggestionen	221
Grundannahmen der Ericksonian Hypnotherapy	227
<b>Posthypnose, Selbsthypnose, Ownwork</b>	<b>234</b>
Einladung zur Selbstwirksamkeit	235
Selbsthypnose ist ein Übungsweg	240
Veränderung durch Ownwork	242
<b>Imagination</b>	<b>245</b>
Mehr als nur »Bildersehen«	245
Real oder »nur« imaginiert?	246
Erlebensformen von Imaginationen	248
Allgemeine Prinzipien der Imaginationsarbeit	249
Geführte oder kreative Imaginationen	252
Beispiele für Imaginationen	256
<b>Hypnosekompetenzen erkunden</b>	<b>261</b>
<b>Unwillkürliche Körperprozesse erleben</b>	<b>271</b>
<b>Klassische Hypnosetests und Körperübungen</b>	<b>276</b>
<b>Induktion – Einleitung der Hypnose</b>	<b>285</b>
Augenschlussinduktionen	287
Schnell- und Blitzhypnose	290
Induktion durch Fokussierung oder Augenrollen	296
Beiläufige Konversationsinduktion	303
Induktion mit Armlevitation	305
Langsame Entspannungsinduktion	309
Komplexe Kurzinduktionen nach Elman, Tebbetts und Banyan	314

Vertiefung und Stabilisierung	326
Ausleiten und Rücknahme	333
Das Problem erkunden	337
Rat und Hilfe vom Unbewussten	337
Gefühlsbrücke, Altersregression und Abreaktion	342
Emotionale Beruhigung und Stabilisierung	349
Positive Veränderung anstoßen	350
Kognitive Hypnotherapie mit Ressourcen	351
Symptome und Probleme vernichten oder zudecken?	359
Innere und äußere Abreaktion	360
Transformation, Symbolisierung, Loslassen	365
Lösungsvision mit Gewinn, Belohnung und Vorteil	374
Ich-Stärkung (Ego-Strengthening)	379
Veränderung durch Begegnung	382
Ein kritischer Blick auf den Begriff der Psychotherapie	382
Unterscheidet Coaching sich grundsätzlich von Therapie?	384
Allgemeine unspezifische Wirkfaktoren	388
Veränderungsziele in der Hypnosearbeit	395
<b>Teil 5   Regression und Arbeit mit inneren Teilen</b>	<b>397</b>
Regression: biografische Ursachenarbeit	398
Theoretischer Hintergrund	398
Vorüberlegungen zur Regressionsarbeit	401
Hinweise für die Praxis	404
5-PATH-Regressionenarbeit nach Calvin Banyan	425
Vergebungsarbeit in der Gestalthypnose	427

	Arbeit mit inneren Teilen	431
	Theoretischer Hintergrund	431
	Prozessschritte in der Praxis	435
<b>Teil 6</b>	<b>Anhang</b>	<b>441</b>
	Auf Wiedersehen	442
	Hinweise zu den Online-Materialien	443
	Der Autor	444
	Literatur und Quellen	445
	Personenverzeichnis	453
	Stichwortverzeichnis	455

#### Die Icons bedeuten:



Übungen/Beispieltexte



Informationen/Zusammenfassungen



Literatur/Leseempfehlungen



Beispiele



Tipp

## Vorwort

*»Was, von Menschen nicht gewußt  
Oder nicht bedacht,  
Durch das Labyrinth der Brust  
Wandelt in der Nacht.«*

(Johann Wolfgang von Goethe: An den Mond, letzte Strophe)

Hypnose weckt Vorurteile, Erwartungen, Ängste und Hoffnungen. Dabei handelt es sich um eine wissenschaftlich anerkannte Methode in der Psychotherapie und in der Medizin, die auch im Coaching sehr wirkungsvoll eingesetzt werden kann. Hypnose wird jedoch auch zur Unterhaltung von Zuschauern in Shows und ihr Hintergrundwissen in Werbe-, Führungs-, Manipulations-, Lobby- und Verkaufsanliegen eingesetzt. In diesem Buch geht es jedoch ausschließlich um die verantwortungsvolle Anwendung im Coaching und in der Psychotherapie.

Sie werden sehr konkret erfahren, wie und warum Hypnose wirkt. Sie erhalten genaue Wortbeispiele und Praxistipps, um Hypnosen sicher einzuleiten, durchzuführen und auszuleiten, um nachhaltige Veränderungsprozesse zu begleiten.

Die ersten praktischen Schritte der Methode Hypnose sind von zukünftigen Anwendern schnell in Seminaren erlernbar: Innerhalb von einer Woche können ein oder zwei Vorgehensweisen trainiert werden, die in der Therapie oder im Coaching standardmäßig in über 70 bis 80 Prozent der Anliegen genutzt werden und tatsächlich nachhaltig positive Veränderungen bewirken können. Dabei bekommen die Seminarteilnehmer sozusagen einen »Hammer« in die Hand und lernen, wie man jedes Anliegen eines Klienten als einen »Nagel« ansieht. Das funktioniert häufig auf beeindruckende Weise, doch in diesem Buch möchte ich Ihnen nahelegen, sich vielfältiger mit der Hypnose zu befassen und nicht überall die gleichen »Nägel« zu sehen.

Die Kombination mit Hypnose erhöht die Wirkstärke von kognitiver und psychodynamischer Psychotherapie. Zu diesem Schluss gelangen Steven Jay Lynn und Irving Kirsch in ihrem Buch »Essentials of Clinical Hypnosis« (Lynn/Kirsch 2006, S. 3): Die Heilkraft der Psychotherapie wird durch Elemente der Hypnose oder Hypnotherapie nahezu verdoppelt und hält außerdem wesentlich länger an. Dies folgern Lynn und Kirsch aus der Metaanalyse zahlreicher Studien (zum Beispiel Kirsch/Montgomery/Sapirstein 1995). Dieser verstärkende Effekt der Hypnose lässt sich möglicherweise auf das Format Coaching übertragen, das ähnliche kognitive oder psychodynamische Veränderungsmethoden nutzt.

Wer also nur redet und rational klug mit seinen Klienten nachdenkt, erzielt in der Zusammenarbeit vermutlich nur halb so viel Wohlbefinden, Ichstärkung, Kraftzuwachs und Linderung bei seinen Klienten, wie diejenigen, die zusätzlich mit Hypnose arbeiten.

Doch Vorsicht: Hypnose allein bringt oft nicht den gewünschten Effekt. Wer also *nur* Hypnose lernt, wird hierdurch weder coachen noch (kurze oder längere) Psychotherapie betreiben können! Davor warne ich sogar ausdrücklich. Hypnose ist – so wie sie in diesem Buch vermittelt wird – eine wunderbare methodische Ergänzung für einen kompetenten Profi und führt dazu, dass Sie Klienten und Patienten deutlich wirksamer begleiten können.

Die Meinungen, Ideen und konkreten Tipps verschiedener Fachleute und Praktiker aus den USA und dem deutschsprachigen Raum werden in diesem Buch ausgewogen vorgestellt: Es kommen viele Hypnoseforscher zu Wort und ebenso berühmte Praktiker, die in der Welt der Universitäten nicht anerkannt wurden. Entscheidend ist, was diese Spezialisten uns für eine aufgeklärte und faktenbezogene Hypnosepraxis vermitteln können.

Hypnose entfaltet ihre Wirkung nicht durch antrainierte Technik, sondern durch eine Haltung in der Begegnung, durch Resonanz. Haltung braucht aber ein Fundament aus Wissen, Weltbild, kritischer Reflexion und Verstehen. Daher werden Sie neben der Praxis zudem wichtige Hintergrundinformationen erwerben, um nicht auf die üblichen Halbwahrheiten hereinzufallen, die unentwegt verbreitet werden.

Mit diesem Buch sollen Sie eine Begleitung oder Ergänzung zu einer fundierten Hypnoseausbildung erhalten und gleichzeitig eine gute Anregung, Hypnose mit kritischem Blick aus verschiedenen Perspektiven verstehen zu können, denn Sie erfahren die Hintergründe und die Praxis ganz unterschiedlicher Hypnosestile.

Berücksichtigen Sie bitte, dass Hypnose in einem selbsterfahrungsorientierten Rahmen in einer Gruppe unter Aufsicht praktisch erlernt und geübt werden muss. Dabei ist es wichtig, die einzelnen Techniken, komplexen Methoden und Strategien auch am eigenen Leib als Klient zu erleben, damit man einerseits viel über sich selbst erfahren kann und andererseits eine erlebte Vorstellung davon entwickelt, wie es unseren zukünftigen Klienten oder Patienten geht, wenn wir sie später mit diesen Methoden begleiten. Ein Buch kann das nicht leisten!

Die Welt der Hypnose ist sehr faszinierend. Wer hier einsteigt, wird bald merken, dass man nie »fertig« ist und sich unentwegt neue Türen öffnen, die neugierig machen und uns staunen lassen. Mit diesem Buch wird also Ihre Reise in die Gedankenwelt der Hypnose bestenfalls beginnen. Sie sollten außerdem weitere Bücher zum Thema lesen, um andere Aspekte oder Perspektiven kennenzulernen. Die Praxis selbst werden Sie nur durch die Anwendung in Ihrem Arbeitsfeld erlernen können.

Bei den Online-Materialien zu diesem Buch finden Sie zudem Imaginationsübungen, Arbeitsblätter und Praxisanwendungen zu speziellen Coaching- und Therapieanliegen. Zusätzlich können Sie zirka zwei Stunden Audioaufnahmen hören.

Auch ich habe die Hypnose natürlich nicht erfunden, sondern über viele Jahre (irgendwie immer wieder neu) erlernt. Ich danke daher den Fachleuten, die mich hierbei an die Hand genommen haben. Stellvertretend für die vielen nenne ich Ortwin Meiss, Paul Janouch, Gunther Schmidt, Calvin Banyan, Norbert Preetz und Roy Hunter. Ich danke auch den Dozenten der Milton-Erickson-Gesellschaft (MEG) und der Masterclass der Deutschen Gesellschaft für ärztliche Entspannungsmethoden, Hypnose, Autogenes Training und Therapie e. V. (DGäEHAT), von denen ich in vielen Seminaren lernen durfte.

Meine Frau Christine hat alle Inhalte des Buches mit mir diskutiert, immer wieder Fragen gestellt, Hinweise gegeben, das gesamte Manuskript aufmerksam gelesen und viele wichtige sachliche und sprachliche Verbesserungsanregungen eingebracht. Für fünf Monate stand in der Familie wieder das Schreiben im Mittelpunkt und wir alle mussten auf einiges dafür verzichten.

Ich bedanke mich bei meiner Lektorin Ingeborg Sachsenmeier für die fachliche Begleitung von der Idee bis zum fertigen Buch. Mit ihr und dem gesamten Team vom Beltz Verlag war es auch diesmal wieder angenehm und entspannt, zusammen ein Buch auf den Weg zu bringen!

So, liebe Leserin und lieber Leser: Nun wünsche ich viel Freude und anregende Gedanken beim Lesen, Stöbern, Lernen!

Porta Westfalica, März 2018

Dr. Björn Migge



---

# Überblick und Einstimmung

01

---

Kann man Hypnose definieren?	16
Hypnose als kooperativer Prozess	26
Wann sollte Hypnose eingesetzt werden?	31
Hypnose ist Selbsthypnose	38
Was ist Hypnose?	41
Hypnosetexte und Standardimaginationen	46

## Kann man Hypnose definieren?

*»Dieser menschliche Kontakt, auf dem die Hypnose beruht, führt zu der psychischen Resonanz (nach Bertold Stokvis), einer affektiven Beeinflussung des Denkens, Fühlens und Wollens.« (Stokvis/Langen 1965, S. 4)*

Vielleicht gehören Sie zu den Leserinnen und Lesern, die zunächst einen allgemeinen Überblick oder eine Art Einstimmung wünschen, bevor es in die spannende Tiefe der Hypnose geht? Dieses Bedürfnis soll dieser erste Buchteil erfüllen, der Sie mit Definitionen und ersten Informationen ausstattet. Außerdem möchte ich Sie neugierig machen auf den weiteren Verlauf unserer Reise in die Hypnosewelt. Doch schon jetzt verrate ich Ihnen, dass Hypnose nichts Magisches ist, sondern ein natürliches Geschehen, das sich in der Begegnung entfaltet. Was dort zwischen zwei Menschen »schwingt«, nennt Stokvis bereits 1955, in der Erstauflage des »Lehrbuchs der Hypnose«, treffend ein Resonanzphänomen (von lat. resonare: mitschwingen, widerhallen).

Bevor wir tiefer in die Praxis und Hintergründe der Hypnose einsteigen, lassen Sie mich kurz beschreiben, was Hypnose nach Ansicht der modernen Psychologie eigentlich ist. Bitte sehen Sie diese Beschreibungen nur als einen ersten Versuch an, den Gegenstand für eine Diskussion vorläufig zu erfassen. Es gibt viele andere Beschreibungen, die Sie in diesem Buch kennenlernen werden.

Da Hypnose ein sehr komplexes Phänomen mit vielen Seiten ist, konnte selbst von Fachleuten keine überzeugende Definition der Hypnose formuliert werden, die in wenigen Worten das Wesen der Hypnose erfasst.

Viele Definitionsversuche beißen sich nämlich in den Schwanz, da sie mit unklaren Begriffen arbeiten oder mit Tautologien (Doppelaussagen, die etwas wiederholen, wie »schwarzer Rappe«): Würden wir behaupten, Hypnose sei die Arbeit mit dem Unbewussten, würde das die Frage aufwerfen, was das Unbewusste ist und ob es das überhaupt gibt (s. S. 106). Würden wir behaupten, Hypnose sei das Erzeugen von Trance, um kreative, unbewusste Ressourcen freizulegen, müssten wir einen weiteren unklaren Begriff zuvor klären: Was ist Trance und gibt es sie überhaupt (s. S. 20; 132)? In vielen Laienbüchern zur Hypnose gibt es solche einfachen Definitionen, die zunächst griffig erscheinen. Bei genauerer Betrachtung sind es aber fast immer nur Worthülsen, die viele Fragen aufwerfen. Daher beschreiben wir aus

mehreren Richtungen, was in Hypnose passiert, wie sie funktioniert oder wie sie ausgeführt wird, anstatt sie nur knapp zu definieren.

In dieser Einstimmung orientieren wir uns zunächst an der Abteilung 30 der amerikanischen Psychologinnenvereinigung APA, die zugibt, dass es sich um starke Vereinfachungen handelt, die lediglich dazu dienen sollen, die Kommunikation um das Phänomen zu erleichtern.

### Die Definition der APA von 2005



Sie lautet übersetzt etwa: »Hypnose enthält typischerweise eine Einführung, in welcher den Subjekten [Klienten, Patienten, Versuchspersonen] erklärt wird, dass sie Vorschläge für bildliche Vorstellungen erhalten werden. Die hypnotische Einleitung (auch Induktion genannt) selbst ist eine verlängerte erste Suggestion mit der Einladung, die eigene Imagination zu nutzen. Sie kann auch weitere Erklärungen zur Einführung enthalten. Die hypnotische Prozedur wird angewandt, um die Reaktionsfähigkeit auf Suggestionen zu stärken und zu überprüfen. In der Durchführung der Hypnose wird eine Person (Subjekt) von einer anderen (Hypnotiseur) geführt, um auf Suggestionen reagieren zu können, die Veränderungen bewirken sollten: in der subjektiven Erfahrung, der Wahrnehmung, der Sinnesreizverarbeitung, der Emotionen, Gedanken oder des Verhaltens.«

Die APA modifiziert von Zeit zu Zeit ihre Definitionen. In einer neueren Fassung von 2015 wird beispielsweise weit mehr Abstand von den Begrifflichkeiten Induktion und Suggestion genommen, um zu zeigen, dass diese zu falschen Vorstellungen einladen können und kein zentraler Bestandteil der Hypnose sein müssen. Die APA und andere wissenschaftliche Organisationen erwähnen in der Regel folgende Begriffe, wenn sie Hypnose beschreibend zu definieren versuchen.

### Grundbegriffe zur Hypnose



(unter anderem nach: Division 30, American Psychological Association, APA)

**Hypnose** ist ein (natürlicher und normaler?) Zustand des Bewusstseins, der mit

- einer Aufmerksamkeitsfokussierung einhergeht sowie
- einer Reduzierung äußerer (oder alltäglicher) Wahrnehmung.

In diesem Zustand ist die Fähigkeit erhöht, auf Suggestionen (auf Vorschläge und Angebote) zu reagieren – ob direkt oder indirekt. Für die Selbsthypnose gilt dies entsprechend.

**Induktion** ist eine Prozedur, die eine Hypnose einleitet, herbeiführt oder allgemein den Beginn des Hypnoserituals nach der Vorbesprechung. In der Regel geschieht eine Induktion durch Suggestionen (Vorschläge und Anregungen, die direktiv oder indirekt erfolgen können).

**Hypnotisierbarkeit** ist die individuelle Fähigkeit, vorgeschlagene oder angebotene (suggerierte) Veränderungen

- der Physiologie (der Körperfunktionen), der Sinneswahrnehmungen,
- der Emotionen,
- der Gedanken, Interpretationen und Wertungen,
- von inneren Vorstellungen (Imaginationen) oder
- des Verhaltens

während einer Hypnose zu erleben oder nach der formalen Hypnoseprozedur weiterhin zu erleben, wenn dies vorgeschlagen wurde (posthypnotische Anregung).

In ähnlicher Bedeutung wird der Begriff der Suggestibilität gebraucht, der die individuelle Empfänglichkeit für Suggestionen kennzeichnet.

**Hypnotherapie** ist der Einsatz der Hypnose in der Behandlung medizinischer oder psychologischer Störungen oder Fragestellungen. Manche sagen auch: Hypnotherapie ist der Begriff für ein eigenständiges Verfahren, während Hypnose eine Methode ist, die innerhalb eines Verfahrens (wie der kognitiven Verhaltenstherapie) eingesetzt wird, sofern dies förderlich ist.

Bereits im zweiten Teil des Buches – wenn es um die »Geschichte der Hypnose« geht (ab S. 49) – werden Sie weitere Umschreibungen oder Definitionen der Hypnose kennenlernen, die auch heute noch genutzt werden und für die Arbeit mit Klienten teilweise sehr nützlich sind. Es gibt einzelne Hypnoseschulen oder -strömungen, die weitere Differenzierungen vornehmen. Denn es gibt nicht »die Hypnose«, sondern sehr, sehr viele unterschiedliche Stile und Zugangswege, die teilweise sogar auf recht unterschiedlichen Grundannahmen basieren oder recht verschieden in der Praxis sind. Daher widersprechen sich die Vorschläge für die Definition oder Beschreibung der gesamten Methode oder einzelner Worte, wie etwa für eine mögliche Unterscheidung der Begriffe Hypnotherapie und Hypnosetherapie.



### **Hypnotherapie oder Hypnosetherapie**

Manche Autoren schreiben, Hypnosetherapie sei synonym mit dem Begriff der Hypnotherapie zu verwenden (etwa wie in der Definition der APA). Andere unterteilen die Begriffe und behaupten, dass Hypnosetherapie ein eher klassischer Ansatz sei, in dem mit direkten Suggestionen gearbeitet werde, während Hypnotherapie der moderne Ansatz sei, der kooperativ vorgehe. Wieder andere schreiben, Hypnotherapie sei ausschließlich jener kooperative, indirekte Ansatz, der auf Milton Erickson zurückgehe. Andere verstehen darunter ein eigenständiges komplexes Therapieverfahren (wie die Verhaltenstherapie).

Wenn Hypnose für medizinische und zahnmedizinische Belange eingesetzt wird, sprechen wir oft von klinischer Hypnose. Wenn es um den Einsatz in der Psychotherapie geht, sprechen wir meist von Hypnotherapie, manchmal aber auch von klinischer Hypnose. Der Begriff Hypnosetherapie kann für beide Bereiche genutzt werden, in denen Hypnose in der Therapiepraxis angewandt wird: Medizin oder Psychotherapie. Wenn Hypnose im Rahmen der modernen klinischen Forschung oder in der Neuro- und Kognitionswissenschaft untersucht wird, sprechen wir von experimenteller oder akademischer Hypnoseforschung. Wenn Hypnose im Coaching angewandt wird, finden wir häufig die Bezeichnung Hypno-Coaching. Verschiedene therapeutische Verfahren nutzen gelegentlich eigene Begriffe oder Umschreibungen für die Methode wie beispielsweise »imaginative Methoden in der Verhaltenstherapie«. Begründer eigener Hypnosemethoden nutzen wiederum andere Wortschöpfungen, in die entweder die Begriffe Hypnose oder Imagination eingeflochten sind.

### Eine alte Definition der Hypnose nach Max Kauffmann



Hypnose ist

- die Ausschaltung des Ober- oder Wachbewusstseins,
- der Kontakt des Hypnotiseurs mit dem Innen-Ich des Hypnotisierten,
- die eigene Tätigkeit des Innenichs des Hypnotisierten.

(nach Dr. med. phil. Jur. Max Kauffmann, 1920, S. 74)

Hypnose als Oberbegriff kennzeichnet einerseits eine Methode (ein Coach wendet Hypnose an), andererseits umschreibt das Wort einen Bewusstseinszustand und körperlich-geistigen Umstimmungsprozess, wofür von vielen der Begriff der Trance genutzt wird (ein Klient ist in Hypnose oder Trance; von lat. transire, hinübergehen) oder teilweise auch Hypnoid (im Bewusstseinszustand der Hypnose zu sein). Hypnose ist ebenso ein Begriff für beobachtbare Phänomene (in Hypnose stieg der Arm des Klienten ohne bewusstes Zutun an) sowie für einen verändernden Gesamtprozess (die Hypnose gab ihm wertvolle Impulse, sein Leben zu hinterfragen). Die Methode Hypnose wird oft in Form eines Rituals angewandt (als Prozessablauf, der auf etwas Bestimmtes einstimmen soll). Moderne Definitionen der Hypnose sind meistens komplex. Jeder Hypnoseanwender scheint eine andere zu hegen. Die folgende Erklärung von Günter R. Clausen enthält bereits wesentliche mögliche Therapietaktiken und Prozessschritte und ist in ihrer Kürze sehr umfassend. Die Definition ist nicht nur theoretisch umschreibend, sondern enthält bereits praktische Tätigkeiten oder Prozeduren, die in der Hypnose durchgeführt werden.



### Prozedurale Beschreibung der Hypnose von Günter R. Clausen

»Meine bevorzugten Begriffe zur Kurzbeschreibung der Hypnose sind: Induktion des Hypnoids mit Stabilisierungsphase (Organismische Umschaltung), Ressourcenphase in der Altersregression (innere Helfer), Lösungsphase in der Altersprogression (Probehandeln in der Zukunft) und sichere Rücknahme des veränderten Bewusstseinszustands [...] Zu den Basismethoden der Hypnose-therapie gehören für mich die direkten und indirekten Suggestionen mit posthypnotischen Aufträgen, die Regression mit dem imaginativen Zurückschreiten, die Progression mit dem imaginativen Voranschreiten und den lösungsorientierten Zukunftsperspektiven, die Assoziation mit dem Zusammenfügen von getrennten psychischen Inhalten und die Dissoziation mit dem Trennen von psychischen Inhalten.«  
(Dr. med. Günter R. Clausen, Deutsche Gesellschaft für ärztliche Entspannungsmethoden, Hypnose, Autogenes Training und Therapie e. V. [DGäEHAT], Zitat aus dem Vortrag: »Hypnose im Wandel der Zeiten«, 1999 auf Langeoog, Psychotherapietagung [Zitat aus dem Lehrskript der Masterclass Ärztliche Hypnose 2017])

Der Begriff der Trance oder des Hypnoids soll darauf hinweisen, dass eine Person in einem Bewusstseinszustand ist, der sich vom alltäglichen Bewusstsein ebenso wie vom Schlafzustand unterscheidet. Bei dieser Idee handelt es sich um eine dritte »eigene« Funktionsweise des Bewusstseins. Im wachen Bewusstseinszustand verlassen wir uns auf analytische, teilende, differenzierende und mentale Funktionen des Geistes. In einer Trance oder im Hypnoid kann es dagegen ein Sowohl-als-Auch geben, ein Zusammenfließen, ein Ja und Nein zugleich, ein gleichzeitiges Hier und Dort oder Jetzt und Dann. Das ähnelt dem Traumzustand im Schlaf oder mehr noch dem Zustand kurz vor dem Einschlafen oder nach dem Erwachen.



### Was ist Trance und was passiert in ihr?

Im wachen Alltagsmodus unseres Bewusstseins ziehen wir Kriterien heran, um Unterscheidungen der Wahrnehmung vorzunehmen:

- in Sequenzen der Zeit
- zwischen Realität und Fantasie
- zwischen Bejahungen und Negationen
- zu kausalen Zuschreibungen

Sigmund Freud hatte diese Art der mentalen Funktion sekundär-prozesshaft genannt. In Trance hingegen folgt das Gehirn dagegen eher einer anderen Logik: Sie betont die Gemeinsamkeiten von Objekten. Zeit und Negation verlieren ihre Bedeutung. Logische Widersprüche werden, ähnlich wie im Traum, akzeptiert. Freud nannte diese Arbeitsweise unseres Gehirns primär-prozesshaft.

In der Trance treten folgende weitere Phänomene auf:

- **Vegetative Umstellungen:** Atmung und Pulsschlag verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt, der Muskeltonus lässt nach – das allein bewirkt schon mentale Umstellungen und eine vermehrte Durchlässigkeit der Grenzen zwischen somatischen und psychischen Prozessen. So können medizinisch nachweisbare Veränderungen durch eine Harmonisierung des inneren Milieus erzeugt werden.
- **Wahrnehmungsveränderungen:** Die Fokussierung auf das momentane Erleben wird erleichtert. Vergangenheit und Zukunft können irrelevante Kategorien der Zeitstruktur werden, welche aus dem zeitabhängigen Alltagsbewusstsein stammen.
- **Der Zugang zu Emotionen wird intensiviert:** Es kann fokussiert werden. Sinneswahrnehmungen und affektive Selbstdefinition können parallel existieren – mit nur lockerer Verknüpfung: »Es tut weh. Es schmerzt.« Statt: »Ich habe Schmerzen. Ich bin von Schmerz erfüllt.«
- **Reduktion von Abwehr:** Die Abwehr ist in Trance aufgelockert. Da wahrgenommen werden kann ohne die strenge Kopplung von Affekt und Selbst, steht der Teil in uns, der sonst dafür zuständig ist alles abzuwehren, lächelnd daneben und genießt die kleine Pause, die wir ihm gönnen. Ängste und Abspaltungen machen Ferien in Trance. Sie sind aber schnell wieder da, wenn es zu heikel wird!
- **Vorstellungen gewinnen an Kraft:** Die bildliche Imagination von Organen oder von körperlichen Vorgängen kann in den betroffenen Körperregionen physiologische Veränderungen bewirken. Im Coaching wird dieser Mechanismus wenig genutzt, in der medizinischen Hypnose, dem autogenen Training oder anderen imaginativen Verfahren wird von diesen Vorgängen erfolgreich Gebrauch gemacht.
- **Neue Sichtweisen stellen sich ein:** Im Alltag sind wir logisch orientiert; es gibt klare Kriterien, und wir sind Meister darin, selbst unsere eigenen Werte nicht zu hinterfragen. In Trance stellen sich häufig wie von selbst ganz neue Sichtweisen und Lösungen ein, die uns durch bewusstes Denken nicht zugänglich waren. Das gleiche Ereignis kann von uns in Trance eine ganz andere Bewertung erhalten.
- **Es geschieht wie von selbst:** Ohne Grübeleien und erfolgloses Suchen in zirkulären Gesprächssituationen stellen sich in Trance aus dem verborgenen Fundus der Erfahrungen und Ideen neue Lösungswege vor, die sich während der willkürlichen Suche nicht zeigten.
- **Zugang zum verlorenen Wissen:** In Trance erinnern sich Teile von uns an vergessene Erfahrungen, die uns vielleicht einmal bewusst waren, dann aber abgewehrt oder verlegt worden sind. Ein Teil dieser Erfahrungen war uns nie verbal bewusst und stammt aus einer Zeit, als wir noch nicht in Sprache denken konnten (primärprozesshaft). In Trance findet eine Übersetzung des stillen Wissens statt, wodurch wir Zugang zu diesen Anteilen unseres inneren Erlebens haben.

(s. Migge 2018, S. 390 f.)

---

Albert Moll definierte die Begrifflichkeiten um die Hypnose in seinem Standardwerk »Der Hypnotismus« (1890) so: »Hypnose nennen wir den Zustand, in dem sich die Person [...] befindet. Hypnotismus nennen wir [...] die ganze Wissenschaft [...] Hypnotisiert, hypnotisch, Hypnotiker heißt derjenige, der sich in Hypnose befindet. Hypnotist wird derjenige genannt, der zu wissenschaftlichen Zwecken hypnotisiert, Hypnotiseur heißt derjenige, der berufsmäßig hypnotisiert« (Moll 1890, S. 18). Heute nutzen wir zum Teil andere Begriffe. Oft wird die genaue Bedeutung aber erst im Kontext klar oder wenn der berufliche Hintergrund und die Intention des jeweiligen Sprechers bekannt ist.

Moderne Wortwahl in der Hypnose (Beispiele)		
Bedeutung	Wortwahl (Terminologie) in Deutschland	Wortwahl in Großbritannien oder den USA
Methode	Hypnose	hypnosis, hypnotism
Anwendung in der Psychotherapie	Hypnotherapie, Hypnosetherapie	hypnotherapy
Anwendung in der Medizin, Zahnmedizin und Psychiatrie (teilweise auch in der speziellen Psychotherapie)	klinische Hypnose, klinische Hypnosetherapie, ärztliche Hypnose(therapie), zahnärztliche Hypnose, Hypnotherapie	clinical hypnosis, medical hypnosis, dental hypnosis, hypnotherapy
Anwender in der experimentellen Forschung	Versuchsleiter, Hypnotiseur	hypnotist, instructor, operator
Anwender in der klinischen Forschung	Versuchsleiter, Hypnoterapeut, Hypnosetherapeut	hypnotist, hypnotherapist, practitioner
Zustand	in Hypnose, Trance (der Begriff Hypnoid wird recht selten von Ärzten genutzt)	in hypnosis, trance
Anwender ohne Heilerlaubnis	Hypnoseanwender, Hypnose Durchführender, Nutzender, Anbietender	hypnotist, practitioner
Anwender mit Heilerlaubnis	Hypnoterapeut, Hypnosetherapeut	hypnotherapist, practitioner

Bedeutung	Wortwahl (Terminologie) in Deutschland	Wortwahl in Großbritannien oder den USA
Anwender in Shows oder im Wortgebrauch der Öffentlichkeit	Hypnotiseur	hypnotist
Person in Hypnose	Klient, Patient, Proband = Versuchsperson (je nach Kontext)	patient; sehr oft jedoch: subject (in jedem Kon- text)

Zu Beginn wollen wir es bei diesen wenigen Begriffsbestimmungen belassen. Im Verlaufe des Buches – insbesondere wenn wir uns praktischen Anwendungen zuwenden – werden Sie weitere Zusammenhänge und Begriffsbedeutungen kennenlernen.

## Ist Hypnose so etwas wie Meditation?

Viele Menschen fragen, ob Hypnose so etwas Ähnliches sei wie Meditation. Es gibt sehr viele Praktiken oder Definitionen der Meditation:

- Konzentration auf ein inneres Bild oder auf eine Wortfolge
- Wiederholungen bestimmter Worte oder Handlungen (beispielsweise im Kreis drehen)
- konzentriertes Ausführen von Bewegungen
- bestimmte Atemtechniken
- inneres oder lautes Singen
- Rezitieren oder Murmeln
- monotone rhythmische Handlungen
- urteilsfreies, freundliches, fokussiertes Wahrnehmen im gegenwärtigen Moment (Achtsamkeit, mindfulness)

Es gibt auch die Kombination mit Ritualen, berauschenden Substanzen, Gerüchen, Rauch und dergleichen mehr. Meditation kann auch bedeuten, den Geist zu leeren und keine inneren Vorstellungen festzuhalten, sie höchstens vorbeiziehen zu lassen, oder sich so weit mental zu leeren, dass der Geist still ist und ruht wie ein kristallklarer unbewegter Gebirgssee.

Viele andere Formen der »Meditation« sind möglich. Sowohl von der Tätigkeit des Gehirns als auch von den Veränderungen der Körperregulation gibt es sehr große Parallelen von Meditationspraktiken zu vielen Hypnosepraktiken. Wenn wir feststellen wollten, wo sich Meditation und Hypnose ähneln, müssten wir erst

lange diskutieren, welche Form von Meditation und Hypnose wir für diesen Vergleich auswählen wollten. Da es so viele ganz unterschiedliche Meditationspraktiken und -schulen und auch viele Hypnosepraktiken und -schulen gibt, ist eine generelle Gegenüberstellung wenig sinnvoll. Zudem verknüpfen manche Meditationsschulen ihre Praktiken mit einem spirituellen Ziel oder Zweck, während andere dies nicht tun. Genauso gibt es spirituell orientierte Hypnoseschulen neben solchen, die einen solchen Zusammenhang nicht betonen.

Beide Methoden haben zum Teil ähnliche schamanische, spirituelle oder religiöse Wurzeln in frühen Beschwörungen, Ritualen, Visionsmethoden und dergleichen, die Schamanen, heilige Frauen und Männer, Geistliche oder Heilkundige ausgeführt haben, um mit transzendenten, übernatürlichen Kräften in magischer Weise in Kontakt zu treten oder sich auf andere Weise von einer weltlichen Verhaftung zu befreien. Insofern finden wir Gemeinsamkeiten (mehr dazu im Buchteil »Geschichte der Hypnose« bei Gaßner, S. 50) aus der Zeit vor dem aufgeklärten Denken.

Hypnose wird meist von zwei Menschen zusammen, Meditation dagegen häufig von einer Person allein praktiziert. Aber auch hier gibt es die Möglichkeit, das anders zu machen.

In der Hypnoseforschung wird darüber diskutiert, ob es überhaupt sinnvoll ist, von einem besonderen (also spezifischen oder sogar »unnatürlichen«) Bewusstseinszustand zu sprechen, der mit der Hypnose verbunden ist. Darauf gehen wir später ein. Das ist mit der Meditation ähnlich, denn auch hier gibt es die Frage, ob der Geist in Meditation etwas eigentlich Normales (Irdisches, Physiologisches) macht oder etwas darüber hinausweisendes Besonderes oder ob es tatsächlich einen Geisteszustand »Meditation« gibt, der sich klar von anderen Tätigkeitsformen des Geistes unterscheidet.

Es gibt Forscher und Praktiker der Hypnose oder der Meditation, die lieber von natürlichen Fähigkeiten des Geistes oder der Konzentration sprechen, die auf eine bestimmte Weise genutzt und geübt werden. Andere Forscher oder Praktiker bevorzugen die Vorstellung, dass in Hypnose oder Meditation etwas Besonderes, transzendental Erweiterndes mit dem Geist geschieht. Für beide Denkrichtungen finden wir extreme Vertreter aus einer einerseits sehr rationalen Ecke und andererseits aus einer esoterischen (oder manchmal kommerziell motivierten) Ecke.

Wir können auch nach dem Ziel der jeweiligen Prozedur fragen. Hier finden wir ebenso viele Ähnlichkeiten in den Motiven, sich mit einer dieser Methoden zu befassen, besonders im Westen: Gesundheit, spirituelle Berührung, Befreiung, Erleuchtung, Erfolgssteigerung, Erfüllung, Beseitigung von Hemmungen, Angstfreiheit. Ganz pragmatisch könnte man sich aus der Diskussion heraushalten, indem man die Schultern zuckt und sich sagt: »Na und? Menschen denken schon immer dies und das ...« Ich persönlich bin in diesem Streit nicht sehr engagiert.

Aber ich bin im Laufe meines Lebens schon mit vielen Behauptungen in Berührung gekommen und blicke verwundert zurück, wie viel »Blödsinn« ich schon für wahr hielt oder wie viele »Wahrheiten« ich zunächst nicht glauben mochte. Daher pflege ich heute eher eine skeptische Haltung und prüfe in Ruhe Argumente und »Beweise« (nicht nur vage Behauptungen oder Meinungsmache) oder ich schaue eher auf die guten Früchte von Taten und Handlungen und nicht so sehr auf die Worte, die Menschen in den Mund nehmen.

Im Amerikanischen gibt es die neue Wortschöpfung »Thruthiness« (engl. truth = Wahrheit), die bedeutet, jemand ist intuitiv oder aufgrund von Vorurteilen oder Leichtgläubigkeit von der Wahrheit einer Behauptung überzeugt, unabhängig von jeglicher wirklich kritischen Prüfung oder der Lage der Forschung. Im Umfeld der Hypnose finden wir sehr viel »Thruthiness«, ebenso im Umfeld der Meditation. Es gilt sogar in manchen Kreisen als Zeichen kritischen Denkens, wenn Forschung und Wissenschaft abgelehnt werden, beispielsweise mit der Begründung, dass es Phänomene gebe, die die Wissenschaft (noch) nicht nachweisen könne. Das stimmt durchaus. Die Effekte der Hypnose lassen sich allerdings sehr gut mit einfachsten wissenschaftlichen Frageinstrumenten und einem kritischen Blick erforschen: Bringt eine bestimmte Technik tatsächlich die Erfolge, die sie verspricht (eine einfache statistische Untersuchung)? Gehen die Erfolge auf den Erklärungsfaktor zurück, der behauptet wird (eine Untersuchung der Einflüsse unterschiedlicher Faktoren)? Geht eine Behauptung auf nachvollziehbare und überprüfbare Tatsachen zurück oder ist sie als Thruthiness für Leichtgläubige lediglich – umkleidet von bombastischen Superlativen – in den Raum gestellt (einfache Fragen: Was, wo, wer, wie, womit, Zahlen, Daten, Fakten ...)? Auf Webseiten von Hypnotiseuren, manchen Ausbildungsinstituten, in den unzähligen selbst verlegten Hypnosebüchern wimmelt es von Thruthiness – leider.

Ich hoffe, dass ich Ihnen in diesem Buch durch die Art der Darstellung die Freiheit gewähre, sich eine eigene Meinung zu bilden; die natürlich immer wieder auch von meiner Auffassung abweichen kann. Wenn Sie auf simple Definitionen stoßen oder auf einfache Regeln (oder kompliziert klingende Wahrheiten), dann glauben Sie das bitte nicht. Auch mir nicht. Besser ist es, sich Aussagen im Umfeld der Hypnose mit diesem Beisatz zu merken: »Aha, so kann man das also auch sehen (wenn man möchte).«

## Hypnose als kooperativer Prozess

Hypnose kann als kooperativer Prozess, Prozedur oder Ritual aufgefasst werden, in der eine Fachperson (Psychologe, Coach, Arzt, Heilpraktiker) einer anderen Person (Klient, Patient) Vorschläge und Anregungen (Suggestionen) unterbreitet, die Veränderungen des Erlebens beim Klienten bewirken sollen. Diese gewünschten Veränderungen zielen auf das Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Verhalten. Die Erfahrung vieler Klienten und Fachpersonen sowie ausgiebige wissenschaftliche Erforschung seit etwa 1950 zeigten eindeutig, dass viele Klienten diese Vorschläge tatsächlich – teilweise unwillkürlich – verwirklichen, mit messbaren Einflüssen auf das Verhalten, das Denken, das Fühlen und auf viele Körperfunktionen.

Früher gingen Hypnotiseure davon aus, dass sie Macht über ihre Klienten haben und hypnotische Phänomene in ihnen erzeugen. Die Klienten wurden zu dieser Zeit Subjekte genannt (in der Forschung nutzt man diesen Begriff teilweise immer noch). Diese Einstellung führte meist zu einem autoritären Hypnosestil, der die angebliche Macht der Fachperson betonte. Noch 1982 enthielt ein damaliges Standardlehrbuch für Hypnose des französischen Psychiaters Dr. Léon Chertok folgende einleitende Passage im Vorwort, das vom Neurologen und Psychiater Dr. Henri Mari Jean Louis Ey verfasst wurde. Chertoks Buch wurde in viele Sprachen übersetzt und besonders in Laienkreisen über viele Jahrzehnte sehr geschätzt.



### Die angebliche Macht der Hypnotiseure über andere Menschen

»Einen Menschen hypnotisieren bedeutet, Macht auf ihn auszuüben, einen Einfluss, der ihm etwas ›suggeriert‹. Zur Kraft des Hypnotiseurs muss jedoch auch die Schwäche des Hypnotisierten kommen, seine unbewusste Mitarbeit, damit die ›Trance‹, der Zustand des ›provozierten Somnambulismus‹, der ›hypnotische Schlaf‹, durch Techniken erzeugt werden können, die entweder die Suggestion oder die Suggestibilität zu intensivieren trachten. Der Suggestionwert der therapeutischen Handlung hängt zweifellos von der Person des Hypnotiseurs ab. Weniger von dem, was er ist, als von dem, was er zu sein scheint [...] Die Übertragung ist hier massiv und ›wild‹. Sie gleicht einem ›Fluidum‹, dessen Wirkung notwendig, wenn nicht gar überwältigend ist.« (Dr. Henri Ey [1900–1977] im Vorwort des Buches »Hypnose« von Dr. L. Chertok, 1982)

Im zitierten Vorwort wird auf die Macht des Hypnotiseurs fokussiert. Heute würden wir von Präsenz und Engagement sowie von kommunikativer Kompetenz sprechen. Henri Ey meint, dass eine hypnotisierte Person schwach sein müsse.

Dieser Eindruck entstand im 19. Jahrhundert als Begleitphänomen der autoritären Beziehung zwischen Ärzten und Patienten (die Allwissenden da oben, die Unwissenden da unten). Eine Hypnose in einer solchen Beziehung funktionierte gut, wenn sich ein Patient dem autoritären Gebaren unterordnete.

Heutige Klienten und Patienten möchten zunehmend auf Augenhöhe gesehen werden. In einer solchen Beziehung geraten andere Kompetenzen in den Fokus. So wissen wir jetzt, dass ein Klient vielmehr eine gewisse Fantasiebegabung benötigt sowie Vertrauen, Angstfreiheit und Zustimmung zum Prozess in der konkreten Beziehung. Von Fluidum und wilder Übertragung sprechen wir nicht mehr. Aber solche – angeblich wissenschaftlich fundierten – Lehrbücher und laienhaften Darstellungen der Hypnose haben bis in die heutige Zeit dazu beigetragen, dass viele Menschen (Ärzte übrigens ebenfalls!) sehr veraltete Vorstellungen von der Hypnose haben und die Methode mit Macht, Manipulation und esoterischem Hokusfokus verbinden. Bevor ich in Universitätskursen jungen Medizinerinnen beispielsweise erklären und zeigen kann, was Hypnose ist, ist es meistens notwendig, zunächst zu erläutern, was Hypnose nicht ist. Denn selbst heutzutage hegen zahlreiche Medizinstudenten eine Unzahl »alter« Vorstellungen über Hypnose, wenn sie eine Fortbildung in dieser Methode beginnen.

Fachleute gehen mittlerweile eher davon aus, dass Hypnose immer eine Form der Selbsthypnose des Klienten ist. Daher glauben sie nicht, dass sie selbst hypnotische Phänomene in Klienten bewirken können. Stattdessen gehen sie davon aus, dass sie lediglich Anregungen oder Vorschläge geben können, die ein Klient entweder selbst umsetzt oder auch nicht. Diese Haltung führt zu einem kooperativen oder partnerschaftlichen Rollenverständnis.

### **Hypnose ist eine kooperative Interaktion**



Hypnotherapie, Hypnosetherapie, Hypno-Coaching werden heutzutage kooperativ und am Klienten orientiert durchgeführt. Dies kann sowohl mittels direkter als auch mittels indirekter Methoden geschehen. Beides ist gleichermaßen effektiv. In Hypnoseshows wird manchmal noch ein altes, autoritäres Beziehungsmodell demonstriert oder sogar die Illusion von Magie geschürt.

Der Gesinnungswandel – hin zu einer kooperativen Haltung – ist einerseits Ausdruck einer breiten gesellschaftlichen Strömung und andererseits eine Folge der Erkenntnisse aus umfangreicher universitärer Hypnoseforschung und allgemeiner Therapieforschung seit dem Zweiten Weltkrieg. Der Wechsel von einem autoritären zu einem kooperativen Stil geht nicht auf eine einzelne Person zurück (beispielsweise Milton Erickson), wie gelegentlich behauptet wird, sondern war auch

Ausdruck eines gesamtgesellschaftlichen Wandels. Dieses Thema werden wir später im Buch noch einmal aufgreifen.

## Der Hypnoseprozess

**Induktion:** Der Beginn des Hypnoserituals – nach dem Vorgespräch – wird meist Induktion genannt. Eine Induktion enthält in der Regel Vorschläge zum Augenschluss, zur Entspannung, Ruhe, zum Wohlfühlen und zur Aufmerksamkeitsfokussierung. Diese Vorschläge enthalten meist Anregungen, sich etwas vorzustellen (Imagination) oder an etwas Bestimmtes zu denken.

Es gibt langsame und sanfte Formen der Induktion (sowohl direkt als auch indirekt), die die Selbstkompetenz des Klienten und die Kooperation betonen und es gibt schnelle und überraschende Induktionen (sogar Schreckinduktionen), die Zeit sparen sollen oder vielleicht auch manchmal nur das Können des Hypnotiseurs demonstrieren sollen.

Klienten lassen sich in unterschiedlichem Maße auf Vorschläge und Anregungen (Suggestionen) ein. Das liegt zum einen an der unterschiedlich ausgeprägten Fähigkeit, die Anweisungen zu realisieren: Manche sind hierfür begabter als andere oder sie haben in der Vergangenheit positivere Erfahrungen mit solchen Vorgängen gemacht oder diese geübt. Zum anderen sind Vertrauen, realistische Erwartungen und Angstfreiheit erforderlich, wenn ein Klient sich auf die Vorschläge eines anderen einlassen möchte.

**Vertiefung:** Nachdem ein Klient »in Hypnose gegangen« ist, also die Induktionssuggestionen in eigenes Erleben gewandelt hat, kann dieser Zustand stabilisiert und vertieft werden. Denn normalerweise unterliegt der veränderte Bewusstseinszustand gewissen Schwankungen. Ohne eine Vertiefung würden manche Klienten sich nach einiger Zeit wieder in den normalen Wachzustand zurückorientieren (manche auch einfach einschlafen).

**Bearbeitung der Anliegen:** Nach der Vertiefung oder Stabilisierung wird meist auf spezifische Weise am Anliegen des Klienten gearbeitet. Hierfür gibt es eine Vielzahl methodischer Möglichkeiten, die auf den konkreten Klienten und das Anliegen zugeschnitten sein sollten. Einige Beispiele für mögliche Interventionen: Suggestionen, Tiefenentspannung, Metaphern, innere Reisen, Verhandlungen mit inneren Teilen, Rat innerer Instanzen (das Unbewusste, die höhere Weisheit, der innere Ratgeber), Reisen in die Vergangenheit (Regression), Reisen in die Zukunft (Progression) und vieles andere mehr. Diese und weitere Optionen werden Sie im Laufe des Buches kennenlernen. Anfänger nutzen für diese spezifischen Arbeitsschritte manchmal vorgefertigte Texte (Skripte), die sie den Klienten vorlesen.

Fortgeschrittene kommunizieren eher mit ihren Klienten, während diese hypnotisiert sind, und arbeiten im Dialog mit den Imaginationen, Gefühlen und Gedanken, die die Klienten spontan im Prozess entwickeln. Dabei können Suggestionen passend eingeflochten werden.

**Ausleitung:** Nach der spezifischen Arbeit werden deren Ergebnisse auf die eine oder andere Weise gesichert. Dann folgt eine Reorientierung oder Rückführung in den Wachzustand. Dies wird oft auch Rücknahme oder Ausleitung genannt.

Es folgt nun ein kurzer Überblick über den möglichen Ablauf eines Hypnoseprozesses, der nach dem Vorgespräch einsetzt, in dem Anliegen, Veränderungswünsche, Unklarheiten, Ängste und Ähnliches besprochen worden sind.

**Prozessschritte eines Hypno-Coachings oder einer Hypnotherapie (Hypnotherapie), nach dem Vorgespräch**

**Fachbegriffe und  
Stichworte**

(nur einige Beispiele)

**Kurze Erklärung des jeweiligen Prozessschrittes**

**Rapportaufbau**

Vorgespräch  
Beziehungswirkung  
Rahmung  
Resonanz  
Bindung  
Kontrakt

Hypnose ist ein Beziehungs- oder Resonanzgeschehen, das im Wesentlichen nicht durch die besondere Form der Methode wirkt, sondern durch die menschliche Begegnung. Hierfür sind vor allem Vertrauen, Angstfreiheit, Aufklärung, Information und Kooperation Voraussetzung.

**Induktion**

Fokussierung  
Umstellung  
Hinführung  
Einstimmung  
Einleitung

Veränderten Bewusstseinszustand (Trance, Hypnose als Zustand) für den Klienten ermöglichen: Der Klient macht dies selbst und wird hierzu angeregt, beispielsweise durch die Fokusenkung nach innen oder Ähnliches.

**Vertiefung**

Stabilisierung  
Bestätigung  
Erwartungsstärkung

Weitere Anregungen zur Stabilisierung des Zustands oder um diesen deutlicher zu machen. Weitere Vertiefung des geistigen und körperlichen Zustands (zum Beispiel der Entspannung). Der »besondere Zustand« wird durch sogenannte »Überzeuger« (Convincer) für den Klienten bestätigt, um dessen Erwartungsspannung zu halten.

Fachbegriffe und Stichworte (nur einige Beispiele)	Kurze Erklärung des jeweiligen Prozessschrittes
<b>Spezifische Arbeit</b> direkte Suggestionen indirekte Suggestionen Metaphern innere Helfer Regression Progression Assoziation Dissoziation Transformation posthypnotische Aufträge Verankerungen	Je nach Strategie, Taktik und vorher kooperativ verabredetem Vorgehen werden spezifische Interventionen eingesetzt, mit dem Ziel, Lernprozesse anzustoßen, ebenso Veränderungen in Wertungen (selbst, andere, Beziehungen) zu ermöglichen, in emotionaler Einfärbung von Verknüpfungen, Gedankenabläufen, inneren Dialogen, körperlichen Regelungsprozessen und so weiter. Ursachen können in Regression bearbeitet werden, innere Helfer können eingesetzt (ebenso innere Weisheit), Lernerfahrungen in einer imaginierten Zukunft etabliert werden und vieles andere mehr. Wichtige Ergebnisse dieser Arbeit werden oft besonders betont oder »festgehalten« für die Zeit nach der Trance.
<b>Reorientierung</b> Ausleitung »Erwecken« Rücknahme Transfer in den Alltag	In diesem Schritt erfolgt die Rücknahme der Entspannung und des veränderten Bewusstseinszustands durch entsprechende Suggestionen, die eine Reorientierung anregen.

Nach dem Prozess der Hypnose erfolgt ein mehr oder weniger kurzes Gespräch, in dem etwas ausgewertet werden kann, in dem im Wachzustand Suggestionen (Anregungen) gegeben werden können, die Vertrauen in Selbstregulationswirkungen stärken und Ähnliches. Meist gibt es Anregungen, wie ein Klient mit den Gefühlen, Gedanken oder Folgen umgehen kann, die sich im späteren Verlauf – manchmal erst nach Stunden oder Tagen – einstellen können. Solche Folgen sind nämlich oft erwünscht. Häufig werden auch Handlungsvorschläge für die Zeit bis zur nächsten Sitzung besprochen (Übungen, kleine Experimente, Hausaufgaben) sowie ein kurzer Ausblick.

Ein Hypnoseritual wird also umschlossen von einem Vorgespräch und einem Nachgespräch. In diesem Buch werden wir uns mit allen Schritten ausführlich befassen.

## Wann sollte Hypnose eingesetzt werden?

Viele Klienten oder Patienten machen sich über ihre Anliegen kluge Gedanken und haben gute rationale Vorsätze und Erklärungen parat. Doch Gedanken und Reden bleiben vielfach wirkungslos in ihrer Umsetzung. Sie kennen das von den Vorsätzen, die beispielsweise zum Jahreswechsel gefasst werden. Dass wir mit solchen Vorsätzen erfolglos bleiben, liegt daran, dass wir im Wesentlichen durch unbewusste Prozesse motiviert und gesteuert sind: innere Bilder, Gewohnheiten, nicht reflektierte Annahmen und vor allem durch eine Art »Programmierung« von Mustern oder einer Aufmerksamkeitslenkung, die durch weit zurückliegende Erlebnisse und Lernprozesse entstanden sind.

Meist ist uns dies gedanklich nicht in aller Klarheit bewusst. Aber selbst wenn wir es erkennen, können wir nur sehr schwer Veränderungen vornehmen, weil in uns viele andere Strebungen, Schwächen, Ängste, Sehnsüchte, Schweinehunde und Ähnliches wohnen.

Daher sollte jedes kluge Reden und rationale Planen im Coaching sowie in der Therapie durch Methoden ergänzt werden, die über das Reden und alleinige rationale Denken hinausgehen. Manche Autoren nennen das rationale Denken »digitale Geistesarbeit« und das eher bildliche-emotionale Denken »analoge Geistesarbeit«. Analoge Zugänge in diesem Sinne sind beispielsweise Kunsttherapie, Körperarbeit, Musiktherapie, Psychodrama und Ähnliches. Eine äußerst effektive Form dieses »Mehr-als-nur-zu-Reden« sind das Hypno-Coaching oder die Hypnotherapie (oder Hypnosetherapie). Hier arbeiten Klienten auf kooperative Weise mit inneren Bildern, Körpergefühlen, Vorstellungen, Gefühlen, Gedanken, auf einer inneren Zeitlinie (auch in ihrer eigenen Vergangenheit). Sowohl in der Therapie als auch im Coaching ist diese Form der Arbeit – kombiniert mit klugem Nachdenken – fast immer viel wirkungsvoller als das alleinige rationale Durchdenken in kluger Rede.

---

### Imagination ist stärker als rationale Einsicht oder Vorsatzdenken



Wenn sich rationale Gedanken oder Vorsätze (Planung, Entschluss) auf der einen Seite und innere Bilder (Visualisierungen, Imaginationen, nicht-sprachliche Gedanken), tief verwurzelte automatische Muster, Gewohnheiten oder Körpergefühle auf der anderen Seite gegenüberstehen, dann »gewinnen« niemals die klugen rationalen Gedanken und Vorsätze, sondern langfristig immer die mehr oder weniger automatisch startenden, unbewussten Imaginationen, Denkgewohnheiten und Emotionen.

---

Deshalb scheitern fast alle Vorhaben, die vorwiegend oder ausschließlich rational bewusst gefasst wurden und die im Widerspruch zu Imaginationen und Gewohnheiten stehen. Ein Hypno-Coach oder Hypnotherapeut kann seine Klienten darin unterstützen, dass unbewusste Prozesse zunächst erarbeitet und erkannt werden. Im nächsten Arbeitsschritt werden diese Gewohnheiten, diese wenig bewussten, handlungsleitenden Programmierungen oder inneren Bilder auf eine Weise bearbeitet, die neues Lernen oder Verhalten erleichtern. Dabei werden »unbewusste« Prozesse, die den rationalen Gedanken im Wege stehen, selten »einfach weghypnotisiert«. Sie sollten keineswegs einfach mit Suggestionen zugedeckt werden.

Nachhaltiger ist es meistens, wenn die wenig bewussten Einwände, Ängste, gegenläufigen Emotionen und Ähnliches als Kompetenzen und als Lernhinweise verstanden werden. Hier berühren wir schon das Thema unterschiedlicher therapeutischer Strategien: das Zudecken und Ausreden durch Suggestionen (Hypnose als reine Suggestionstherapie) oder das Verstehen, kreative Nutzen oder Verwandeln (Hypnose als systemisch interpretierte Hypnotherapie). Beide Ansätze haben in unterschiedlichen Anwendungsfeldern ihre Berechtigung und können teilweise kombiniert werden. Darauf gehen wir noch ein.

Hypnose in seiner Anwendung im Coaching oder der Therapie verbessert entscheidend die Effektivität der Arbeit, da das kluge Denken mit den weniger rationalen Bewusstseinsvorgängen in Hypnose kombiniert werden kann. Wie wollen wir die weniger bewussten, rationalen Bewusstseinsvorgänge nennen? Imaginationen, Gewohnheiten, Vorbewusstes? Später nehmen wir die Frage noch einmal auf, wenn es um verschiedene Arbeitsmodelle des Geistes geht, die in der Hypnose Anwendung finden. An dieser Stelle nutze ich eine Unterscheidung von Gary R. Elkins (Elkins 2017, S. 87) in »rationales System« (sprachliches reflexives Denken) und »Erlebenssystem« (Gewohnheit, Programmierung, teilweise unbewusst oder vorbewusst, leibnah).

**Unterscheidung der Geistesfunktionen in die zwei Systeme »bewusst-rational« und »unbewusst-erlebensorientiert« (modifiziert nach Elkins)**

<b>Rationales System</b>	<b>Erlebenssystem (engl. experiential system)</b>
analytisch	ganzheitlich, holistisch
durch Logik bestimmt	durch Emotionen bestimmt
prozessorientiert (Arbeitsschritte, Folgen, Konsequenzen)	ergebnisorientiert (haben wollen, weg-machen, hingehen, ...)

Rationales System	Erlebenssystem (engl. experiential system)
beeinflusst durch bewusste Wertungen	beeinflusst durch Stimmungen, Ahnungen (engl. »vibes«) und Bauchgefühle
langsame Informationsverarbeitung	sehr schnelle Informationsverarbeitung
schnell veränder- oder wandelbar	langsam zu verändern
arbeitet aufgrund bewusster Anstrengung: willkürlich	arbeitet automatisch, ohne willentliche Anstrengung: unwillkürlich
Verständnis durch Logik und Beweise	Verständnis kommt durch Erfahrung und Erleben

Hypnosetherapie und Hypnotherapie bedeuten: die Arbeit mit beiden Systemen. Denken und Reden werden nicht ausgespart. Daher gibt es in der Hypnotherapie oder im Hypno-Coaching immer ein Vorgespräch, eine kooperative Planung mit dem Klienten und Phasen der Auswertung, der Reflexion und dergleichen. Doch neben, vor oder während des klugen Redens wird gleichzeitig auch mit dem Erlebenssystem gearbeitet. In der Hypnose nennen wir dies oft das Unbewusste.

## Einsatzfelder und wissenschaftliche Anerkennung

*»Niemand sollte irgendetwas mit oder in Hypnose tun, für das er nicht auch ohne Hypnose bestens ausgebildet ist!« (Martin T. Orne)*

Die wichtigste Grundregel professioneller Hypnose, die in diesem Zitat genannt ist, geht vermutlich auf Martin T. Orne zurück. Wir werden sie später noch einmal wörtlich antreffen und ihr sinngemäß mehrmals im Buch begegnen. Diese Regel erklärt auf einfache Weise, was man mit Hypnose alles tun kann: Sie können Anliegen, Erkrankungen oder Probleme begleiten, die Sie sowieso schon begleiten können und dürfen. Mit Hypnose können Sie das aber besser und effektiver machen! Wie Hypnose im Einzelfall eingesetzt wird und wodurch sie genau wirkt, werden wir im Laufe des Buches nach und nach kennenlernen. Jetzt verschaffen wir uns zunächst einen groben Überblick:

Die Suggestionen (Vorschläge und Anregungen), die Sie im Rahmen der Hypnose zur Veränderung des Erlebens Ihrer Klienten geben, können deutliche Auswirkungen auf körperliche Funktionen, auf Denk- und Bewertungsprozesse, emotionale Steuerungsvorgänge, den zukünftigen Lebensstil und anderes haben. Aus diesem Grund kann Hypnose als Hypno- oder Hypnosetherapie beispielsweise in der Be-

handlung von Schmerzen (s. dazu S. 91 und im Online-Material), Angst, Depression, Stress, ungesunden Gewohnheiten (beispielsweise Rauchen), Übelkeit, Hautentzündungen und zahlreichen anderen Indikationen erfolgreich eingesetzt werden. In der Regel wird Hypnose hierbei als Ergänzung oder zur Verstärkung anderer etablierter Therapieoptionen angewandt. Genauso kann Hypnose im nicht-therapeutischen Rahmen eingesetzt werden, beispielsweise als Hypno-Coaching.

In der folgenden Liste finden Sie eine Übersicht der Anwendungsmöglichkeiten, die von niedergelassenen Hypnosetherapeuten oder Hypno-Coaches oft genannt werden.

### Anwendungsmöglichkeiten für den Einsatz von Hypnose

#### Hypnose in Medizin und Psychotherapie

- Asthma, Atembeschwerden
- autoimmune Störungen
- Heilungsförderung, zum Beispiel bei Knochenbrüchen
- Angst, Phobie, Panik
- Depression
- psychosomatische Störungen
- Hauterkrankungen
- chronischer Schmerz
- Beruhigung bei kleinen operativen Eingriffen
- Übelkeit, Schwäche, vor allem bei Krebs
- Umgang mit Sterben, Tod, Trauer
- posttraumatische Störungen
- Essstörungen (auch der Wunsch abzunehmen)
- Unterstützung bei Substanzentzug
- Geburtsvorbereitung
- unerfüllter Kinderwunsch
- Schlafstörungen und Unruhe
- Bettnässen
- Kopfschmerz inklusive Migräne
- nervöse Darmbeschwerden
- Kombination von Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Übergewicht
- Atem-, Stimm- und Sprechstörungen

#### Hypnose in Coaching und Beratung

- Auftrittsgelassenheit
- Selbstbewusstheit
- Selbstmanagement
- Werteklä rung
- Raucherentwöhnung
- Flugangst, Platz- und Raumangst
- Achtsamkeitseinführung
- Erlernen von Selbsthypnose
- Leistungsverbesserung (Sport und Ähnliches)
- Selbstsorge und Stressmanagement
- Lost-Sense-Syndrom
- Resilienzsteigerung
- negative Gewohnheiten ablegen
- Gedächtnisaktivierung
- Ziele und Motive klären
- Vergebungsarbeit
- innere Systemarbeit
- partnerschaftliche Anliegen
- berufliche Anliegen
- unerfüllter Kinderwunsch
- Entscheidungsfindung
- Lampenfieber
- Prüfungsvorbereitung
- Selbstannahme

Die Grenzen zwischen Therapie und Coaching sind durch die Gesetzgebung der jeweiligen Staaten gezogen. Ein Therapeut oder Coach hat diese Regelungen zu beachten. Einzelne Anwendungsgebiete können aber sowohl der Therapie als auch dem Coaching zugerechnet werden: beispielsweise Raucherentwöhnung, Bearbeitung von Flugangst, unerfüllter Kinderwunsch, Lebensstilveränderungen und Ähnliches. Viele Hypnoseanwender haben eine Doppelqualifikation einerseits als Psychotherapeut, Heilpraktiker oder Arzt und andererseits als Hypnosepraktiker, Seelsorger oder Coach. Das entlastet sehr bei der Arbeit an der Grenze der besagten Domänen. Dennoch sollten wir im Blick haben, dass die gesetzliche Trennung von Therapie und Nicht-Therapie oder von krank und gesund eigentlich soziale Konstruktionen sind, die eine komplexe Realität ein bisschen willkürlich reduzieren oder standardisieren (s. S. 382). Das ist nicht immer zum Wohle der Klienten oder Patienten (hoffentlich aber meistens). Oft zementiert es die standespolitischen und ökonomischen Interessen einzelner gesellschaftlicher Kräfte.

In diesem Buch bezeichnen wir gesunde Personen in der Regel als Klienten und erkrankte Personen als Patienten. Ich selbst nenne meistens auch Patienten mit »psychischen Störungen« Klienten. Bedenken Sie bitte, dass viele Klienten zu einem Coach gehen, die – nach medizinischen oder psychotherapeutischen Gesichtspunkten – teilweise krank sind oder denen zumindest eine entsprechende Diagnose zugeteilt werden könnte. Und genauso befinden sich viele Menschen in einer Psychotherapie oder im Wartezimmer von Ärzten, die – strenggenommen – eigentlich nicht »krank« sind, da sie eher Zweifel, existenzielle Fragen, Lebensstilprobleme, zwischenmenschliche Sorgen und dergleichen haben. Sie erhalten aber eine Diagnose, um innerhalb des therapeutischen Regelsystems eingeordnet werden zu können. Ein großer Teil psychisch hilfsbedürftiger Menschen (mit einer psychischen Störung) wird nicht als psychisch erkrankt diagnostiziert oder erkannt. Diese Menschen erhalten keine Hilfe im regulären Gesundheitssystem. Viele machen ihre Probleme mit sich selbst aus und unternehmen Ablenkungsversuche durch Alkohol, Medienkonsum, übertrieben engagierten Sport und vieles mehr. Einige trauen sich ins Coaching und manche finden hierüber im zweiten Schritt den Zugang zur Psychotherapie.

Die Anwendung der Hypnose in der Medizin und Psychotherapie ist in Großbritannien und den USA seit etwa 1950 bis 1960 von deren Ärzteorganisationen anerkannt. In Deutschland gab es lange eine große Unkenntnis sowie Vorbehalte gegenüber der Hypnosetherapie, die erst durch eine große Zahl an wissenschaftlichen Studien abgebaut werden konnte. Vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie wurden die Hypnose und Hypnotherapie dann endlich im Jahr 2006 als wissenschaftliche Psychotherapiemethode im Sinne der im § 11 des Psychotherapeutengesetzes definierten Anwendungsbereiche anerkannt. In Österreich dagegen, das einen vielfältigeren und offeneren Umgang mit psychotherapeutischen

Verfahren pflegt, sind therapeutische Hypnose und Hypnotherapie unter der Bezeichnung »Hypnosepsychotherapie« eine gesetzlich anerkannte Psychotherapie-richtung auf psychodynamischer (also tiefenpsychologischer) Basis.



### **Hypnosetherapie als wissenschaftlich anerkannte Methode**

Die Wirkungen der Hypnose in der Medizin und Psychotherapie sind gut belegt, weshalb Hypnose in Staaten wie beispielsweise Großbritannien, USA, Österreich, Deutschland und vielen anderen als wissenschaftlich anerkannte Therapiemethode bestätigt ist. Einige Links zu Studien und eine von Professor Dr. Dirk Revenstorf verfasste Expertise – die wesentlich zur Anerkennung in Deutschland beigetragen hat – habe ich für Sie bei den Online-Materialien zusammengefasst (Hinweis s. S. 443).

Es gibt Menschen, die von der regulären medizinischen Versorgung enttäuscht sind, da ihnen zwar körperlich geholfen wird, aber ihr Leiden dennoch nur wenig verringert. Leiden ist nämlich auch (und zwar im großen Maße) ein psychisches Phänomen. Solche Personen suchen häufig Hilfe durch Hypnotherapie (Heilung) oder Hypno-Coaching (in diesem Fall: Hilfe bei der Leidensbewältigung im Alltag).

In vielen Staaten der Welt gibt es Hypnoseorganisationen und Institute, die einen sehr professionellen Ansatz vertreten, der an die Medizin, Zahnmedizin und klinische Psychologie und Psychotherapie angelehnt ist. Genauso gibt es Hypnoseorganisationen und Institute, die nicht zur genannten Professionsgruppe zählen und die von der ersten Gruppe oft als »Laien Anwender« bezeichnet werden. In der ersten Gruppe darf nur die Person Hypnose erlernen, die sowieso schon eine klinische oder therapeutische Qualifikation aus ihrem Grundberuf mitbringt und Patienten oder Klienten bereits seit Jahren ohne Hypnose behandelt und betreut. Diese Personen erlernen Hypnose als zusätzliche Methode. In der zweiten Gruppe lernen viele Menschen Hypnose, die keiner staatlich regulierten Gesundheitsprofession angehören und die Hypnose häufig sogar als erste oder einzige Methode erlernen.



### **Hypnose als Ergänzung für Profis, nicht als Erstwerkzeug für Laien**

»[...] bevor jemand damit beginnt, klinische Hypnose anzuwenden, fordern staatlich anerkannte Organisationen, sollte ein Kliniker bereits eine staatliche Erlaubnis zum Praktizieren in seinem Gesundheitsberuf erworben haben, unabhängig von dem nachfolgenden Training in Hypnose. Man sollte die erforderliche grundlegende akademische und klinische Ausbildung erworben haben, jemanden ohne Hypnose zu behandeln, bevor die Ergänzung durch Hypnosekompetenzen irgendetwas von Wert hinzufügen kann [...] Diese

Unterscheidung bestimmt die Haupttrennlinie zwischen lizenzierten, klinischen Trainings für Personen in Gesundheitsberufen von den Personen, die durch Laienorganisationen wie der National Guild of Hypnotists ausgebildet werden [...]« (David Alter, in Elkins 2017, S. 673, von mir übersetzt).

---

Die Hypnoseorganisationen, in denen sich die professionellen Gesundheitsberufe organisiert haben, lehnen vehement die therapeutische (klinische) Anwendung der Hypnose durch Personen ab, die in (von ihnen) sogenannten Laiengesellschaften oder -instituten organisiert oder ausgebildet wurden. Die nicht akademischen Gesellschaften sehen in der öffentlich vertretenen Trennung zwischen angeblich kompetenten Hypnoseanwendern auf der einen Seite und angeblich inkompetenten auf der anderen Seite einen unfairen Versuch der Marktregulierung durch die Besitzer akademischer Titel: Hier werde nicht auf die tatsächliche Kompetenz geachtet (viele »Laien« hypnotisieren täglich vier bis sieben Stunden), sondern nur auf Titel (viele Ärzte hypnotisieren nur dreimal im Monat). Wir gehen auf diesen Streit – der unter anderem in den USA heftig geführt wurde und wird – später noch ein, wenn wir den Umfang der Hypnoseausbildungen vergleichen (s. S. 157) und die Sicherheit in der Hypnose diskutieren.

## Hypnose ist Selbsthypnose

Vermutlich sitzen Sie manchmal in einem Sessel oder auf einem Sofa und merken gar nicht, dass Sie in dem Moment nicht bewusst über etwas nachdenken, sondern dass das Denken oder Fühlen »einfach so« passiert. Das geschieht oft auch beim Autofahren. Diesen Geisteszustand zu erleben – manche nennen das eine Alltags-trance – ist eine Kompetenz, die in der Hypnose oder Selbsthypnose genutzt wird. Der Unterschied ist jedoch, dass wir uns in der Hypnoseprozedur innerhalb des Coachings oder der Therapie vorher bewusst vornehmen, unsere Trancekompetenz zu entfalten. Das fällt vielen Menschen leichter, wenn sie hierfür ein Ritual ausüben oder sich auf diesen Zustand bewusst einstimmen und dann darauf einlassen. Vielleicht möchten Sie das einmal ausprobieren? Zwei sehr unterschiedliche Hypnoseübungen möchte ich Ihnen dafür anbieten.



### Selbsthypnose – Übung 1

Bitte lesen Sie zunächst die Anweisung durch und führen Sie die Übung erst durch, nachdem Sie diese sorgfältig gelesen und verstanden haben und vom Sinn her auswendig kennen: Suchen Sie (also erst nach dem Verstehen des Textes) einen Buchstaben »e« etwa in der Mitte der Seite und schauen Sie ihn konzentriert an. Bitte konzentrieren Sie sich dabei so auf das »e«, dass die Buchstaben darum langsam unwichtig werden, ebenso wie die Wörter und deren Bedeutungen. Vielleicht ist es Ihnen möglich, so zu tun, als ob Sie durch den Buchstaben hindurch in weite Ferne schauen. Wenn Sie das gut machen oder wie von allein geschehen lassen, werden die Buchstaben langsam verschwimmen und Sie erkennen nach kurzer Zeit eventuell Muster der weißen Zwischenräume um die verschwommenen Wörter oder Sätze. Viele Menschen bemerken dann, dass der Grad des unscharfen Sehens schwankt und dass die Augen etwas brennen und feucht werden. Wenn die Augen auf diese Weise ermüden, lassen Sie diese wie von allein zufallen. Nehmen Sie einen angenehmen, tiefen Atemzug und richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit nach innen, hin zu einer Körperstelle, die sich in diesem Moment sehr angenehm anfühlt. Genießen Sie einige Zeit dieses Gefühl, während Sie innerlich ruhiger werden. Vertiefen Sie den inneren Zustand der Ruhe durch eine Haltung des Nichtwollens, indem Sie einfach nur genießen und neugierig sein dürfen, indem Sie gute innere Gefühle erspüren. Nach zwei bis fünf Minuten strecken Sie dann sanft die Arme, spannen sie an und lassen sie wieder locker. Lassen Sie Ihren Geist wieder wach und frisch werden, nehmen Sie einen tiefen Atemzug und öffnen danach wieder wie von allein die Augen. Kurz darauf nicken Sie sanft und liebevoll zu sich selbst, lächeln dabei und sagen sich: »Ich bin gut, so wie ich bin. Ich darf so sein!«

Zugeben: Diese Anweisung ist lang. Wenn es Ihnen schwerfällt, sich die verschiedenen Schritte der Selbstinstruktion zu merken, kann Ihnen vielleicht ein Übungspartner helfen und Sie durch diese Selbstaufgaben begleiten. Dann ist es natürlich keine Selbsthypnose mehr, sondern eine echte Hypnose (Fremdhypnose). Nun zum nächsten kleinen Experiment.

### Selbsthypnose – Übung 2



Schließen Sie die Augen und tun Sie für sich selbst und mögliche anwesende Personen so, als wären Sie in Hypnose. Bitte vertiefen Sie diesen Zustand und lassen das »So-tun-als-Ob« langsam – auf Ihre eigene innere Weise – mit jedem Atemzug etwas mehr wahr werden. Während Sie das tun, lassen Sie nach ein, zwei Minuten vertiefter Ruhe ganz, ganz langsam – wie von selbst – ihren rechten Arm in winzigen Millimeterschritten sanft nach oben schweben. Zuerst gut gesteuert und dann kann er das immer mehr wie von selbst machen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder abwechselnd auf die Vertiefung Ihrer »Als-ob-Hypnose« und auf den Arm, der sich immer mehr von allein hebt. Ihr Vorsatz, wie in Hypnose zu erleben und zu handeln, kann sich in dem Maße realisieren, wie Sie dies wünschen und zulassen. Nach fünf Minuten lassen sie den Arm wieder sanft sinken (diesmal bewusst und mit dem Gedanken: »So, nun beende ich die Selbsthypnose«). Beenden Sie die Übung dadurch langsam und achtsam in Ihrem eigenen Tempo und auf eine Weise, die Ihrem Körper und Ihrem Geist guttut. Danach sind Sie wieder ganz orientiert, frisch und wach.

Die Übungen habe ich bewusst als Selbsthypnose bezeichnet und nicht als Aufmerksamkeitsübungen oder dergleichen, denn als »Hypnose« wirken sie intensiver: Klinische Studien (Kirsch 1997) zeigen, dass identische Instruktionen zur Aufmerksamkeitsfokussierung oder Entspannung in zwei Untersuchungsgruppen deutlich mehr hypnotische Effekte hervorrufen, wenn wir die Prozedur Hypnose nennen. Scheinbar weckt das Wort bestimmte Erwartungen und Vorstellungen, was darauf hinweist, dass Erwartungen – neben Konzentration und Aufmerksamkeitslenkung – eine zentrale Rolle in der Hypnose spielen.

Beide Übungen enthalten bereits zahlreiche praktische Elemente und Prinzipien der modernen Hypnose: Sie führen vor Augen, dass Hypnose eigentlich immer eine Selbsthypnose ist, die voraussetzt, dass ein Klient sich selbst Instruktionen gibt, geben lässt oder sie selbst wahr werden lässt. In der ersten Übung haben Sie selbst Ihre Aufmerksamkeit nach innen gelenkt und fokussiert. In der zweiten Übung haben Sie sich außerdem engagiert, indem Sie sich selbst vorgenommen haben, eine Hypnose zu verwirklichen. Dieses Selbstengagement (oder: eine Aufgabe zu haben, die man ausführt) verstärkt bei den meisten Klienten deren Hypnose.