

Was ist Hypnose und welche Themen liegen ihr zugrunde?

nach Gerald F. Kein

www.die-quelle.ch

Es ist von entscheidender Bedeutung für den Erfolg einer Hypnose-Therapie, dass Sie deren Wirkungsweise kennen und verstehen. Falls Sie Fragen haben, notieren Sie diese bitte, damit wir sie nach dieser Einführung erörtern können.

Wie Hypnose wirkt setzt das Verständnis der Funktionsweise von Kopf, Gehirn, Verstand und Geist voraus. Die Erkenntnis „ich denke, also bin ich!“ (René Descartes, 1641 „cogito ergo sum“) reicht nicht. Heute wissen wir mehr über die Funktionsweise unseres Gehirns. Wir wissen, dass das was wir gemeinhin als Verstand (Gehirn) bezeichnen, aus drei verschiedenen Teilen besteht, welche recht verschiedene Aufgaben zu bewältigen haben.

Als erstes haben wir das sogenannte Bewusstsein. Das ist der Teil, welcher zu diesem Zeitpunkt gerade der Aktivste ist. Unter diesem Level befindet sich das Unterbewusstsein und noch tiefer sitzt das Unbewusste. Für das Verständnis der Hypnose können wir dieses allerdings ausser acht lassen, da es hauptsächlich für zwei Dinge zuständig ist: die Stärke/Schwäche des Immunsystems sowie für die Kontrolle der automatischen Körperfunktionen wie zum Beispiel der Verdauung, dem Herzschlag und diverser Reflexe.

Das **Bewusstsein** benutzen wir praktisch dauernd im Wachzustand. Es hat die vier folgenden Funktionen/Aufgaben: **Analyse, Vernunft, Willenskraft, Kurzzeitgedächtnis**

- Das Erste, was es tut, ist analysieren. Es ist der Teil unseres Verstandes, der ein Problem anschaut und es gleichzeitig analysiert und löst sofern es uns zu diesem Zeitpunkt stört. Es ist auch der Teil, welcher jeden Tag hunderte von Entscheidungen trifft, die uns durch einen ganz normalen Tag helfen. Entscheidungen, die wir als automatisch erachten, die es aber nicht sind – Dinge wie „soll ich den Wasserhahn aufdrehen?“ oder „soll ich diese Türe öffnen?“ oder gar „soll ich die Schnürsenkel binden?“ - jede dieser Fragen wird analysiert und beantwortet – wobei ein „Ja“ die zugehörige Handlung auslöst – und dies in Sekundenschnelle.
- Das Zweite nennen wir den **rationalen Verstand** des Bewusstseins (Ratio = Vernunft) – also das Zweckdienliche/Vernünftige. Dieser Teil muss uns einen klar ersichtlichen Grund liefern, warum wir etwas tun oder eben nicht oder warum wir uns so verhalten und wie wir es schliesslich tun. Wenn wir keinen klar ersichtlichen Grund haben, warum wir etwas tun, werden wir nervös, unruhig, unsicher, etc. – also frustriert und wenn dieser Zustand lange genug anhält, kann dies zu ernsthaften mentalen Erkrankungen führen – Psychiatrische Kliniken beherbergen viele derartige Opfer. Das einzige Problem, das wir oft mit unseren rationalen Gründen für unser Tun haben ist Folgendes: es sind nicht die wahren Gründe! Ein Raucher zum Beispiel sagt, dass er raucht, weil es ihn entspannt und beruhigt. Ein übergewichtiger Mensch wird sagen, dass er dies sei, weil er esse, wenn es ihm langweilig ist oder weil er immer Hunger habe oder weil es ihn beruhigt oder weil er ein Drüsenproblem habe. Dies alles sind rationale, nachvollziehbare Erklärungen – leider sind dies aber oft nicht die ursprünglichen Gründe. Die ursprünglichen Gründe des Rauchers, mit dem Rauchen zu beginnen, können das Gefühl der Zugehörigkeit und der Sicherheit, die ihm die Gruppe der Raucher bei seiner Ablösung vom Elternhaus vermittelte, gewesen sein. Fazit: er hat nicht mit Rauchen begonnen, weil es ihn beruhigte, sondern weil es ihm Sicherheit vermittelte!
- Die Dritte im Bunde ist die **Willenskraft**. Sie ermöglicht uns, auch unangenehme Dinge zu tun - uns förmlich zu überwinden. Sie ist aber völlig ungeeignet, um alte Muster - wie das Rauchen zum Beispiel – abzulegen. Diese Kraft wirkt nur kurzfristig und ist Verhaltensmustern immer unterlegen. Jeder, der einmal versucht hat, eine Diät zu machen oder das Rauchen mit blosssem Willen aufzugeben, wird dies bestätigen können.
- Das Vierte ist das Arbeitsgedächtnis – auch als **Kurzzeitgedächtnis** bekannt. Wir setzen dieses tagtäglich ein, um Fragen zu beantworten wie: wie heisst mein Partner, wie ist meine Telefonnummer oder wie gelange ich ins Büro.

Unser Bewusstsein ist also sehr logisch und analytisch – liegt aber öfters in seiner Interpretation falsch .

Was ist Hypnose und welche Themen liegen ihr zugrunde?

nach Gerald F. Kein

www.die-quelle.ch

Unser „**wahres Ich**“ befindet sich eine Ebene tiefer als das Bewusstsein, nämlich im **Unterbewusstsein**. Das Unterbewusstsein ist extrem stark und einflussreich – und es siegt immer über die Willenskraft! Es funktioniert wie ein Computer – mit „Programmen“. Diese werden aufgrund von Lebenserfahrungen im Unterbewusstsein abgespeichert – und zwar im Langzeitgedächtnis. Wenn wir geboren werden, besteht das Unterbewusstsein hauptsächlich aus Instinkten und erst nach und nach werden erlernte oder erlebte Verhaltensmuster einprogrammiert. Das Fatale daran ist, dass uns eben diese „Programme“ – oder Muster – zu dem machen, was wir wirklich sind. Das Gute an diesen Programmen: sie können verändert oder zumindest entschärft werden!

- Das **Langzeitgedächtnis** ist unser Speichermedium, in dem sämtliche Erlebnisse und Erfahrungen seit der Zeugung gespeichert sind – wir vergessen nie auch nur das geringste Detail – sogar alle über die Sinnesorgane aufgenommen „Daten“ werden permanent abgespeichert. Jedem von uns ist es schon passiert, dass er etwas riecht, hört oder sieht, das ihn an Erlebtes in der Vergangenheit erinnert – schlagartig (déjà-vu). Wir können in der sogenannten Regressions-Hypnose in die Vergangenheit zurückreisen und jedes beliebige Erlebnis noch einmal durchleben – mit sämtlichen Sinneseindrücken von damals – und danach die unerwünschten Auswirkungen auf das heutige Leben neutralisieren.
- Ein weiterer Bestandteil des Unterbewusstseins – die **Gewohnheiten** – lassen sich in drei Gruppen aufteilen:
 - o Die guten Gewohnheiten – diejenigen, mit denen wir zufrieden sind und die uns nicht stören
 - o Die schlechten oder unerwünschten Gewohnheiten – diejenigen, die uns stören – und die wir in Hypnose zu gewollter Veränderung führen können
 - o Sowie die weder positiven noch negativen, sondern einfach nützlichen Gewohnheiten. Wenn zum Beispiel das Telefon klingelt, schauen wir nicht völlig ratlos aus der Wäsche, sondern nehmen gewohnheitsgemäss den Hörer ab und melden uns.
- Ein weiterer Bestandteil – der Wichtigste - unseres Unterbewusstseins sind die **Emotionen**. Wir alle kennen die lebensnotwendigen Emotionen wie z.B. Liebe, Zuneigung und alle anderen. Zuweilen können uns diese aber auch in schwierige Situationen bringen. Wenn wir zu stark emotional handeln, hat das Bewusstsein keinerlei Filterfunktion mehr und wir handhaben die Situation mit unserem irrationalen, jugendlichen Unterbewusstsein oftmals zu übertrieben. Dann fragen wir uns im Nachhinein mit dem Bewusstsein „hätte weniger nicht auch gereicht?!“. Das Unterbewusstsein jedoch lacht und sagt: „ja, aber das hat mir richtig gut getan!“
- Die vierte Aufgabe des Unterbewusstseins ist der **Selbstschutz**. Er schützt uns vor Gefahren - realen und leider eben auch eingebildeten – ohne eine Wahl zu haben, ob dies nun nötig, sinnvoll oder zweckdienlich sei. **Er verhindert wirkungsvoll, dass wir in der Hypnose Ereignissen ausgesetzt werden, die wir nicht verkraften würden (Regression). Der Selbstschutz verhindert allerdings auch, dass ein Hypnotiseur ungewollte oder gegen die eigene Moral verstossende Suggestionen einpflanzen könnte!**

Der letzte Aspekt unseres Unterbewusstseins ist dessen **Trägheit**. So extrem stark und einflussreich es ist, so extrem faul und bequem ist es – nach dem Motto „bloss keine Änderungen in der gewohnten Programmierung – und schon gar nicht positiven – diese arten in Arbeit aus!“ Leider kostet es das Unterbewusstsein keinerlei Aufwand, negative Suggestionen zu implementieren - wogegen positive Suggestionen zu den am schwierigsten gehören. Wenn zum Beispiel ein fülliger Mensch vor dem Spiegel steht und findet „bin ich fett“, dann gehen diese Gedanken ungehindert ins Unterbewusstsein, da sie der Programmierung entsprechen und diese sogar bestätigen!

Wenn derselbe Mensch sich vor dem Spiegel sagt „ich bin schlank und attraktiv“, dann geht dies direkt gegen das Unterbewusstsein und dieses erlaubt dem positiven Gedanken keinen Zutritt, da er dem Vorprogrammierten widerspricht.

Was ist Hypnose und welche Themen liegen ihr zugrunde?

nach Gerald F. Kein

www.die-quelle.ch

Das Hindernis dabei ist der sogenannte „**kritische Faktor**“ des Bewusstseins – er prüft Suggestionen und figuriert dabei als Torwächter („Hüter der Schwelle“) zum Unterbewusstsein. Er wird Suggestionen darauf überprüfen, ob sie positiv oder negativ sind. Die Negativen passieren die Schranke, wie bereits gesagt, problemlos – die Positiven nur, wenn im Unterbewusstsein bereits ein positives Muster für diese Suggestion besteht. Ein Mensch, der sich selber als hübsch bezeichnet – und davon natürlich auch überzeugt ist – wird keine Mühe bekunden, ein diesbezügliches Kompliment, eine positive Suggestion also, anzunehmen.

Hypnose ist die Umgehung des kritischen Faktors des Bewusstseins und die Etablierung von akzeptablem, selektivem Denken.

Wenn man nun in Hypnose ist, stellt sich rasch heraus, dass es überhaupt nicht so ist, wie man sich das vorgestellt hat. Obwohl der Ausdruck Hypnose aus dem griechischen Wort „Hypnos“ (der Schlaf) abgeleitet ist, hat Hypnose mit Schlafen sehr wenig gemeinsam.

Im hypnotischen Zustand wird der Muskeltonus drastisch sinken, ebenso wie die Atemfrequenz und der Blutdruck – die völlige körperliche Entspannung tritt ein. Im Gegensatz dazu ist das Bewusstsein zwei- bis dreihundert Prozent wachsender und aufmerksamer als jetzt gerade in diesem Augenblick! Sämtliche Sinne sind geschärft und zigmal besser als jetzt. Wenn Sie nun in diesem Zustand Suggestionen erhalten – und Sie werden diese ausgezeichnet hören, da Sie ja weder bewusstlos noch schlafend sind – wird ihr Bewusstsein eine von vier Wahlmöglichkeiten treffen müssen – ja, müssen, denn es kann gar nicht anders. Dieser Entscheid wird darüber bestimmen, ob die Suggestion im Unterbewusstsein eingepflanzt werden kann oder nicht. Die vier möglichen Entscheidungen sind folgende:

1. *ok, gut, ich mag diese Suggestion und ich weiss, sie wird funktionieren*
2. *ich weiss nicht, es klingt irgendwie seltsam und ich fühle mich nicht ganz wohl dabei. Es passt nicht zu mir (wie ein Paar Schuhe, die um eine halbe Nummer nicht passen)*
3. *ich bin dieser Suggestion gegenüber neutral, habe keine Meinung dazu und es ist mir eigentlich egal, ob sie funktionieren wird*
4. *ich mag diese Suggestion und ich hoffe/glaube, dass sie funktionieren wird*

Wie leicht verständlich ist, wird nur die 1. Entscheidung zum Ziel führen und Veränderungen bewirken können – und dafür machen Sie diese Hypnose ja!

Nun noch einige wichtige Details zur Hypnose:

Sie beruht zu einhundert Prozent auf einer Kooperation durch Sie. Sie müssen Dinge zulassen wollen – können diese aber auch jederzeit mit dem geringsten negativen Gedanken verwerfen und die Veränderung wird nicht eintreten. Jeder Mensch mit einem IQ von mindestens 70 ist sehr tief hypnotisierbar; wie gesagt – sein Einverständnis vorausgesetzt. Das einzige, was jemanden davon abhält, in eine Hypnose zu gehen, ist schlicht Angst oder eine falsche Vorstellung davon, was Hypnose ist. Man kann in Hypnose übrigens problemlos sprechen und sogar die Augen offen halten und man kann im Stehen in Hypnose gehen. Einige Menschen befürchten, nicht mehr aufzuwachen – und das stimmt – man hat ja nicht geschlafen – ganz im Gegenteil. Jedermann kommt aus der Hypnose heraus – entweder wenn es der Hypnotiseur sagt oder wenn es für den Betreffenden Zeit dazu ist. Einige befürchten, in der Hypnose Geheimnisse oder sehr Privates zu verraten – dies trifft auf keinen Fall zu, da der Selbstschutz des Unterbewusstseins hellwach und jederzeit aktiv darüber wacht, dass Sie sich selber nicht schaden. Man kann während des Einführungsgesprächs sehr viel mehr Privates erfahren als in Hypnose! Sie haben jederzeit die Möglichkeit, aus der Hypnose zu kommen, werden aber aufgrund des sehr angenehmen Zustandes und der inneren Ruhe kaum das Verlangen danach haben. Sie tragen hundert Prozent der Verantwortung, ob eine Hypnosetherapie erfolgreich sein wird oder nicht – Sie alleine bestimmen, welche Suggestionen, die positive Veränderungen in ihren ungewollten Mustern bewirken, im Unterbewusstsein ihre Wirkung entfalten dürfen und welche nicht. Die Muster und Prägungen im wertfreien Unterbewusstsein reagieren unmittelbar auf Auslöser wie z.B. ein Wort oder eine Handlung und werden ausgeführt!

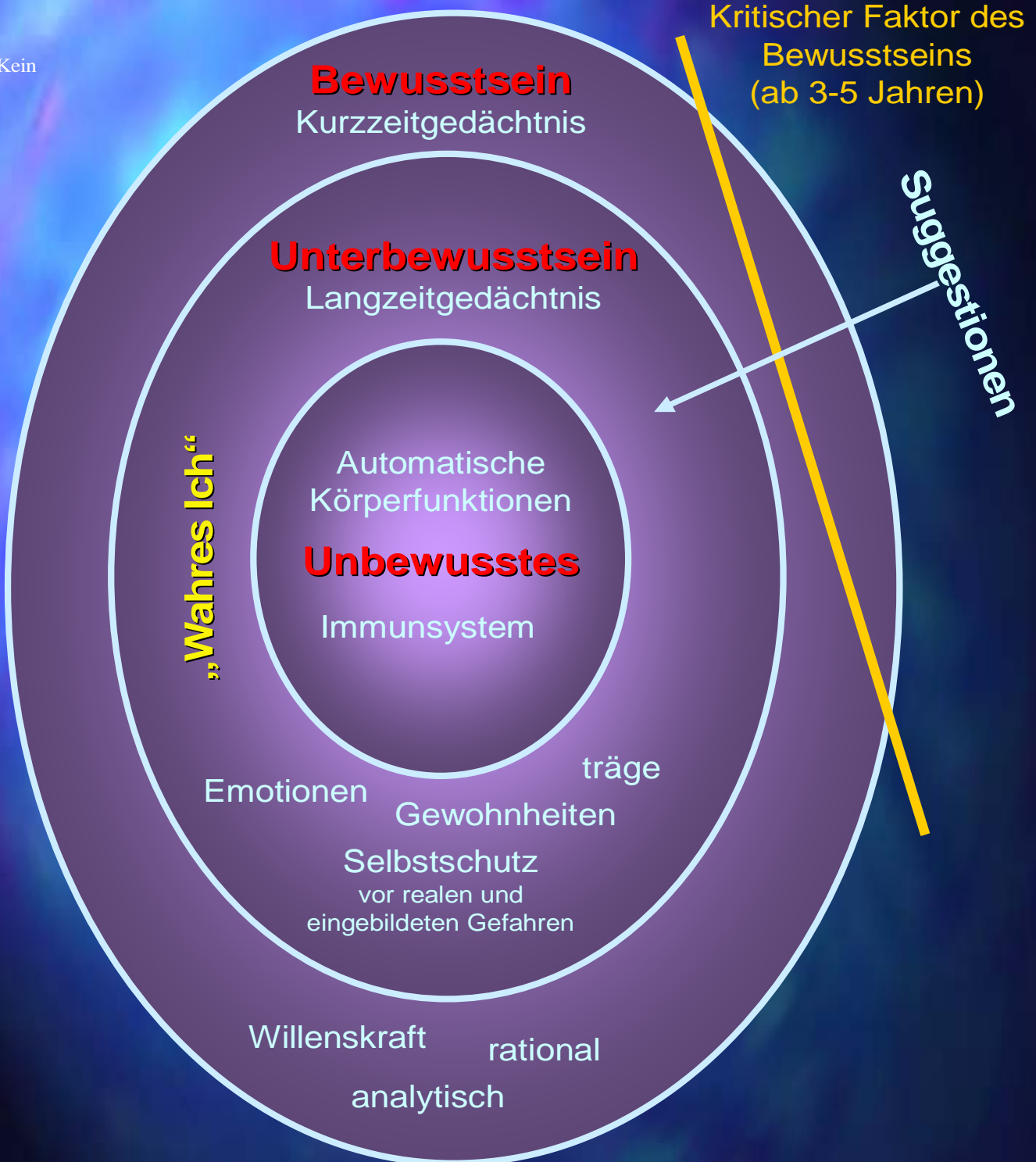
Was ist Hypnose und welche Themen liegen ihr zugrunde?

nach Gerald F. Kein

www.die-quelle.ch

HYPNOSE UND MIND MODEL

Nach
G. F. Kein



„Hypnose ist die Umgehung des kritischen Faktors des Bewusstseins und die Etablierung von akzeptablem, selektivem Denken“