

Heilverfahren mit langer Tradition

Die Hypnose spielte als Teil der Heilkunst in den unterschiedlichsten Kulturen eine Rolle. Die ersten schriftlichen Berichte über Hypnoseanwendungen sind rund 4000 Jahre alt.

Der Arzt und „Wunderheiler“ Franz Anton Mesmer (1734 bis 1815) versetzte Kranke in Hypnose, dachte aber, dass er seine Erfolge lediglich seinen „magnetischen“ Fähigkeiten verdanke. Er nannte den Effekt deshalb „Magnetismus“. Sigmund Freud arbeitet Ende des 19. Jahrhunderts mit Hypnosetechniken, bevor er die Psychoanalyse entwickelte. Erst der britische Chirurg James Braid definierte 1843 den Begriff „Hypnose“. Er beschrieb sie als eine Kombination körperlich-seelischer Tiefenentspannung und heilsamer Bewusstseinsveränderung. Durch Bühnenshows geriet die Hypnose danach in Verruf und blieb als ernst zunehmende Therapieform über viele Jahrzehnte eine Art Geheimtipp. Erst in den 70er Jahren erlebte die Hypnosetherapie durch den amerikanischen Psychiater Milton Erickson neue Popularität. Seine Schüler veröffentlichten die von ihm angewandten Hypnosetechniken als „Hypnose nach Erickson“. Seit etwa 1980 wird Hypnose zunehmend mit tiefenpsychologischen Therapien verknüpft.

Die Grundidee: Zugang zum Unbewussten

Hypnose erreicht eine besondere Form der Hirnaktivität und Konzentration. Hypnotisierte können zwar theoretisch alles um sie herum erfassen, ihre gesamte Aufmerksamkeit ist aber auf den Hypnotiseur fokussiert – ähnlich wie wir beim Lesen eines spannenden Buches allmählich ganz und gar von dieser Tätigkeit eingenommen sind. Dieser Bewusstseinszustand ermöglicht den Zugang zum Unbewussten. Erinnerungen und Gefühle, die im wachen Zustand für uns nicht erreichbar sind – etwa Erlebnisse in frühester Kindheit – können hervorgeholt, aufgearbeitet und neu bewertet werden. Dadurch lösen sich Ängste und seelische Blockaden, die andernfalls Krankheiten verursachen könnten. Dies wird vor allem von der „integrativen tiefenpsychologischen Hypnosetherapie“ genutzt.

Patienten erleben ihre eigenen Möglichkeiten

In diesem Zustand ist der Hypnotisierte auch offen für Beeinflussungen (Suggestionen), die der Hypnotiseur im Unbewussten verankern kann. Solche Suggestionen können Gedanken und Handlungen betreffen, aber auch körperliche Zustände. Sie sind vergleichbar mit Sätzen unserer Eltern, die noch immer in uns schlummern. Der Hypnotiseur formuliert sie in einfachen Formeln, wie etwa bei einem Asthmatiker: „Meine Atmung ist gelöst und frei“. Patienten erleben dabei ihre eigenen Möglichkeiten, ihre Beschwerden direkt zu beeinflussen. Es fällt ihnen leichter, die Erkrankung zu akzeptieren. Der Schmerz wird weniger intensiv wahrgenommen. Allerdings lässt die Suggestionenwirkung nach einer Weile von selber wieder nach. Mit Suggestionen arbeitet vor allem die „klassische Hypnosetherapie“.

„Hypnotisierte“ sind weder willenlos noch ausgeliefert

„Während der therapeutischen Hypnose weiß der Hypnotisierte ständig, was er tut. Er kann weder gegen seinen Willen zu Handlungen gezwungen werden, noch gibt er unbeabsichtigt Geheimnisse preis“, sagt Werner Meinhold, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Therapeutische Hypnose und Hypnoseforschung in Pirmasens. „Wie im wachen Zustand kann er seine Antwort abwägen. Der größte Unterschied: Die Hypnotisierten erinnern sich an Vergessenes und Verdrängtes und erkennen Zusammenhänge, die im Unbewußten liegen und wirken.“