

Allgemeine Informationen über Hypnose

Was ist Hypnose?

Hypnose hat nichts mit Magie oder übernatürlichen Kräften zu tun. Hypnose ist ein veränderter Bewusstseinszustand, der einen Zugriff auf das Unterbewusstsein zulässt. Die Kritikfähigkeit ist dabei herabgesetzt und die Bereitschaft Suggestionen anzunehmen erhöht. So können unbewusste Vorgänge beeinflusst werden.

Es ist ein völlig natürlicher Zustand den jeder Mensch mehrfach täglich erlebt. Zum Beispiel wenn Sie in ein Buch vertieft sind und nicht mehr wahrnehmen, was um Sie herum geschieht, oder wenn Sie auf der Autobahn fahren und nicht mehr wissen was die letzten 10 km geschehen ist, dann waren sie in einer leichten Trance. Genauso ist das Zwischenstadium vom Wachzustand in den Schlaf und umgekehrt eine Hypnose. Dieser vertraute Zustand wird bei der geplanten Hypnose gezielt eingeleitet. Es geschieht also nichts Neues.

Wie fühlt sich Hypnose an?

Hypnose ist ein sehr angenehmer Zustand tiefer Entspannung. Sie sind dabei keineswegs weggetreten oder gar bewusstlos, obwohl es von außen den Anschein haben mag. Sie bekommen alles mit, was um Sie herum geschieht und befinden sich in einem Zustand der selektiven Wahrnehmung. Ihr Fokus ist dabei auf den Hypnotiseur gerichtet, der wiederum mit Ihrem Unterbewusstsein kommuniziert.

Bin ich dem Hypnotiseur ausgeliefert?

Nein. Man hat aber unter Hypnose wenig Lust, sich den Suggestionen des Hypnotiseurs zu widersetzen. Wenn eine gegebene Suggestion der inneren Überzeugung widerspricht wird sie nur selten umgesetzt. Sollte sie sogar gegen das Gewissen wirken, funktioniert sie in der Regel nicht. In solchen Fällen holt sich der Hypnotisant nicht selten selbst aus der Hypnose heraus. Würde man einem hypnotisierten Teilnehmer z.B. die Suggestion geben, er solle sich auf der Bühne nackt ausziehen, würde der das nur tun, wenn er nicht sowieso eine starke exhibitionistische Veranlagung hätte. Es plaudert auch niemand unter Hypnose Geheimnisse aus.

Ist jeder Mensch hypnotisierbar?

Ja. Prinzipiell ist jeder hypnotisierbar, der schlafen kann. Man muss sich allerdings darauf einlassen, man sollte bereit sein, sich hypnotisieren zu lassen. Gegen den Willen eines Teilnehmers hat der Hypnotiseur keine Chance. Obwohl es auch dafür Methoden gibt, die werden aber nicht bei einer Show eingesetzt.

Bei manchen Personen dauert die Hypnoseeinleitung länger und bei anderen geht es blitzschnell. Für therapeutische Zwecke ist das nicht maßgebend, für eine Hypnoseshow dagegen sind nur die Teilnehmer geeignet, bei denen es schnell geht. Das sind sogar erstaunlich viele.

Kann man in Hypnose stecken bleiben?

Nein. Da gibt es in der gesamten Menschheitsgeschichte keinen einzigen Fall. Wenn man jemanden einfach der Hypnose überlässt, wird er entweder nach kurzer Zeit von selbst in den Wachzustand übergehen oder er sinkt in einen echten Schlaf und wird dann ganz normal aus dem Schlaf erwachen. Wenn ein Proband von sich aus nicht aus der Hypnose kommen will, weil er sich herrlich wohl fühlt, ist auch für diesen Teilnehmer der automatische Weg aus der Hypnose der gleiche.

Wie ist das mit der Amnesie?

Teilnehmer bei einer Hypnoseshow werden besonders schnell in eine meist sehr tiefe Trance (Somnambulismus) versetzt. Das bewirkt, dass man sich direkt danach nicht erinnern kann, was während der Hypnose geschah. So kommt es oft zu dem Phänomen, dass die Teilnehmer den Eindruck haben, es wären nur wenige Minuten vergangen, obwohl die Show fast eine Stunde dauerte. Die Erinnerungslücke ist aber nur von kurzer Dauer. Recht bald sind alle Erinnerungen an die gerade erlebte Show wieder präsent.

Ist Hypnose gefährlich?

Nein. Hypnose birgt keine Gefahren in sich. Es gibt allerdings ein paar wenige Menschen, die nicht hypnotisiert werden sollten. Das sind Personen mit extrem niedrigem Blutdruck, mit Anfalls- oder Krampferkrankungen wie Epilepsie oder Asthma, Personen die Antidepressiva, oder Psychopharmaka einnehmen und Menschen, die unter Suchterkrankungen sowie Psychosen leiden. Ansonsten ist das Mitwirken an der Show vollkommen ungefährlich.

Kann man Hypnose missbrauchen?

Ja, wenn man es darauf anlegt, kann man Hypnose natürlich missbrauchen. So wie man alles missbrauchen kann. Eine Wäscheleine wurde auch erfunden um daran Wäsche zu trocknen und nicht um Menschen zu erdrosseln.