

Kurt Tepperwein
Die hohe Schule der Hypnose

Kurt Tepperwein, geboren 1932, war erfolgreicher Unternehmer und Unternehmensberater, bevor er sich 1973 aus dem Wirtschaftsleben zurückzog und als Heilpraktiker die Ursachen von Krankheit und Leid untersuchte. Er war Dozent an internationalen Institutionen, unter anderem an der Friedensuniversität in Berlin. Seit 1997 ist Kurt Tepperwein Dozent an der Internationalen Akademie der Wissenschaften. Das von ihm geschaffene Mental-Training wurde von Topmanagern und Spitzensportlern begeistert aufgenommen. Kurt Tepperwein ist Autor vieler erfolgreicher Bücher. Seit einigen Jahren lebt er auf Teneriffa. 2006 erschien von ihm die erste umfassende Darstellung seiner Methode zur bewussten Lebensgestaltung: *Das Leben als Meisterwerk. Die Tepperwein-Methode für Glück und Erfolg*. Ariston 2006.

Kurt Tepperwein

DIE HOHE SCHULE DER HYPNOSE

Fremdhypnose – Selbsthypnose
Praktische Lebenshilfe
für jedermann

ARISTON

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Erweiterte Neuausgabe 2007

© Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 1977/2007
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Produktion: Inga Tomalla

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-7205-4022-3

Es wird die Zeit kommen, wo es als Schande gilt, krank zu sein, wo man Krankheiten als Wirkung verkehrter Gedanken erkennen wird.

Wilhelm von Humboldt

Inhaltsverzeichnis

VORWORT zur Neuauflage 2007	19
1. EIN ABRISS DER GESCHICHTE DER HYPNOSE	
Uralte Praktiken der Hypnose	21
<i>Sumer · Indien · Ägypten · Griechenland · Rom · Hypnose und Christentum · Paracelsus · Inquisition</i>	
Vom Magnetismus zur wissenschaftlichen Hypnose	24
<i>Athanasius Kircher · Maximilian Hell · Franz Anton Mesmer · Abbé Faria · James Braid · Hypolyte Bernheim · Die Schule von Nancy · Sigmund Freud · Emile Coué · Jean Martin Charcot · Die Pariser Schule · I. P. Pawlow · I. H. Schultz · L. M. LeCron</i>	
2. EINLEITUNG	
Was ist Hypnose?	31
<i>Ein Beispiel · Eine Definition · Fremdhypnose, Selbsthypnose · Das Punkreflex-Gesetz · Blitzhypnose · Wirkungen · Negative und positive Sinnestäuschungen · Eingengegte Bewußtseinslage · Unterschied zwischen Hypnose und Schlaf · Fakten zur Hypnose</i>	
Was ist Suggestion?	36
<i>Definition · Fremdsuggestion, Autosuggestion · Vollzug im Unterbewußtsein · Suggestive Menschen · Bewußte und</i>	

unbewußte Suggestionen · Nur suggerieren, was vorstellbar ist · Das Vorstellungsbild · Lernen, Erfolg zu haben · Wie man die Wirkung der Suggestion steigert · Direkte und indirekte Suggestionen · Die bedingte Suggestion · Der größte Feind ist der Zweifel · Der Gedanke an sich selbst · Das Wesen der Suggestion

Ist Hypnose gefährlich? 43

Panne bei der Altersregression · Selbsthypnose mit Sperre · Die Aufhebung der Sperre · Weitere Beispiele · Zeugnisse für die Unschädlichkeit

Techniken zur Befragung des Unterbewußtseins 47

Versuche mit dem Pendel · Carpenter-Effekt und das ideomotorische Gesetz · Das Rüstzeug · Die Vorgangsweise · Das erste, zweite und dritte Gesetz · Die Festlegung der Bedeutung · Das erste, zweite und dritte Pendelexperiment · Unbewußte Fingerbewegungen · Präzisierung der Bedeutung · Die Antwort des Fingers

Was ist Entspannung? 52

Yang und Yin · Die richtige Entspannung · Wege zur Entspannung

3. VORAUSSETZUNGEN DER HYPNOSE UND HYPNOSETECHNIKEN

Die Persönlichkeit des Hypnotiseurs
und der Versuchsperson 54

Unterschiedliche Suggestivkraft · »Ansteckung« mit Begeisterung · Erwartung des Erfolgs · Qualitäten eines Hypnotiseurs · Informationsgespräch · Frühere Hypnososen · Musik und Farben · Fasten

Techniken zur Einleitung der Ersthypnose 58

1. Die Mesmerschen Streichungen · 2. Fixierung des Zeigefingers · 3. Levitationsmethode I · 4. Levitationsmethode II · 5. Armdruck gegen die Wand · 6. Technik des Armhebens · 7. Die Drehtechnik · 8. Der schwarze Punkt · 9. Hypnose in Hypnose · 10. Das Yin-System · 11. Die Zähltechnik · 12. Zählen von Eins bis Zehn · 13. Zählen

von Eins bis Hundert · 14. Fixierung der Nasenwurzel · 15. Die Schlucktechnik · 16. Wärme der Hand · 17. »Hypnosepillen« · 18. Die Fingerbündeltechnik · 19. Die Falltechnik · 20. Die Wärmesuggestionstechnik · 21. Die Pendelsuggestion · 22. Rückwärtszählen · 23. Die Rolltreppensuggestion · 24. Die Haarwirbel- und Augenbrauentchnik · 25. »Hypnoseöl« · 26. Sekundeneffekt im Lehnstuhl · 27. Barbiersesseleffekt · 28. Die Nasenwurzeltechnik · 29. Eine besondere Lesetechnik · 30. Stirn- und Nackenhandmethode · 31. Muskelspannmethode · 32. Eine Spezialmethode

Hilfsmittel zur Einleitung der Ersthypnose 79
Hypnoskop · Stroboskop · Drogen · Narkohypnose · Signale von außen · Das Beispiel-Erlebnis

4. KENNZEICHEN DER HYPNOSE

Die Tiefe der Hypnose 83
Die drei Tiefenstufen · Die sechs Tiefenstufen nach Liébeault · Die dreißig Grade nach Davis und Husband · Zustand der Hypnose umstritten

Die sechs Phasen der Hypnose 86
Die Vorbereitung · Die Konzentration · Die Entspannung · Die Direktive · Die Vertiefung · Die Aufhebung der Hypnose · Ein aufschlußreicher Tip

5. DIE VORGANGSWEISE IN DER PRAXIS

Das einleitende Gespräch 90
Vertrauen und Sympathie · Der positive oder negative Rapport · Positive oder negative Prägung · Ein wunderbarer Ruhezustand · Richtige Entspannung · Erklärung der Hypnosegesetze · Eine vorbereitende Meditationsübung

Beispiel eines einleitenden Gesprächs 93
Schaffung des Vertrauenskontakts · Kein »Willensduell« · Keine Nebenwirkungen · Das Bild als Sprache des Unterbewußtseins · Die einzelnen Phasen

Die Fixationsmethode	95
<i>Wahl des geeigneten Hilfsmittels · Der Fixationspunkt · Bequeme Stellung · Selbstversuch · Verstärkung durch Verbalsuggestionen · Der Augenschluß</i>	
Die Faszinationsmethode	97
<i>Die richtige Position · Die vorbereitende Suggestion · Die Erwartungsspannung · Der »Scheuklappeneffekt« · Die einleitende Suggestion</i>	
Die Farbkontrastmethode	99
<i>Der Kontrasteffekt · Die Kombination der Techniken · Das Erscheinen der Komplementärfarbe · Vertiefende Suggestionen</i>	
Die Schnellhypnose	101
<i>Die älteste Schnellmethode · Die amerikanische Schnellmethode · Die Zählmethode</i>	
Methoden der großen Meister	102
<i>Fränz Anton Mesmer · James Braid · Auguste Ambroise Liébeault · Hypolyte Bernheim · Jean Martin Charcot · Ernst Kretschmer · Emile Coué · Otto Wetterstrand · Grossmann · Alfred Brauchle</i>	
Indische Hypnose	114
<i>Das indische »Seilphänomen« · Massensuggestion · Training des Imaginationsvermögens · Übertragung der eigenen Imagination · Ein verblüffendes Erlebnis · Der posthypnotische Auftrag · Eine indische Methode zur Einleitung der Hypnose · Die Fingerdruckmethode</i>	

6. BESONDERE ARTEN DER HYPNOSE

Hypnose per Telefon	120
<i>Codewort als Auslöser · Ein Dritter sollte anwesend sein · Beispiel der Verankerung eines Codewortes · Die Einleitung der Telefonhypnose · Ersthypnose per Telefon</i>	
Hypnose per Tonband oder Schallplatte	124
<i>Tonbandhypnose insbesondere bei schwierigen Personen · Selbsthypnose per Tonband · So erkennt man die Ursache der Probleme · Schulleistungssteigerung per Tonband</i>	

Hypnose per Brief	126
<i>Der geschriebene Auslöser · Möglichkeit der Panne · Un- erwünschte Nebeneffekte · Nicht empfehlenswert</i>	
Die indirekte Hypnose	127
<i>Die Beeinflussung von für Hypnose ungeeigneten Perso- nen · Reflexhypnose · »Übertragung« der Krankheit · Eine andere Form indirekter Hypnose · Fernbehandlung durch ein Medium</i>	
Die Gruppenhypnose	130
<i>Ausschaltung von Störungsfaktoren · Die ideale Gruppe · Die geistige Ansteckung in der Gruppe · Vorteile der Grup- penhypnose</i>	
Die Massenhypnose	131
<i>Vom Individuum zur Kollektivseele · Die gleichgesinnte Masse · Die Wirkung der »starken« Persönlichkeit</i>	
Die Wachhypnose	132
<i>Etwa 15 Prozent eignen sich · Wachhypnose infolge post- hypnotischen Auftrags</i>	
Die Fernhypnose	134
<i>Ein verblüffendes Experiment · Vorbereitendes Gedan- kentraining · Die Technik der Imagination · Gezielte Be- einflussung · Einige Experimente · Konzentrationshilfen · Experimente auf der Straße · Aufgezwungener oder freier Wille · Das Experiment des Dr. Dusart</i>	
Die medikamentöse Hypnose	139
<i>Wirksame Arzneimittel · Dem Arzt unbedingt vorbehalten</i>	
Die Posthypnose	140
<i>Ausführung scheinbar im Wachzustand · Ein klassischer Fall · Ein Experiment mit drei Personen · Ausführung in Hypnose · Verhalten der Versuchsperson · Sicherheit für die Versuchsperson · Ein besonderes Experiment · Der übermächtige hypnotische Einfluß</i>	
Hypnose im Schlaf	144
<i>Der direkte Weg zum Unterbewußtsein · Die Herstellung des Rapports · Der Wunsch zu helfen · Positive Sugge-</i>	

stionen · Ein Beispiel · Wünsche beseitigen, nicht unterdrücken · Gewichtsabnahme durch Schlafhypnose

Die Flüsterhypnose 148

Erhöhung der Aufmerksamkeit · Ein Experiment · Geeignet für nervöse Menschen

Die Kettenhypnose 149

Direkter Kontakt · »Ansteckung« durch Beispiel · Ein Fall · Die Gleichschaltung der Kräfte

Hypnose durch Magnetismus 150

Was ist Magnetismus? · Ohne Magnetismus kein Körper · Positive und negative Ausstrahlung · Addition der Kräfte · Eine »magnetische« Behandlung · Steigerung der Sensitivität

Die fraktionierte Hypnose 153

Anpassung an die Reaktionen · Ein Beispiel · Die Konditionierung der Versuchsperson

Hypnose per Fernsehen 158

Ein amerikanischer Versuch · Die Reaktion · Latente Bereitschaft

Tiefenhypnose 158

Wann wendet man Tiefenhypnose an? · Altersregression · Experimente mit der Zukunft · Die Einleitung der Tiefenhypnose

Die Leerhypnose 160

Umschaltung vegetativer Vorgänge · Ziel: Selbstbestimmung

Tierhypnose 161

Instinktgebundene Schreckstarre · Ein Experiment · Verfahren

7. HYPNOSE BEI SCHWIERIGEN PERSONEN

Hypnose bei Kindern 163

Suggestibilität und Hypnotisierbarkeit · Jede Unsicherheit ausschalten · Anpassung der Einleitungstechnik · Beispiel

einer indirekten Einleitung · Steigerung der Schulleistung · Konditionierung und Aufhebung · Zweithypnose nach der Konditionierung · Hypnoseeinleitung durch Märchen

Hypnose bei älteren Menschen 167

Basissuggestionen · Ein sehr wirksamer Test · Ruhe, Wärme, Sicherheit · Vertiefung der Hypnose durch Handkreisen

Hypnose bei schwierigen Erwachsenen 169

Die Motivation · Die Überwindung der Angst · Die Traumtraum-Technik · Das Spielen einer Rolle · Die beschleunigte Atmung · Die Vorführung einer echten Hypnose als Hilfe · Weitere vorbereitende Maßnahmen zur Hypnoseeinleitung · Fußreflexzonen-Massage · Die Technik der »elektrisierenden Hand« · Einleitung durch Biofeedback · Biofeedback-Einsatz als Lügendetektor · Das abschließende Kurzgespräch

Blitzhypnose auch bei schwierigen Personen 174

Wichtig: der Auslöser · Die Wahl des auslösenden Wortes · Gruppenhypnose

Die Hypnodiagnose bei Kranken 175

Anzapfung des Supergedächtnisses · Die Traumsuggestion · Die Technik der »geführten Imagination« · Unrealistische Suggestionen · Schreiben in Hypnose · Das Tonbandprotokoll · Ein Fallbeispiel

8. MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN DER HYPNOSE

Erstaunliche Phänomene 179

Steigerung der Vitalität und Schärfung der Sinne · Ein Experiment · Erzeugung einer Brandblase durch Suggestion · Das Experiment · Das Phänomen des »Feuergehens« · Ein überwachttes Experiment · Eigene Erlebnisse · Gegen Schmerzen

Die objektive Grenze 184

Flucht in die Krankheit · Der der Wirkung entgegenstehende Wunsch

9. IHRE PRAXIS IN FREMD- UND SELBSTHYPNOSE

Der Rapport	186
<i>Rapportverlust · Rapportwechsel · Selbsthypnose durch Rapportwechsel</i>	
Die Anpassung an die Versuchsperson	188
<i>Erarbeitung von Standardtechniken · Anpassung der Technik an die Versuchsperson · Die Anpassung der Sprache · Ausschaltung der eigenen Persönlichkeit</i>	
Die »Redaktion« wirksamer Suggestionen	190
<i>Der Patient schildert seine Wünsche · Umsetzung der Informationen in Suggestionen · Die geordnete Gesamtsuggestion · Verbindende Formulierungen · Standardformulierungen · Das imaginäre Erfolgserlebnis · Imagination als erlebte Realität · Übereinstimmung von Stimme und Suggestion</i>	
Einige wirksame Methoden zur Vertiefung der Hypnose ..	194
<i>Die wirkungsvolle Pause · Mehrfachhypnose in Hypnose · Die zweite Phase · Beendigung der Hypnose · Sprechen und Schreiben in Hypnose · Hypnose in Hypnose</i>	
Die Altersregression	197
<i>Die totale Altersregression · Die partielle Altersregression · Ein Fall aus der Praxis · Erinnerungen an ein früheres Leben</i>	
Testen Sie Ihre Hypnotisierbarkeit	199
<i>Maßgebende Faktoren · Anleitung zum Testbogen · Testbogen: Sind Sie leicht zu hypnotisieren?</i>	
Die Änderung der Persönlichkeit eines Menschen durch Hypnose	202
<i>Veränderung von Hypnotiseur und Versuchsperson · Die zwei Arten der Persönlichkeitsänderung · Gezielte Veränderung bestimmter Eigenschaften · Der »Gang« in die Zukunft</i>	
Das automatische Schreiben	204
<i>Die richtigen Vorbereitungen · Fremde Schrift von fremder Kraft</i>	

10. HYPNOSETESTS

Die Augenblockierung	206
<i>Suggestion für den Augenschluß · Anwendung ohne Einleitung</i>	
Die Armblockierung	207
<i>Die Suggestion · Die Kontrolle · Zurücknahme der Suggestionen</i>	
Der Falltest	209
<i>Besonders zur Prüfung der Hypnotisierbarkeit · Die Anwendung bei Wachhypnose</i>	
Der Händefalttest	210
<i>Besonders zur Prüfung der Suggestibilität · Anwendung in Hypnose · Kombination mit einem posthypnotischen Auftrag</i>	
Die Gedächtnissperre	212
<i>Die Suggestion · Blockieren oder Ersetzen eines Wortes</i>	
Die Sprachblockierung	213
<i>Die Suggestion · Das Unterbewußtsein läßt sich nicht überlisten · Die Aufhebung der Suggestion</i>	

11. SELBSTHYPNOSE

Eine grandiose Selbsthilfemethode	215
<i>Krank infolge von Problemen · Seelische Selbsthilfe · Die Kraft zur Verwirklichung · Eine gewaltige Macht · Selbsthypnose durch Fremdhypnose · Selbsthypnose durch selbstbesprochene Tonbandkassette · Ein Selbsthypnosetest</i>	
Nichtraucher durch Selbsthypnose	219
<i>Sucht wider Willen · Die Tonbandkassette · Ansprechen des Unterbewußtseins · Suggestion der Abneigung</i>	
Schlank durch Selbsthypnose	222
<i>Fettsucht mit Problemen · Die Suggestion gegen Eßlust</i>	
Frei von Schlafstörungen durch Selbsthypnose	224
<i>Die Suggestion · Sichere Schlafhilfe</i>	

Steigerung der Schulleistungen durch Selbsthypnose	226
<i>Leistungsabfall infolge Berufszwangs · Hypnoseeinleitung · Die eigentliche Suggestion · Aufhebung der Hypnose</i>	
Frei von Angst und Depressionen durch Selbsthypnose . . .	229
<i>Ein Beispiel · Positive Suggestionen · Nicht ungeduldig werden</i>	
Befreit von Alkohol durch Selbsthypnose	231
<i>Eine echte Krankheit · Die Suggestion · Verstärkte Suggestionen</i>	
Frei von Drogensucht durch Selbsthypnose	234
<i>Das Verhängnis · Die Suggestion · Ein neuer Anfang</i>	
Schmerzfremde Entbindung durch Selbsthypnose	236
<i>Angst führt zu Verkrampfungen · Keinen Erfolgszwang aufkommen lassen · Die Suggestionen auf Tonband · Die Hand als Hypnosehilfe</i>	
Keine Angst mehr vor dem Zahnarzt	239
<i>Die Tonbandsuggestion · Die Blockierung aller Schmerzleitungen</i>	
Frei von Kopfschmerzen mit Hilfe der Selbsthypnose	241
<i>Persönlichkeitsgestaltung nach eigenen Wünschen · Automatismus der Eitelkeit · Die Behandlung · Positive Gefühle wecken · Erfolg nach wenigen Wochen</i>	
Verstopfung leicht gelöst	244
<i>Abführmittel schwächen den Stoffwechsel · Die Tonbandsuggestionen · Suggestive Entspannung</i>	
Jünger und schöner durch Selbsthypnose	245
<i>In jedem Alter jung sein · Vergrößerung der Brust · Steuerung durch den Geist · Die Suggestionen · Bejahung der eigenen Situation · Entspannung ist immer wichtig</i>	
Ein glückliches Liebesleben durch Selbsthypnose	249
<i>Kein Glück ohne Liebeserfüllung · Angewandte Vorstellungstechnik · Die Suggestionen</i>	
Frei von Streß durch Selbsthypnose	251
<i>Trainieren Sie Ihren Organismus · Anti-Streß-Suggestionen · Wohlbefinden erzeugen</i>	

Höhere Leistungen im Sport durch Selbsthypnose	253
<i>Beweisexperimente · Keinerlei Gefahr der Überanstrengung · Die Suggestionen · Steigerung der Entspannung</i>	
Steigerung der Intelligenz und Inspiration durch Selbsthypnose	257
<i>Erstaunliche Experimente · Die richtigen Suggestionen und Freude</i>	
12. ZUSAMMENFASSUNG	
Die Gesetze der Hypnose	259
<i>Das erste Gesetz · Das zweite Gesetz · Das dritte Gesetz</i>	
So gelingt jede Hypnose	261
<i>Voraussetzungen · Die Redaktion der Suggestionen · Unterstützende Hilfsmittel · Die Einleitung der Hypnose · Der Aufbau der Hypnose – die neun Schritte · Beherrschung auftretender Schwierigkeiten · Die Vertiefung der Hypnose · Die Suggestion · Die Pausen · Die Desuggestionierung · Das abschließende Gespräch</i>	
Wann darf Hypnose nicht angewandt werden?	267
<i>Absolute Kontraindikationen · Relative Kontraindikationen</i>	
LITERATUR	268
ADRESSEN	269

Vorwort

30 Jahre nach seinem ersten Erscheinen wird mein Buch *Die hohe Schule der Hypnose* nun in neuer Ausstattung herausgebracht. Die Zeit hat gezeigt, daß das Interesse an Hypnose nach wie vor groß ist und die Menschen Bedarf haben an einem anleitenden Praxisbuch, das sich nicht nur akademisch mit dem Thema Hypnose befaßt.

Als ich vor etwa 40 Jahren zum ersten Mal eine Hypnose-Vorführung sah, hat mich das tief beeindruckt. Ich erkannte sofort, daß hier ein direkter Zugang zum Unterbewußtsein geschaffen wird, über den alle Eigenschaften und Verhaltensweisen in einer gewünschten Weise verändert werden können. Die praktischen Ergebnisse in meiner Naturheilpraxis übertrafen noch meine Erwartungen. Besonders erfolgreich war die Umprogrammierung zum Nichtraucher und die »hypnotische Diät«, so daß Abnehmen plötzlich zur reinen Freude wurde. Aber auch andere unerwünschte Verhaltensweisen konnten durch die Hypnose nachhaltig, das heißt mit geringer Rückfallquote, umgewandelt werden in neues und erwünschtes Verhalten. Ein interessanter Weg, sich selbst neu zu »erfinden«.

Meine Begeisterung für die Hypnose steckte offensichtlich an, so daß manche meiner Heilpraktikerkollegen durch mich den Zugang zur praktischen Hypnose gefunden haben. Die Hypnose hat in all dieser Zeit nichts von ihrer Aktualität verloren. Im Gegenteil, es wurden und werden immer neue Anwendungsmöglichkeiten entdeckt, durch die das Leben verwandelt, ja geradezu verzaubert werden kann. Die segensreichen Möglichkeiten der

Hypnose sollten einer breiteren Schicht bekannt werden, damit auch sie davon profitieren können.

Die Hypnose ist eine klassische Therapiemethode. Sie ist seit Jahrtausenden bekannt und hat in all dieser Zeit nichts von ihrer Faszination verloren. Mit der Zeit wurde sie zu einem immer hilfreicherem Werkzeug, gerade für Anwendungsbereiche, die sonst kaum oder gar nicht zu behandeln sind. Zudem ist sie, verantwortungsbewußt angewandt, völlig ungefährlich. In meiner jahrelangen Praxis habe ich nie eine unerfreuliche Nebenwirkung erlebt.

Eine besondere Form der Hypnose ist die Selbsthypnose. Hier kann jeder selbst die Wirksamkeit der Hypnose an sich erfahren und wird so sein eigener Therapeut. Allerdings sollte man dabei sicherstellen, daß man bei sich selbst in guten Händen ist. Dann ist das Unterbewußtsein ein zuverlässiger Freund und Helfer auf dem Weg zu einem erfüllteren Leben.

Ein nützliches Werkzeug ist hierbei die CD *Anleitung zur Selbsthypnose*, die für die Neuausgabe dem Buch beigelegt wurde.

Sie enthält eine klassische Anleitung zur Selbsthypnose, verbunden mit einer harmonischen und öffnenden Hintergrundmusik. Sie können damit das Versinken in den hypnotischen Zustand üben und die Selbsthypnose eigenständig durchführen. Hören Sie sich dieses Programm erst einmal an, ohne sich auf die Hypnose einzulassen. Dann klären Sie mit Hilfe des Buches für sich den Gedankenbefehl, den Sie Ihrem Unterbewußtsein erteilen wollen und formulieren Sie diesen wirksam, am besten schriftlich. Beim zweiten Anhören lassen Sie sich ganz auf die Selbsthypnose ein und geben Ihrem Unterbewußtsein Ihren persönlichen Gedankenbefehl. Während man sich ganz auf den erwünschten Endzustand konzentriert, wird man von der CD immer tiefer in die Selbsthypnose geführt.

Ich bin überzeugt, daß auch weiterhin immer wieder neue Bereiche der sinnvollen und hilfreichen Hypnoseanwendung gefunden werden und daß jeder selbst sein Leben damit von Belastungen befreien und seine Ziele schneller erreichen kann. Das faszinierende Werkzeug Hypnose kann auch für Sie ein unverzichtbarer Begleiter sein, zu einem noch erfüllteren Leben.

Ihr
Kurt Tepperwein

1. Ein Abriß der Geschichte der Hypnose

Uralte Praktiken der Hypnose

Die Hypnose ist so alt wie die Menschheit. Die erhaltenen Keilschriften aus den Ländern am Euphrat und Tigris zeigen uns, daß das älteste bekannte Kulturvolk der Erde, die Sumerer, bereits im vierten Jahrtausend vor Christus die Hypnose kannte und in der gleichen Weise anzuwenden verstand, wie dies noch heute geschieht.

In der berühmten Priesterschule von Erech wurde seit undenklichen Zeiten ein geschriebenes Werk aufbewahrt, das, immer wieder abgeschrieben, heute noch zum Teil erhalten ist. Dieses Werk enthält unwiderlegliche Beweise dafür, daß schon in jenen Zeiten besonders ausgebildete Priesterärzte Kranke durch hypnotische Suggestionen im Schlaf heilten. Auch waren damals schon drei Stufen des hypnotischen Zustands bekannt: die leichte, mittlere und tiefe Hypnose, ähnlich wie wir heute noch die gleichen Grade der Hypnose unterscheiden.

Sumer

Auch in der ältesten Sanskriturkunde der Inder, in Manus Gesetzbuch, werden bereits ähnliche Einteilungen der Hypnose beschrieben. Hier ist die Rede von Wachschlaf, Traumschlaf und Wonnenschlaf. Bei vielen fortgeschrittenen Yogatechniken spielt die Selbsthypnose auch heute noch eine große Rolle.

Indien

Im alten Ägypten wurde Hypnose ebenfalls schon als therapeutisches Mittel verwendet. Auf einem dreitausend Jahre alten Papyrus, dem sogenannten Papyrus Ebers, sind die Methoden beschrieben, mit deren Hilfe die Heiler damals die Hypnose anwandten. Die angewandten Verfahren sind den heutigen sehr

Ägypten

ähnlich. Die ägyptischen Priester waren gleichzeitig auch die Ärzte des Volkes.

Sie leiteten die Hypnose ein, indem sie den Kranken glänzende Metallscheiben vor die Augen hielten, um die Augen zu ermüden und so den hypnotischen Schlaf herbeizuführen. Hier haben wir es mit den Anfängen der auch heute noch gebräuchlichen Fixationsmethode zu tun. Auch das Handauflegen, verbunden mit entsprechenden Suggestionen, war bereits bekannt. So heißt es in einer alten ägyptischen Urkunde: » . . . lege die Hände auf ihn, um den Schmerz der Arme zu beruhigen, und sage, daß der Schmerz verschwinden wird.«

Es gab damals Tempel, in denen Kranke schlafen durften, die bei den Göttern Heilung suchten. Berühmt waren der Tempel Serapis in Kanope und die Tempel der Isis.

Griechenland

Auch bei den Griechen war die Hypnose als Tempelschlaf bekannt. Die Kranken, die die Tempel aufsuchten, mußten zunächst einige Zeit eine bestimmte Diät einhalten. Die Vorbereitungen für die eigentliche Behandlung wurden fortgesetzt mit wohlriechenden Bädern und rituellen Waschungen.

Danach erzählte ein Priester den Kranken von den bereits erfolgten Heilungen, um sie auf das bevorstehende Ereignis umzustimmen und die Erwartungsspannung zu erhöhen. Dann erst durften sich die Kranken im Tempel zum Schlaf niederlegen.

Während des Schlafes flüsterten Priester jedem Kranken bestimmte Suggestionen ins Ohr, damit diese unter dem Eindruck der Tempelatmosphäre ihre Selbstheilungskräfte aktivierten. Vorher mußten sie geloben, alles, was ihnen die Götter im Schlaf kundtun würden, auch zu befolgen.

Den Tempelträumen wurde besondere Bedeutung und Heilkraft zugeschrieben. Beim Erwachen deuteten dann die Priester den Kranken die Träume und ermahnten sie noch einmal eindringlich, dem Rat der Götter zu folgen.

Es gab jedoch schon damals wie heute Kranke, die nicht einschlafen und somit auch nicht hypnotisiert werden konnten. Für diese standen medialbegabte Priester zur Verfügung, die in Trance den Kontakt zu den Göttern herstellten.

In dem berühmten Tempel zu Delphi, der dem Apollon geweiht war, saß eine Priesterin auf einem goldenen Dreifuß über einem Spalt im Gestein, aus dem Dämpfe emporstiegen. Hier-

durch geriet sie in Trance und teilte dann auf Befragen den Rat der Götter mit.

In anderen Tempeln wurde die Trance durch das rituelle Verbrennen von gewissen Kräutern erreicht.

Im Laufe der Jahrtausende bedienten sich so sumerische, ägyptische und griechische Priesterärzte, wie auch persische Magier und hinduistische Yogis der Hypnose.

Den Römern waren ebenfalls Medien bekannt, die Kranken und Ratsuchenden den Kontakt zu den Göttern vermittelten. Sogar Philosophen nutzten die suggestive Kraft der Hypnose. So berichtet der römische Dichter Porphyrius aus dem zweiten Jahrhundert n. Chr. von einem wissenschaftlichen Streit, den die beiden Philosophen Plotinus und Olympius miteinander austrugen. Die Schüler der beiden Philosophen stritten miteinander, wer von beiden die größeren Kenntnisse habe. Schließlich forderte Plotinus den Olympius »auf magische Künste« heraus. Dieser Wettstreit sollte in Gegenwart der Schüler beider Rivalen ausgetragen werden. Plotinus trat nahe an Olympius heran, blickte ihm mehrere Minuten durchdringend in die Augen und rief laut, so daß es alle Umstehenden hören konnten: »Seht, nun zieht sich des Olympius Leib wie ein Geldbeutel zusammen.« Olympius fühlte blitzartig den Schmerz und bekannte, daß Plotinus stärkere Geisteskräfte besitze als er.

Rom

Die Anwendung der Hypnose in der Form des Tempelschlafs hielt sich bis zur Mitte des 6. Jahrhunderts. Dann übernahmen mehr und mehr christliche Mönche das Erbe der Tempelpriester und vollbrachten Wunderheilungen mit Gebeten, Weihwasser und Reliquien von Märtyrern sowie durch Handauflegen. Daran beteiligten sich Päpste und Könige. Im *Neuen Testament* ist zu lesen: »Auf die Kranken werden sie die Hände legen, so wird es besser mit ihnen werden . . .«.

*Hypnose und
Christentum*

Im 11. Jahrhundert finden wir die erste Überlieferung der Selbsthypnose bei den Mitgliedern eines Mönchsordens, den Hesychasten auf dem Berg Athos. Diese pflegten eine Art Selbsthypnose dadurch herbeizuführen, daß sie den Blick beider Augen auf den eigenen Nabel richteten. Sie wurden daher Omphalopsychiker oder Nabelbeschauer genannt.

Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493–1541) genannt PARACELSUS lehrte, daß das entscheidende Agens aller

Paracelsus



Kurt Tepperwein

Die hohe Schule der Hypnose

Fremdhypnose - Selbsthypnose. Praktische Hilfe für jedermann

Gebundenes Buch, Pappband, 272 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-7205-4022-3

Ariston

Erscheinungstermin: August 2007

Mit weit über 60.000 verkauften Exemplaren ist Die hohe Schule der Hypnose ein eingeführter Longseller. Als Standardwerk vereint es alles Wissenswerte zum Thema Hypnose: von Methodik und Funktionsweise bis hin zu praktischen Anleitungen bei den häufigsten Beschwerden bietet sie umfassende Informationen und Hilfe.

Die Neuauflage enthält zusätzlich eine Begleit-CD, mit deren Hilfe man das Versinken in einen hypnotischen Zustand eigenständig üben kann. Ein unverzichtbares Buch für alle, die mehr über Hypnose und deren Möglichkeiten wissen wollen.