

Tatjana Strobel

**Mesmerize it!**  
**Mit Hypnose zum Erfolg**

Blockaden überwinden und  
Selbstbewusstsein gewinnen

KNAUR 

Die Ratschläge und Übungen in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.knaur.de](http://www.knaur.de)



Originalausgabe September 2016

Knaur Taschenbuch

© 2016 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Judith Mark

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur GmbH

Coverabbildung: FinePic®, München

Bildnachweis: picture alliance/Waltraud Grubitzsch (Seite 24);  
alle anderen Abbildungen © Tatjana Strobel Head Worx

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-78806-6

# Inhalt

Vorwort .....	7
---------------	---

## **Kapitel 1**

### **Eine Reise in die Welt der Hypnose**

#### **11**

Was wissen Sie bereits über Hypnose? .....	11
Die Geschichte der Hypnose .....	16
Was ist Hypnose? .....	21
Was sagt die Wissenschaft? .....	23
Die Macht des Unterbewusstseins .....	30
Fünf entscheidende Faktoren für die Entwicklung unserer Persönlichkeit .....	40
Prägende Lebenserfahrungen und ihre Rolle in der Hypnosetherapie .....	46

## **Kapitel 2**

### **Was hat Ihr Leben geprägt?**

#### **50**

Die Geschichte Ihres Lebens .....	54
-----------------------------------	----

## **Kapitel 3**

### **Befreiungsschlag: Wie Hypnose meinen Klienten geholfen hat, einschränkende Lebensmuster zu überwinden**

#### **66**

Das gelbe Kleid .....	66
Nähe und Intimität – lieber nicht! .....	71

Es juckt! .....	76
Schlafen? Nur im eigenen Bett! .....	80
Dazugehören ist alles .....	85

## **Kapitel 4**

### **Die Mesmerize-it-Technik**

#### **91**

Die drei Gesetze der Mesmerize-it-Technik .....	91
Was mich meine Klienten häufig fragen .....	93
Wie Sie erfolgreich mit Mesmerize-it arbeiten .....	96

## **Kapitel 5**

### **Werden Sie Ihr eigener Hypnose-Coach:**

#### **Wie Sie Ihr persönliches Mesmerize-it-Hörbuch erstellen**

#### **99**

Die Mesmerize-it-Induktion .....	101
Erste und zweite Vertiefung .....	105
Die Mesmerize-it-Ausleitung .....	108

## **Kapitel 6**

### **Mesmerize it praktisch:**

#### **Wie Sie die Technik einsetzen, um innere Blockaden aufzulösen**

#### **109**

Instabiler Selbstwert, mangelnde Selbstempathie .....	112
Übergewicht, Heißhungerattacken .....	132
Rauchen .....	155
Überforderung, Burnout, Depression .....	179
Schlafprobleme .....	198
Ängste und Phobien .....	214

## **Anhang**

Mesmerize-it-Glossar .....	237
----------------------------	-----

# Vorwort

**D**ass die Begegnung mit der Hypnose eines Tages meine Welt aus den Angeln heben würde, war in meiner Lebensplanung nicht vorgesehen. Aber es kommt ja bekanntlich oft anders, als man denkt ...

Seit Jahren bin ich als Menschenkenntnis-Expertin tätig, gebe Seminare, schreibe Bücher zum Thema Gesichterlesen und Körpersprache, coache andere Menschen und bin jeden Tag aufs Neue fasziniert von der Vielfalt an Charakteren und Geschichten, die mir begegnen. Jedes Jahr mache ich mir Gedanken darüber, wie ich meine Kenntnisse und mein Angebot an die Menschen, die ich berate, noch erweitern kann. Ende 2013 – ich war inzwischen sechs Jahre im Coaching tätig – fiel mir auf, dass es unter meinen Klienten immer wieder Menschen gab, die ihre selbstgesteckten Ziele nicht erreichten ... sei es, weil sie gerade anderes zu tun hatten, weil die Ziele nicht im Einklang mit den Wünschen des Partners oder der Familie standen oder weil dann doch das letzte Stückchen Mut fehlte, um den entscheidenden Schritt zu tun. Ich war überzeugt, dass alle diese Klienten das Potenzial zur Veränderung besaßen. Dass sie es dennoch nicht schafften, frustrierte mich. Im gemeinsamen Nachdenken mit den Klienten über die Gründe für ihr Scheitern hatte ich immer wieder den Eindruck, dass sich hinter den Ursachen, die sie nannten, andere, schwerwiegendere Themen verbargen, wie etwa Ängste, Blockaden oder ein nachhaltig beschädigtes Selbstwertgefühl. Wie kommt man da ran, fragte ich mich. Wie lassen sich diese Themen lösen?

Wochenlang recherchierte und prüfte ich, welche Methoden ich nutzen konnte, um meine Klienten noch besser zu unterstützen, ohne jedoch etwas zu finden, was mir passend erschien. Irgendwann beschloss ich, das Thema ruhen zu lassen und abzuwarten, welche Türen das Leben für mich öffnen würde – immerhin hatte ich in der Vergangenheit schon gelegentlich die Erfahrung gemacht, dass die besten Möglichkeiten sich mitunter ganz unerwartet auftun.

Einige Zeit danach erhielt ich die Einladung zu einem Abendessen in Hamburg. Die Gastgeberin war eine Freundin von mir – eine begnadete Netzwerkerin, die regelmäßig Menschen um einen Tisch versammelt, von denen sie denkt, dass sie sich etwas zu erzählen haben. Ich fand mich am Tisch neben Jürgen wieder, einem ehemaligen Bankvorstand, der sich zum Schamanen ausbilden ließ und seine Kenntnisse im Business-Coaching und als Hypnosetherapeut an andere Menschen weitergab. Eine faszinierende Entwicklung. Ich bewundere Menschen, die den Mut haben, in ihrem Leben ganz neue, unkonventionelle Wege zu gehen. Jürgen erzählte mir, wie er in der Arbeit mit seinen Klienten Trance- und Hypnosetechniken nutzte und den Menschen auf diese Weise Zugang zu ihren Ressourcen ermöglichte. Ich hörte ihm begeistert zu, und irgendwann fiel bei mir der Groschen: Das war das Puzzleteil, das mir fehlte und nach dem ich gesucht hatte.

Was seit jenem Abend in meinem Leben passiert ist, mag auf den ersten Blick unglaublich scheinen. Doch ich greife keineswegs zu hoch, wenn ich sage, dass die Hypnose eine Art Wunder ist, das das Leben eines Menschen innerhalb kürzester Zeit um 180 Grad drehen kann. Seit ich in der Arbeit mit meinen Klienten Hypnosetechniken anwende, habe ich von beeindruckenden Gewichtsabnahmen über das plötzliche Zurückgehen von Schmerzen bis hin zum Verschwinden von Allergien alles

erlebt. Die Frage, warum manche Klienten ihre Ziele nicht erreichen, ist nahezu völlig in Vergessenheit geraten. Denn mit Hilfe der Hypnose lässt sich Zugang gewinnen zu dem, was unter den Ängsten oder Blockaden liegt, die sich manchmal über Jahrzehnte verfestigt haben.

In diesem Buch möchte ich Sie an meinen Erfahrungen teilhaben lassen. Sie werden lesen, auf welche Weise und warum unsere frühe Kindheit so prägend ist für bestimmte Muster, die uns charakterisieren ... und natürlich, wie Sie Ihr eigener Hypnose-Coach werden und so Ihre alten Muster auflösen können. Mit Hilfe der Geschichten von Klienten, die das bereits geschafft haben, möchte ich Sie zusätzlich motivieren, das, was Sie in Ihrem eigenen Leben stört und behindert, auf ganz neue Weise anzugehen. Ich freue mich, wenn dadurch mehr Erfüllung und Lebensfreude zu Ihnen kommen!

Ihre  
Tatjana Strobel



# Kapitel 1

## Eine Reise in die Welt der Hypnose

### Was wissen Sie bereits über Hypnose?

Keine Sorge: Ich möchte Sie jetzt nicht über viele Seiten mit grauer Theorie behelligen. Dazu ist das Thema »Hypnose« an sich auch viel zu spannend. Lassen Sie uns doch gleich praktisch einsteigen und einmal schauen, was Sie in Sachen Hypnose schon so alles wissen. Wenn Sie mögen, können Sie dazu den folgenden Test machen. Bei den einzelnen Aussagen sind Mehrfachnennungen möglich. Die Auflösung finden Sie am Ende des Tests.

#### 1. Hypnose ist ...

- a) ... ein komaähnlicher Zustand.
- b) ... mit dem Schlafzustand vergleichbar.
- c) ... ein Trancezustand, in dem der Hypnotisierte jedes Wort, jedes Geräusch wahrnimmt.

#### 2. In der Hypnose ...

- a) ... verliert der Mensch die Kontrolle über sich.
- b) ... ist der Hypnotisierte besonders sensibilisiert für seine Umwelt.
- c) ... ist der Hypnotisierte ansprechbar und hat immer den eigenen Selbstschutz aktiviert.

### 3. Nach der Hypnose ...

- a) ... kann der Hypnotisierte sich grundsätzlich an nichts mehr erinnern.
- b) ... kann der Hypnotisierte sich meist noch an alles erinnern.
- c) ... kann es vorkommen, dass der Hypnotisierte sich an den Hypnosezustand nicht mehr erinnert, weil er/sie in der Hypnose etwas herausgefunden hat, was ein normales Weiterleben unmöglich machen würde.

### 4. In den Trancezustand gelangt man ...

- a) ... durch die Worte des Hypnotiseurs.
- b) ... mit Hilfe eines Pendels, einer Kette oder Ähnlichem.
- c) ... indem man sich auf einen Punkt an der Decke konzentriert.

### 5. Wenn die Hypnose vom Therapeuten nicht sorgfältig aufgelöst wird, ...

- a) ... verbleibt der Klient in der Hypnose.
- b) ... geht der Klient in Trance durchs Leben.
- c) ... löst der Klient sie spätestens 10 bis 30 Minuten später von selbst auf.

### 6. Eine Hypnosetherapie kann ...

- a) ... Kindheitstraumata lösen.
- b) ... Suchtproblematiken beheben.
- c) ... Blockaden auflösen.
- d) ... Selbstwertprobleme beseitigen.
- e) ... erfolg- und zielgerichtetes Verhalten fördern.
- f) ... das Abnehmen beschleunigen.
- g) ... Verhaltensänderungen herbeiführen.
- h) ... Ängste und Phobien lösen.
- i) ... Depressionen lindern.
- j) ... Stress abmildern.
- k) ... Schmerzen lindern.
- l) ... die Gesundheit fördern.

7. Es gibt die sogenannte abdeckende und die aufdeckende Hypnose. Kennen Sie den Unterschied zwischen beiden?

- a) »Abdeckend« bedeutet, dass nicht die Ursache eines Problems gesucht, sondern das Problem mit positiven Suggestionen gewissermaßen »überschrieben« wird. »Aufdeckend« bedeutet, dass man nach der Ursache des Problems sucht und sie eliminiert.
- b) Beide Methoden sind im Wesentlichen dasselbe.
- c) Die aufdeckende Hypnose ist langfristig die erfolgreichere Methode.

8. Eine Hypnosesitzung ist dann erfolgreich, wenn ...

- a) ... Sie an die Wirkung der Hypnose glauben.
- b) ... Sie Vertrauen zum Hypnosetherapeuten haben.
- c) ... Sie begriffen haben, wie Hypnose funktioniert.
- d) ... Sie Ihr Problem unbedingt lösen möchten, also einen großen Leidensdruck haben.

9. Einen guten Hypnosetherapeuten erkennen Sie daran, ...

- a) ... dass er sich zur Erstbehandlung zwei bis drei Stunden Zeit für Sie nimmt.
- b) ... dass er sofort mit der Hypnosetherapie beginnt.
- c) ... dass er Sie erst über die Hypnose aufklärt, bis alle Ihre Fragen geklärt sind, dann eine ausführliche Anamnese Ihres Lebens macht, Sie um Erlaubnis fragt, ob er Sie hypnotisieren darf, und dann erst startet.

10. Wie schnell können nach einer Hypnose Veränderungen eintreten?

- a) Man muss die Therapie erst wirken lassen.
- b) Veränderungen werden im Laufe von wenigen Wochen erkennbar.
- c) Sofort! Veränderungen sind bereits nach der ersten Hypnosesitzung sichtbar.

**Hier die Antworten:**

- 1c) Die Hypnose ist ein wunderschöner, entspannter Trancezustand, der mit nichts zu vergleichen ist! Der Hypnotisierte ist »voll da«; er ist ansprechbar, seine Aufmerksamkeit ist erhöht und er kommuniziert mit dem Therapeuten. Die hypnotische Trance ist ein Zustand, in dem die Tür zum Unterbewusstsein geöffnet und das Bewusstsein eingeschränkt wird.
- 2c) Der Hypnotisierte ist ansprechbar, tut aber nur das, was für ihn stimmig ist, bzw. nimmt nur Suggestionen auf, die für ihn passen: Bei jedem Menschen bleibt auch in der Hypnose der Selbstschutz aktiv. In der Hypnose kann der Hypnotiseur also nichts mit einem anderen Menschen anstellen, was dieser nicht möchte.
- 3b und c) Normalerweise ist das Erinnerungsvermögen vorhanden, es sei denn, es wurde in der Hypnose etwas gefunden, was das Weiterleben des betreffenden Menschen massiv beeinträchtigen würde – dies wird dann zum Selbstschutz aus der Erinnerung ausgeblendet (man spricht in diesem Fall von »posthypnotischer Amnesie«).
- 4 a, b, c) Hypnosetherapeuten können mit allen drei genannten Mitteln – mit Worten, einem Pendel oder der Aufforderung, einen Punkt an der Decke zu fixieren – einen Menschen in eine Trance bringen. Ich persönlich arbeite nur mit Worten und Visualisierungen.
- 5c) Wenn eine Hypnose nicht ordnungsgemäß aufgelöst wird, passiert nichts Schlimmes. Der Klient verbleibt lediglich ein paar Minuten im Trancezustand und gelangt dann aus eigener Kraft wieder ins volle Bewusstsein zurück. Es gibt keinerlei negative Nachwirkungen.
- 6) Alle Antworten treffen zu. Hypnose lässt sich bei einer Vielzahl von Problemen anwenden.
- 7 a, c) Ich arbeite im ersten Schritt immer aufdeckend, weil diese Methode das eigentliche Thema, den eigentlichen Auslöser eliminiert und somit das Problem bei der Wurzel packt. Die abdecken-

de Hypnose wirkt eher wie ein Pflaster: Sie lindert die Auswirkungen des Problems kurzfristig, ändert aber langfristig nichts. Falls Sie für sich eine Hypnosetherapie erwägen, sollten Sie darauf achten, dass Ihr Therapeut aufdeckend arbeitet, auch »R2C« (Return to cause) genannt. Wenn die Ursache des Problems erkannt und eliminiert ist, arbeite ich im zweiten Schritt mit abdeckenden Methoden, um neues, erwünschtes Verhalten durch positive Suggestionen zu verankern.

8) Alle Antworten sind richtig. Nur wenn Ihnen alle Fragen beantwortet und alle Ängste in Sachen Hypnose genommen wurden, Sie dem Hypnosetherapeuten komplett vertrauen, Sie glauben, dass die Hypnose die richtige Methode für Sie ist, und Sie Ihr Problem wirklich unbedingt loswerden wollen, kann die Hypnosetherapiesitzung für Sie zu einem Erfolg werden.

9 a und c) Ganz wichtig ist das ausführliche Erstgespräch! Der Hypnosetherapeut sollte sich mindestens zwei bis drei Stunden für Sie Zeit nehmen. Er sollte Ihnen erklären, wie Hypnose funktioniert, wie alte Muster verändert werden, welche Auswirkungen dies haben kann etc. Alle Ihre Fragen zur Hypnose müssen ausnahmslos beantwortet werden. Danach sollte intensiv auf Ihr bisheriges Leben geschaut werden (Anamnese) und klar abgesteckt werden, welche Probleme man in der Hypnose angehen möchte. Erst dann sollte der Therapeut zur konkreten Praxis übergehen, indem er Sie als Erstes fragt, ob er Sie hypnotisieren darf.

10c) Bei erfolgreicher Trance werden Sie unmittelbar Veränderungen feststellen! Gemeinsam mit dem Therapeuten haben Sie Ihre »Programmierung« verändert und innerhalb von einer bis drei Sitzungen Ihr Problem gelöst.

Und – wie haben Sie abgeschnitten? Konnte ich Ihnen etwas Neues erzählen? Dann sind Sie jetzt eigentlich bestens gerüstet für die weitere Reise ins Land der Hypnose.

## Die Geschichte der Hypnose

Hypnose ist wider Erwarten keine neuzeitliche Erfindung, sondern wird schon seit vielen tausend Jahren von Menschen eingesetzt. Altägyptische Hieroglyphen etwa stellen Menschen dar, die bei unterschiedlichen religiösen Ritualen unter Hypnose standen. Die alten Griechen gingen in den Tempel, um Hypnos, dem Gott des Schlafes, zu huldigen, der ihnen zur Heilung verhalf. Auch der sogenannte »Tempelschlaf«, bei dem im antiken Griechenland Priester bei Schlafenden Suggestionen zur Heilung einsetzten, ist gut belegt. Auch wenn das griechische Wort »hypnos« »Schlaf« bedeutet, sind die hypnotische Trance und Schlafen nicht dasselbe. Im Schlaf gibt es keine Aufmerksamkeit und kein kritisches Bewusstsein; ein schlafender Mensch ist nicht ansprechbar. Außenreize werden nicht wahrgenommen (es sei denn, sie überschreiten eine gewisse Stärke und/oder der Schlafende wird durch direkte Berührung geweckt). Schlafende Menschen können sich nicht in Zeit und Raum orientieren – anders als Menschen, die sich in hypnotischer Trance befinden. Neben der Fähigkeit zur zeitlichen und räumlichen Orientierung ist im Zustand der Trance eine erhöhte Aufmerksamkeit für Suggestionen, Gefühle und Bilder gegeben. Die Sinneswahrnehmung ist geschärft, der hypnotisierte Mensch ist ansprechbar und verfügt über (wenn auch geringgradiges) kritisches Bewusstsein. Auch das Erinnerungsvermögen besteht während der Hypnose weiter, es sei denn, der Hypnotiseur hat seinem Klienten eine Aufhebung der Erinnerung suggeriert.

Die Geschichte der Hypnose liest sich über weite Teile wie ein Krimi: Mal wurde sie als Heilmittel betrachtet, dann wieder als übernatürliche Praktik verteufelt, je nach geschichtlicher Epoche und Kultur. Auch heute scheiden sich an der Hypnose – wie an vielen anderen seit alters her überlieferten Kulturtechniken –

die Geister. Es gibt Menschen, die auf die Hypnose schwören, und solche, die sie als unseriös und esoterisch abtun.

Fakt ist, dass die erhalten gebliebenen Keilschriften aus der Gegend um Euphrat und Tigris, die auf 4000 v. Chr. zurückdatieren, die Anwendung der Hypnose bei den Sumerern belegen. Aus diesen Quellen lässt sich auch erkennen, dass die Hypnose damals in ähnlicher Weise eingesetzt wurde wie heute. In der Kultur Indiens finden sich Anleitungen dazu, wie man in einen hypnotischen Zustand gelangt, in den Veden und Upanishaden, also in den heiligen Schriften des Hinduismus und ihrer Auslegung. Dort werden u. a. Konzentration und das Fixieren des Blickes als Möglichkeiten zum Einleiten einer Selbsthypnose genannt. Auch heute noch ist die Selbsthypnose Bestandteil mancher fortgeschrittener Yogatechniken.

Um 1100 n. Chr. ist die Selbsthypnose auch bei Mitgliedern eines christlichen Mönchsordens überliefert, den Hesychasten, die auf dem Berg Athos angesiedelt waren. Sie führten den hypnotischen Zustand dadurch herbei, dass sie den Blick beider Augen auf den eigenen Nabel richteten, und wurden aus diesem Grund auch »Nabelschauer« genannt. In der frühen Neuzeit ist der Arzt, Alchemist und Philosoph Paracelsus (1493–1541) ein historischer Zeuge für die Anwendung der Hypnose. Er berichtet von Klostermönchen, die die Menschen, die mit der Bitte um Heilung zu ihnen kamen, in glänzende Kristallkugeln schauen ließen, damit sie in Schlaf verfielen.

Die Inquisition betrachtete die Hypnose als Bestandteil überlieferter mönchischer Heilkunst mit Misstrauen. Sie galt als »Teufelswerk« und »Zauberei«. Die heutigen Vorbehalte der Hypnose gegenüber gehen vermutlich auf diese Epoche zurück. Erst mit dem Zeitalter der Aufklärung setzte sich die Geschichte der Hypnose fort.

Der deutsche Arzt und Heiler Franz Anton Mesmer (1734–

1815) legte seinen Patienten Magneten auf und behandelte sie außerdem mit Hilfe von Streichbewegungen über den Körper. Mesmer ging davon aus, dass er selbst über ein »physisches Fluidum« verfügte, das die Kranken »magnetisierte«. Obwohl verschiedene zeitgenössische wissenschaftliche Kommissionen seine Methode als wirkungslos beurteilten, genoss Mesmer große Popularität – zu seinen Anhängern gehörten auch die französische Königin Marie Antoinette und andere Mitglieder des Hofes.

Anders als Mesmer glaubte, ist es nicht Magnetismus, sondern die Kraft der Suggestion, die bei der Hypnose eine wichtige Rolle spielt. Die Lehre von der Suggestion geht auf José Custódio de Faria (Abbé Faria, 1756–1819) zurück, einen Portugiesen, der sich in Indien mit dem Phänomen der Hypnose befasst hatte und sich in Paris niederließ. Faria war überzeugt, dass kein wie auch immer geartetes »Fluidum« nötig sei, um einen hypnotischen Zustand herbeizuführen. Er forderte seine Versuchspersonen mit einem entschiedenen »Dormez!« (»Schlafen Sie!«) auf, sich in den Zustand der Hypnose zu begeben, und war damit in etwa der Hälfte der Fälle auch erfolgreich: Die auf diese Weise Angesprochenen verfallen in einen hypnotischen Schlaf.

In Großbritannien wurde die Hypnose eher skeptisch betrachtet. Der schottische Augenarzt James Braid (1795–1860) besuchte einen Auftritt des »Magnetiseurs« LaFontaine (1803–1892) – eigentlich mit der Absicht, ihn als Scharlatan zu entlarven. Nachdem er überrascht festgestellt hatte, dass das Flattern der Augenlider beim Hypnotisanden nicht willentlich ausgelöst werden konnte, begann er selbst mit Versuchspersonen zu experimentieren. Auch ihm gelang es, seine Probanden in einen künstlichen Schlaf zu versetzen, und zwar mit Hilfe dessen, was wir heute »Fixationsmethode« nennen: Er bat seine Versuchspersonen, glänzende Gegenstände zu fixieren. Für den so einge-

leiteten Schlaf verwendete Braid den 1820 in Frankreich geprägten Ausdruck »Hypnose«. Er entwickelte eigene, neue Theorien über die psychophysiologischen Ursachen der Hypnose und führte zahlreiche Augenoperationen unter Hypnose durch. Damit eröffnete er die Debatte um weitere Anwendungs- und Behandlungsmöglichkeiten. Auch der englische Chirurg John Elliotson (1843) und sein schottischer Berufskollege James Esdaile (1847) führten Operationen mit Hilfe der Hypnose durch. Nach Letzterem ist der sogenannte »Esdaile-Zustand« benannt, ein sehr tiefes Stadium der Hypnose.

Im 19. Jahrhundert war jedoch nicht Großbritannien, sondern Frankreich führend in der Erforschung der Hypnose. In Nancy befasste sich Hippolyte Bernheim (1840–1919) mit der Lehre der Hypnose, die er über Jahre intensiv erforschte. Seine dabei gewonnenen Erkenntnisse fasste er in seinen Büchern »Über die Suggestion im Zustand der Hypnose und im Zustand des Bewusstseins« und »Über die Suggestion und ihre Anwendung in der Therapie« zusammen. Im Jahre 1889 erhielt Bernheim Besuch von Sigmund Freud, der sich für die sogenannte »posthypnotische Suggestion« interessierte. Freud folgerte aus Bernheims Erkenntnissen, dass es ein Unbewusstes geben müsse. Mit der von Bernheim gegründeten »Schule von Nancy« wurde die Anwendung der Hypnose in die Wissenschaft eingeführt.

Jean-Martin Charcot (1825–1893) begründete an der Heilanstalt Salpêtrière die »Pariser Schule« der Hypnose. Anders als Bernheim arbeitete Charcot nicht mit »normalen« Patienten, sondern mit psychisch erkrankten Menschen. Charcot war der Ansicht, dass die Hypnose krankheitsbedingte Ursachen habe und revidierte diese Auffassung erst kurz vor seinem Tod – inzwischen hatte der Arzt Ambroise-Auguste Liébault (1823–1904) bewiesen, dass der hypnotische Zustand durch Suggestion

erzeugt wird. Sigmund Freud studierte ab 1885 bei Charcot. Seine Studien wurden zum Ausgangspunkt seiner Beschäftigung mit dem Phänomen der Hysterie. Später ließ Freud die Hypnose jedoch wieder fallen und konzentrierte sich auf seine Technik der freien Assoziation.

Im deutschen Sprachraum wurde die Hypnose zunächst durch Oskar Vogt (1870–1959) weiterentwickelt, dann durch Johannes Heinrich Schultz (1884–1970). Schultz, durch sein Engagement unter den Nationalsozialisten sehr umstritten, entwickelte das inzwischen weltweit bekannte Autogene Training, eine autosuggestive Methode zur Tiefenentspannung.

In den USA erlebte die Hypnose seit 1975 eine Renaissance, was dem Psychiater und Psychologen Milton H. Erickson (1901–1980) zu verdanken ist. Ericksons Hypnose-Ansatz betont die Individualität und geht davon aus, dass für jeden Klienten/Patienten ein besonderer Zugang gefunden werden muss. Anders als Freud verstand Erickson das Unbewusste als Ressource, die zur Selbstheilung genutzt werden kann. Der Hypnotiseur setzt spezielle Techniken ein, um zu ermöglichen, dass das Unbewusste die Führung übernimmt. Erickson galt als Meister der Hypnose, und 1978, zwei Jahre vor seinem Tod, wurde zu seinen Ehren die »Milton H. Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose« gegründet. Dave Elman (1900–1967), eigentlich ein Show-Hypnotiseur, entwickelte Suggestionen und eine Hypnose-Induktion, die inzwischen zum Standard-Repertoire vieler Hypnotiseure gehört.

In England gilt der Psychiater John Hartland (1901–1977) als einer der bekanntesten Hypnotiseure. Sein »Dictionary of Medical and Dental Hypnosis« ist offizielles Ausbildungslehrwerk für britische Hypnoseärzte, und seine »Egostärkung« ist eine der weltweit meistgenutzten Hypnose-Routinen.

## Was ist Hypnose?

Als Hypnose (vom altgriechischen Wort »hypnos« = »Schlaf«) bezeichnet man das Verfahren zum Erreichen einer hypnotischen Trance. In dieser Trance ist man tief entspannt; die Aufmerksamkeit ist stark eingeschränkt und richtet sich nur auf einige wenige Dinge. Ursprünglich ging man davon aus, dass es sich dabei um einen schlafähnlichen Zustand handelt. Wird er durch eine andere Person herbeigeführt, spricht man von »Fremd-« oder »Heterohypnose«. Versetzt eine Person sich selbst in den Zustand der hypnotischen Trance, wird dies als »Auto-« oder »Selbsthypnose« bezeichnet. Während der Hypnotisand (die hypnotisierte Person) sich in der Trance befindet, werden ihm oder ihr vom Hypnotiseur verbale Anweisungen, sogenannte »Suggestionen«, gegeben, die direkt auf das Unbewusste wirken sollen. Damit der Hypnotisand »aufwacht«, wird die Trance aufgelöst.

Suggestionen, die auch nach Auflösung der Hypnose noch wirksam sein sollen, nennt man »posthypnotische Suggestionen«. Sie bewirken messbare Veränderungen der Informationsverarbeitung im Gehirn. Neuropsychologische Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren haben gezeigt, dass dabei die Aktivität bestimmter Bereiche des Gehirns selektiv herabgesetzt ist.

Ein weit verbreitetes Missverständnis ist, dass eine Hypnose eine Art Narkose sei, aus der man aufwacht und sich an nichts mehr erinnert. Das trifft nicht zu. Hypnose ist einfach ein tiefer Entspannungszustand des Körpers. Dieser fühlt sich entweder ganz leicht oder ganz schwer an. Man fühlt sich in der hypnotischen Trance befreit und unbeschwert. Die rationalen Anteile unseres Geistes werden zurückgefahren und man hat ungehinderten Zugang zum Unterbewusstsein. Die hypnotische Trance ist demnach ein Bewusstseinszustand, in dem wir gewisser-

maßen unserem inneren Security-Mitarbeiter Urlaub geben und unser emotionales, kreatives, kindliches Ich die Vertretung übernimmt.

In leichte bis mittlere Trancezustände gelangen wir auch in unserem normalen Alltag immer wieder, etwa wenn wir beim Autofahren unser Fahrzeug ohne bewusstes Nachdenken auch über längere Strecken lenken. Wenn wir einen packenden Film sehen, übernehmen wir die Gefühle der Hauptfiguren, wir tauchen komplett in die Handlung ein, ohne zu realisieren, dass es gar nicht um unsere eigenen Gefühle geht. Mitten in einem Gespräch tauchen wir plötzlich ab und hängen unseren ganz eigenen Gedanken nach; während einer Besprechung träumen wir vom letzten Urlaub oder Wochenende. Morgens, bevor wir ganz wach sind und die Alltagspflichten uns fest im Griff haben, fühlt sich alles noch ganz leicht und unbeschwert an.

Wir alle kennen also Trancezustände bereits – sie sind nichts Bedrohliches, das uns Angst machen müsste. In dem, was Sie weiter oben über die Geschichte der Hypnose gelesen haben, ist bereits angeklungen, dass auch das Yoga oder das Autogene Training etwas mit Hypnose zu tun haben und mit Trancezuständen arbeiten. Dasselbe gilt für die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

Körperlich passiert in der Trance Folgendes:

- Der Herzschlag verlangsamt sich.
- Die Atmung wird tiefer und langsamer.
- Die Muskelspannung nimmt im ganzen Körper ab.
- Die Gedanken verändern sich, sie werden gefühls- und bilderlastiger.

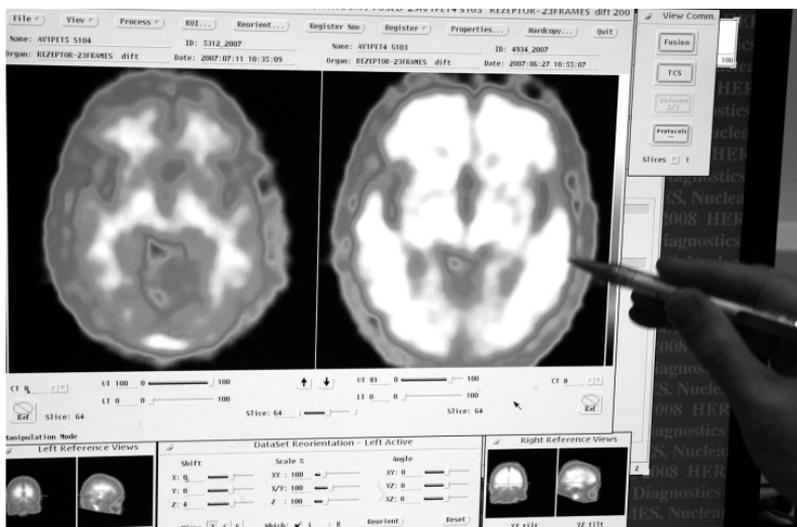
Hypnose und Hypnosetherapie sind nicht dasselbe. Hypnose ist ein Geisteszustand zwischen Schlafen und Wachsein, der mit einer mittleren bis tiefen Entspannung und einem eingeschränk-

ten Blickfeld einhergeht. Wie gerade beschrieben, erleben wir alle solche Zustände immer wieder, ohne sie bewusst herbeigeführt zu haben. Bei der Hypnosetherapie hingegen wird der Trancezustand bewusst hervorgerufen, um unbewusst bestehende Blockaden und Muster zu bearbeiten und das Unterbewusste zur Problemlösung anzuregen. In den mittleren bis tiefen Trancezuständen der Hypnosetherapie arbeitet man etwa mit alten, nicht mehr sinnvollen Glaubenssätzen, um das Denken positiv zu verändern. Die moderne Hypnosetherapie schafft also Zugang zu mentalen Ressourcen.

### **Was sagt die Wissenschaft?**

Lässt sich das, was in der Hypnose passiert, eigentlich wissenschaftlich dingfest machen? In der Geschichte der Hypnose spielte diese Frage immer wieder eine Rolle, und heute sind wir so weit, dass wir mit Hilfe bildgebender Verfahren wie etwa PET (Positronen-Emissions-Tomographie) oder MRT (Magnetresonanztomographie) sichtbar machen können, wie sich die Funktionsweise des Gehirns unter Hypnose verändert. Es zeigt sich, dass die linke Gehirnhälfte (also die eher sprachlich arbeitende Hemisphäre unseres Gehirns) ruhiger wird, während die rechte Gehirnhälfte, die im Alltag weniger benutzt wird, ihre Aktivität erhöht. Darüber hinaus gehen beide Gehirnhälften unter Hypnose eine intensive Verbindung ein, bei der besonders viele Informationen ausgetauscht werden können.

Misst man unter Hypnose die Gehirnströme mit Hilfe eines Elektroenzephalogramms (EEG), so zeigen sich vor allem sogenannte Alpha-Wellen. Sie kennzeichnen einen Zustand, in dem sich Körper und Geist entspannen. Dabei kommt es dann zu



den oben beschriebenen körperlichen Veränderungen: ruhigerer Herzschlag, langsamere Atmung, niedrigerer Blutdruck.

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von wissenschaftlichen Untersuchungen, die Stück für Stück neue Hinweise darauf geben, wie Hypnose funktioniert und warum sie so wirksam ist. Von daher ist nicht weiter verwunderlich, dass die Hypnose im Jahr 2006 vom Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie als wissenschaftlich fundierte Methode für bestimmte psychotherapeutische Anwendungsbereiche bei Erwachsenen in Deutschland anerkannt wurde.

Hypnosetherapie wird schwerpunktmäßig bei körperlichen Beschwerden, Zahnbehandlungen, bei der Geburtshilfe und in der Schmerztherapie, bei Ängsten, Süchten, Phobien, Depressionen eingesetzt. In all diesen Gebieten gilt ihr Einsatz als hoch-effizient. Es ist sogar möglich, chirurgische Eingriffe unter Hypnose durchzuführen und damit kürzere Untersuchungs- und Behandlungszeiten sowie eine schnellere Heilung zu bewirken. Wissenschaftler vermuten, dass unter Hypnose das Zusammen-

spiel verschiedener Gehirnregionen für kurze Zeit unterbrochen wird. So könnte sich erklären, dass sich mit Hilfe von Hypnose das Schmerzempfinden herabsetzen oder sogar ausschalten lässt, so dass etwa Zahnbehandlungen ohne Betäubungsmittel durchgeführt werden können.

In einer eindrucksvollen Studie der Universität Jena wurde beispielsweise untersucht, was im Gehirn abläuft, wenn wir Schmerz empfinden. 30 Versuchspersonen wurden Schmerzen am Finger zugefügt. In verschiedenen Versuchsanordnungen gab man den Probanden entweder die Anweisung, an nichts zu denken, die Schmerzimpulse zu zählen oder ein Wortsuchspiel durchzuführen. In einer weiteren Versuchsvariante wurden die Versuchspersonen hypnotisiert und ihnen eine kalte, schmerzfreie Hand suggeriert. Was dies im Gehirn auslöste, wurde durch MRT sichtbar gemacht. Das Ergebnis: Am schmerzempfindlichsten waren diejenigen Probanden, die die Schmerzimpulse gezählt, sich also auf den Schmerz konzentriert hatten. Weniger realisierten die Probanden den Schmerz, während sie das Wortsuchspiel durchführten, und noch weniger, während sie sich in der Trance befanden.

Die Hypnose greift in das System der Schmerzverarbeitung im Gehirn ein, wodurch sich die Wahrnehmung von Schmerzen verändert. So lässt sich eine Linderung von Schmerzen oder eine vorübergehende Schmerzfreiheit erreichen. Das Wissen darum wird zunehmend im Alltag von Ärzten und Kliniken eingesetzt. Auf einer Tagung für Klinische Hypnose konnte gezeigt werden, dass Magenspiegelungen unter Hypnose eine um 19 Prozent kürzere Untersuchungszeit aufwiesen, 61 Prozent der Patienten verspürten weniger Wür gereiz und erlebten die Untersuchung insgesamt als angenehmer. In der Gesichtschirurgie ist es inzwischen möglich, Patienten mit großen Tumoren im Gesichts- und Kopfbereich, die aus Altersgründen mit her-

kömmlicher Narkose nicht operiert werden können, unter Hypnose zu heilen.

Bei der Therapie von Ängsten und Phobien mit Hypnose gibt es ebenfalls bemerkenswerte Ergebnisse. Meist sind die Ursachen solcher psychischen Störungen emotionale Ausnahmesituationen, Traumata, die abgespeichert wurden und in bestimmten Situationen reaktiviert werden. In der hypnotischen Trance wird die Ursache der Ängste/Phobien gesucht, das abgespeicherte Gefühl zur Situation positiv verändert und mit positiven Suggestionen untermauert.

An der Universität Tübingen wurde eine Studie mit 24 Examenkandidaten durchgeführt, die ihre Abschlussprüfungen wegen Prüfungsangst um bis zu vier Semester verschoben hatten oder bereits in Teilprüfungen durchgefallen waren. Sie erhielten ein hypnotherapeutisches Trainingsprogramm mit mehreren Sitzungen. Dabei wurden sie auf die bevorstehenden Prüfungen eingestimmt, lernten, vorangegangene traumatische Prüfungserfahrungen zu verarbeiten und die eigenen Möglichkeiten auszuschöpfen sowie Stress und Angst besser in den Griff zu bekommen. Alle Teilnehmer empfanden am Ende dieser Versuchsreihe weniger Stress, eine verbesserte Fähigkeit, sich den Prüfungsstoff anzueignen, und folgerichtig deutlich weniger Angst während ihrer Prüfungen. Prompt bestanden 22 der 24 Kandidaten dann auch.

Beim Abnehmen kann Hypnose ebenfalls nachweislich unterstützend wirken. Übergewicht ist oftmals die Folge ungünstiger Verhaltensmuster oder, wie Sie später noch genauer lesen werden, die Folge von negativen Erfahrungen aus der Kindheit. Unregelmäßiges Essen, Naschen am Arbeitsplatz, der Konsum zuckerhaltiger Getränke, der Griff zur Schokolade bei Stress oder Gefühlen von Einsamkeit – das sind weit verbreitete Verhaltensweisen, die zu Übergewicht führen können. Beim Ab-

nehmen mit Hypnose wird der Klient in eine Trance versetzt und dazu motiviert, fest verankerte Verhaltensmuster zu erkennen, aufzulösen und zu ändern. Dies geschieht, indem der Hypnosetherapeut den Patienten durch unterschiedliche Lebenssituationen führt und dabei unterstützt, problematische Verhaltensweisen zu erkennen und Alternativen wahrzunehmen. Auf diese Weise lernt der Klient, seine Ernährungsgewohnheiten langfristig umzustellen, ohne ein Gefühl von Verlust zu erleiden. Studien haben ergeben, dass beim Abnehmen mit Hypnose genauso viele Pfunde purzeln wie bei anderen Diäten, nur auf einfachere und nachhaltigere Art und Weise.

2015 habe ich mit weit über 300 Klienten im Schnitt drei bis fünf Kilo monatlich auf diese Art und Weise verloren. Falls Sie nun neugierig geworden sind: Mehr dazu finden Sie in den Kapiteln 3 und 6.

Wladimir Raikow, Leiter der Psychoneurologischen Klinik in Moskau, versetzte in sieben Versuchsreihen über vier Wochen 150 Oberschüler und 50 Studenten in einen tiefen hypnotischen Zustand. Daraus resultierend steigerte sich bei seinen Probanden die Merkfähigkeit des Gehirns. Beispielsweise konnten sie sich nach der Hypnose nach dreimaligen Durchlesen einer Liste von 220 unbekanntem Fremdwörtern samt deren Erklärung 5,8-mal mehr merken als vorher. Darüber hinaus entwickelten sich bei den Probanden erstaunliche künstlerische, kreative Fähigkeiten.

Auch zur Leistungssteigerung im Sport wird die Hypnose mehr und mehr genutzt. Der US-amerikanische Arzt William S. Kroger konnte eindrucksvoll belegen, wie Läufer unter Hypnose ihre Leistung um ein Mehrfaches steigern konnten. Eine solche Leistungssteigerung mit Hilfe von Hypnose lässt sich auch im Berufsleben nutzen. Führungskräfte etwa können Hypnose nutzen, um an ihrer Motivation zu arbeiten, mit Zweifeln besser

zurechtzukommen oder in beruflichen Engpass-Situationen über sich hinauszuwachsen. Erwirbt man die Fähigkeit zur Selbsthypnose, so kann man sie nutzen, um Entscheidungskraft und Selbstsicherheit zu stärken.

Aus meiner eigenen Arbeit mit der Hypnose kann ich die geschilderten wissenschaftlichen Erkenntnisse nur bestätigen. Oft erlebe ich mit meinen Klienten regelrechte »kleine Wunder«. Das reicht vom Lindern langjähriger Migräneschmerzen oder Allergiesymptome über die Unterstützung bei einem Vorstellungsgespräch bis hin zum Einsatz der Hypnose bei der Wiedereingliederung nach einem Burnout. Ich bin froh und dankbar dafür, so viele unterschiedliche Prozesse bei meinen Klienten erfolgreich begleiten zu dürfen.

»Wow, das will ich auch!« – der Wunsch liegt nahe. Prinzipiell ist Hypnose bei jedem Menschen einsetzbar. Individuelle Unterschiede gibt es jedoch in Bezug darauf, welche Tiefe der Trance in der Hypnose erreicht wird. Der folgende Test kann Ihnen dabei helfen, herauszufinden, wie »suggestibel« Sie sind, wie stark Sie also auf Hypnose ansprechen. Wenn Sie mögen, nehmen Sie sich kurz Zeit und beantworten Sie die folgenden zehn Fragen mit Ja oder Nein.

### ***Wie suggestibel sind Sie?***

- 1. Betreiben Sie Yoga, Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobsen, Meditation oder andere Entspannungstechniken?**  
*Ja/Nein*
- 2. Können Sie sich jederzeit entspannen, auch wenn Sie nervös und aufgewühlt oder gestresst sind?** *Ja/Nein*
- 3. Haben Sie die Fähigkeit zum Tagträumen und können sich bei Bedarf überall hinträumen?** *Ja/Nein*
- 4. Lieben Sie den Kontakt zu anderen Menschen, sind Sie neugierig und offen?** *Ja/Nein*

5. Werden Sie schnell ungeduldig und unruhig, wenn Warten verlangt ist? *Ja/Nein*
6. Fiebern Sie bei Filmen gern mit und tauchen in die Handlung ein? Lassen Sie sich von Musik mitreißen? *Ja/Nein*
7. Haben Sie eine ausgeprägte Phantasie und ein gutes Vorstellungsvermögen? *Ja/Nein*
8. Schlafen Sie schnell und einfach ein? *Ja/Nein*
9. Sind Sie leicht zu beeinflussen und abzulenken? *Ja/Nein*
10. Sind Sie ein gefühlsbetonter Mensch, bei dem Gefühle unter Umständen rasch wechseln? *Ja/Nein*

Jedes »Ja« erhält einen Punkt.

**Auflösung:**

*0–2 Punkte:*

Das Loslassen fällt Ihnen nicht ganz leicht. Das heißt jedoch nicht, dass bei Ihnen die Hypnose nicht angewendet werden kann. Voraussetzung ist, dass Sie einen Therapeuten finden, dem Sie hundertprozentig vertrauen. Wenn Sie sich für sich selbst ein wenig vorbereiten wollen, können Sie mit Hörbüchern arbeiten oder sich Ihr eigenes Selbsthypnose-Hörbuch erstellen (vgl. dazu Kapitel 5).

*3–4 Punkte:*

Für Sie ist es kein Problem, sich fallen zu lassen. Damit bringen Sie gute Voraussetzungen für eine erfolgreiche Hypnosetherapie mit.

*5–10 Punkte:*

Ihnen fällt nicht nur das Loslassen ganz leicht, sondern Sie können darüber hinaus sehr schnell – innerhalb weniger Minuten – in eine Trance versetzt werden. Sie haben damit die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Hypnosetherapie.