

# HYPNOSE

## Schlüssel zu unseren verborgenen Fähigkeiten

Hypnose wirkt auf viele Menschen immer noch mysteriös, fremd und geheimnisumwoben. Das liegt vor allem am mangelnden Wissen über Suggestionen und die Wirkungen der Hypnose. Was wir nicht kennen, betrachten wir vorerst mit abwehrendem und skeptischem Blick. Meine Absicht ist es, die Vorbehalte gegenüber Hypnose zu entkräften und ihren Nutzen breiteren Bevölkerungsschichten zu öffnen.

Hypnose wird bereits seit Jahrtausenden erfolgreich praktiziert, daher ist die Skepsis ihr gegenüber verwunderlich. Der indische Hypnotiseur Professor P. Ram sagte einmal: „Hypnose hat die Zeiten überstanden, wie Gold der Hitze des Ofens widersteht.“

Schon Franklin D. Roosevelt, ehemaliger US-Präsident, war ein starker Unterstützer und Förderer der Hypnose. Er sah in ihr ein Instrument, Selbstvertrauen zu stärken und Ziele zu erreichen. Wissenschaftlich „salonfähig“ wurde die Methode dann 1956, als ihr medizinischer Nutzen von der British Medical Association offiziell anerkannt wurde. Dennoch lassen die Vorbehalte in der Bevölkerung immer noch nicht nach. Auch wenn die Wirkung von Hypnose offensichtlich enorm ist.

Mit ihr wird es möglich, destruktive Gedanken umzuwandeln. Der englische Dichter und Philosoph John Milton sagte: „Der Geist ist eine Welt für sich, in der die Hölle zum Himmel und der Himmel zur Hölle werden kann.“ Auch wenn unbestritten ist, dass Hypnose mitunter missbräuchlich angewendet wurde und wird – muss man sie deshalb grundsätzlich verdammen? Hypnose ist keineswegs Zauberei, sondern ein Schlüssel zu unserem Unterbewusstsein. Sie eröffnet einen Weg, an unsere versteckten Talente und inneren Potenziale zu gelangen und unsere Selbstheilungskräfte, die wir in uns tragen, nutzbar zu machen. Nikolaus Lenau hierzu: „Viele suchen ihr Glück wie einen Hut, den sie auf dem Kopf tragen.“

Es gibt viele Entwicklungen in unserer so „zivilisierten“ Welt, die wirklich gefährlich sind und für den Einzelnen sogar tödlich enden können. Um nur einige zu nennen: Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress und Alkoholmissbrauch – jeder dieser Aspekte ist zuständig für grassierende Zivilisations-

krankheiten mit Millionen von Opfern. Hypnose ist eine Option, schädliche Verhaltensmuster und Süchte zu beeinflussen. Mittlerweile ist bekannt, dass eine Hypnosebehandlung gute Chancen birgt, endlich Nichtraucher zu werden oder das Körpergewicht nachhaltig zu reduzieren. Doch Hypnose kann noch viel mehr, z. B. Zwänge bekämpfen, Ängste nehmen, mehr Motivation im Sport geben oder positives Denken erwecken. Weiterhin können unter Hypnose erfolgreich Operationen durchgeführt werden.

**Wie funktioniert Hypnose?** Wenn wir einmal genau nachdenken, werden wir feststellen, dass wir alle schon einmal, mehr oder weniger bewusst, in Trance waren: Wir kennen Tagträumerei sehr gut oder versinken gerne in einem spannenden Roman. Auch während langer Autofahrten, vor, während oder nach dem sexuellen Höhepunkt, bei Musikkonzerten oder beim Marathon tritt dieser scheinbar weit entrückte Zustand häufig auf. Er kann aber auch aktiv herbeigeführt werden.

Grundsätzlich ist jeder Mensch hypnotisierbar. Die Basis dafür bildet die Fähigkeit, sich konzentrieren und die Aufmerksamkeit auf einen einzelnen Gedanken fokussieren zu können. Am besten zu hypnotisieren sind Kinder ab dem Grundschulalter, was gut nachvollziehbar ist, wenn wir uns daran erinnern, wie sehr Kinder in ihr Spiel vertieft sein können. Die Sorge vieler Menschen, dass man in einem hypnotischen Zustand nicht mehr Herr seines Selbst ist, ist unbegründet, denn das Gegenteil ist der Fall: Eine hypnotisierte Person ist absolut wach, wie Gehirnwellenmessungen mit dem EEG (Elektro-Enzephalograph) zeigen.

Das wichtigste Werkzeug der Hypnose ist die Suggestion. Eine Suggestion ist die Einbringung einer Idee von einer Person zu einer anderen, die (mit bestimmten Tricks) leicht und kritiklos ihr Ziel erreicht.

Im Alltag begegnen uns Suggestionen häufig. Negative Nachrichten im Fernsehen oder Internet haben suggestiven Wert und mentale Auswirkungen. Sie führen unter Umständen zu Angst, Aufregung, Sorgen und Ärger. In der Werbung ist die Suggestion ein wichtiges Mittel, um bestimmte Kunden-Zielgruppen zu

erreichen. Charismatische Redner können ihre Zuhörer in ihren Bann ziehen und Wirkungen auslösen. Auch was Führungskräfte und Respektpersonen in wichtigen Situationen sagen, kann suggestiv wirken. Wenn der Arzt nach einer Geburt äußert „Das ist ein Prachtkerl, der bringt es mal zu etwas im Leben“, dann kann dieser Satz eine prägende Wirkung im Unterbewusstsein der Mutter entfalten und dafür sorgen, dass sie in ihrem Sohn tatsächlich einen Menschen sieht, der einmal erfolgreich sein wird. Und so kann sich in positiver Weise eine sich selbst erfüllende Prophezeiung ergeben. Was Eltern ihren Kindern vorleben, ist ein weiteres Beispiel für eine Suggestionenwirkung.

Antoine de St. Exupéry äußerte sich so dazu: „Wenn du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um ihnen Werkzeuge und Holz zu geben, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“

Auch Sprichworte sowie oft gehörte und vinnerlichte Mustersätze können als Suggestion wirken und eine tiefe Programmierung im Unterbewusstsein bewirken. Was wir als Kind häufig gesagt bekommen haben, beeinflusst unser weiteres Leben maßgeblich. Oft sorgt

dies dafür, dass wir, wo hineingeboren, haften bleiben. Mustersätze wie „Schuster, bleib bei deinen Leisten“ und „Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“ sind anschauliche Beispiele dafür. Wenn wir diese Sprüche immer wieder hören, prägen sie sich ein, arbeiten im Unterbewusstsein fort, blockieren oder forcieren bestimmte Verhaltensweisen, formen die Charakterzüge mit.

Die häufig gehörten Glaubenssätze schaffen also bis weit ins spätere Leben hinein ungewollte Programmierungen und teilweise unerwünschte Verhaltensweisen, die schwierig wieder zu löschen sind. In jedem Menschen liegt jedoch die geistige Kraft, über diese Einengungen und Begrenzungen hinauszuwachsen, was ich aus eigenen Erfahrungen gut bestätigen kann. Eine erfolgreiche Hypnose öffnet die Tür zum Potenzial, die über die Zeit entwickelten ungeliebten Verhaltens- und Glaubensmuster wieder rückgängig zu machen.

Alte Mustersätze ersetzt man durch neue, indem man sie „überschreibt“. Wenn wir z. B. schlecht über uns denken, sorgt unser Unterbewusstsein dafür, dass wir wirklich so sind.

Positive Gedanken führen dagegen zu positiven Ergebnissen. Wenn man sich sagt „Ich bin einfach schüchtern“, bleibt man es auch. Wenn man aber sein Selbstvertrauen stärkt und sich sagt – oder, noch effektiver, mithilfe der Hypnose gesagt bekommt „Ich schaffe das, ich kann stolz auf mich sein, ich bin ein wundervoller Mensch, andere Menschen sind gern in meiner Nähe, mir geht es von Tag zu Tag immer besser und besser...“, dann kann das helfen, sich neu zu erfinden. Denn aus Gedanken werden Taten, und Taten werden zu Gewohnheiten.

Genauso, wie immer wieder gehörte Sätze (z. B. im Elternhaus) durch ihre Wiederholung wirken, ist es mit Suggestionen, die in einer Hypnosesitzung als Leitmotive verwendet werden. Der Lerneffekt ist umso nachhaltiger, je häufiger Spezifisches wiederholt wird. Denn: Hypnose ist ein Schlüssel zu unseren verborgenen Fähigkeiten.

**Steffen Freyberg**  
Hypnose-Coach, Autor  
[freyberg@berlin.de](mailto:freyberg@berlin.de)

