

Hypnose hat viele Gesichter und Facetten

z.B.:

Hypnose auf der Bühne

Hypnose beim Zahnarzt

Hypnose beim Arzt- Kinderarzt, Frauenarzt- Geburt, Internist, Psychiater

Hypnose in der Psychotherapie

Hypnose in der Beratung/Coaching

Bühne: Showhypnotise:

- Schon vorher hypnotisiert d.h. ausgerichtet auf Besonderes, aus der Rolle fallen
- Einstellung auf Sensation und Übergabe der Verantwortung
- Freizeit- Sensation, Spaß, Nervenkitzel, Etwas Besonderes wird geschehen
- **Induktion: Direkte und direktive Induktion mit Anfassen, Überraschung, Überrumpelung**
- **Die Hypnose als verrückte Erfahrung**
- **Abfragen skurriler- verrückter Aufgaben**
- **Der Hypnotiseur bekommt den Beifall- der Klient wird verlacht, beschämt**

„Bühne“ Zahnärztin: Zahnbehandlung

- Schon vorher punktuelle Problemtrance
- Einstellung auf Schmerz, Angst, Ausgeliefert-sein
- Krankheit des Zahns, Angst übertrieben
- Vorbereitung und Ausrichtung
- **Hypnose als Angebot, die Behandlung besser zu überstehen und zu heilen**
- **Induktion: Trancen und Behandlung. Direkt und indirekt z.B. Angebote des Zahnarztes, Patient soll „Kiefer abgeben zur Behandlung und es sich gut gehen lassen“**
- **Zahnarzt (und Patient) bekommt Erfolg zugesprochen**

„Bühne“: Ärztin: Untersuchungen, Magenspiegelung und Eingriffe

- Vorher schon hypnotisiert (Weißkittelsyndrom), punktuelle und weitere Problemtrance
- Einstellung auf Schmerz, fragend- skeptisch, und Übergabe der Verantwortung
- Krankheit
- Angst, Befürchtung
- Fokus auf Schmerz, Kontrollbedürfnis
- **Hypnose als Angebot, die Behandlung besser zu überstehen, besser zu heilen, besser zu gesunden**
- **Induktion: direktiv, direkt**
Ärztliche Gespräch: indirekt- Wachsuggestionen
- **Der Patient muss etwas am Körper geschehen lassen oder aktiv mitwirken- Eingriff**
- **Arzt (und Patient) bekommt Erfolg zu gesprochen**

Psychotherapeutin: Psychotherapie

- Schon vorher hypnotisiert- Problemtrance d.h. fixiert und eingeeignet auf Problem
- Einstellung: Übergabe und/oder Übernahme von Verantwortung?, Motivation?, Zuversicht?
- Akut oder chronisch: Krankheit oder Entwicklungsaufgabe oder Krise oder Problem oder Fokus Gesundheit oder Veränderung
- Fokus eigene Unmöglichkeit zu wachsender Möglichkeit
- **Hypnose als Angebot, in einem eigenen Ressourcenzustand zu arbeiten und hier die Therapie besser auszuwerten**
-

- **Induktionen: indirekte Angebote, Konversationstrance, Wachsuggestionen, Tranceritual direkt und indirekt.**
- **Besonderheit hier: in Trance wird psychotherapeutisch gearbeitet, Selbsthypnose**
- **Der Patient wird die Eigeninitiative übernehmen, wird ins Handeln kommen, wird sich erweitern**
- **Der Patient (und der Therapeut) bekommt den Erfolg**

Beraterin/ Coach: Beratung/Coaching

- Fokussierung auf Problem bzw. darauf, dass andere das Problem sind/haben
- Einstellung auf Beratung, Tipps, Fachberatung
- Mehr oder weniger große Motivation, Zuversicht, Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- **Hypnose als Mentales Training zum Erreichen mentaler Ziele und Potentialentwicklung**
- **Induktionen: Konversationstrance, Hypno-systemische Gesprächsführung**
- **Der Klient wird Eigenverantwortung übernehmen, wieder ins Handeln kommen, wird sich erweitern**
- **Die Coach und die Klientin bekommen den Erfolg**

Prof. U. Halsband, Uni Freiburg:Hypnose in der Wissenschaft

Mit dem Befund, dass eine hypnotische Trance-Induktion zu plastischen Veränderungen im menschlichen Gehirn führt, gelang ein wesentlicher Durchbruch in der Erforschung der neuronalen Grundlagen der Hypnose. Die Ergebnisse basieren auf Untersuchungen mittels moderner Verfahren der dynamischen Bildgebung, wie der PositronenEmissionsTomographie (PET) und der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT). Wir untersuchten mittels PET bei hochsuggestiblen Normalprobanden die neuronalen Mechanismen beim Wortpaarassoziationslernen (hohe Bildhaftigkeit) unter Hypnose und im Wachzustand. In der Enkodierungsphase waren in beiden Versuchsbedingungen bilaterale Aktivierungen im präfrontalen Cortex (Brodmann Areale 9/45/46) und im anterioren cingulären Cortex nachweisbar; unter Hypnose zeigten sich zusätzlich occipitale und verstärkte präfrontale Aktivierungen. In der Abrufphase (Wachzustand) waren in der vorangegangenen Lernbedingung unter Trance erhöhte Neuronenaktivitäten im präfrontalen Cortex, Cerebellum und zusätzliche Aktivierungen im Sehzentrum nachweisbar.

Auf behavioraler Ebene konnten wir zeigen, dass sich unter Hypnose der Abruf von abstrakten Wortpaaren (Moral-Buße) verschlechterte, wobei sich die Reproduktionsleistung bei Wortpaaren mit hoher Bildhaftigkeit (Affe-Kerze) verbesserte. Die Ergebnisse sprechen für eine verbesserte Umsetzung bildhafter Repräsentationen in Hypnose.

Tranceinduktion führt zu einem intensiveren Farberleben; die PET-Ergebnisse zeigten eine erhöhte neuronale Aktivität im Sehzentrum und korrelieren mit dem Grad der subjektiv empfundenen Entspannung. Interessanterweise ergaben sich aus neurobiologischer Perspektive Überlappungen mit neuronalen Schaltkreisen, denen eine bedeutende Funktion zuteil wird

- i) im Aufmerksamkeitssystem,
- ii) in der impliziten Informationsverarbeitung.

Erste Ergebnisse aus der Genforschung lassen erblich bedingte Variationen in der individuellen Ausprägung der Hypnotisierbarkeit vermuten.

Behandlung mit Hypnose- Anne Lang

Das übliche Verständnis des Heilungsprozesses besteht darin, dass der Arzt oder Psychotherapeut die Behandlung und Heilung bewirkt. Tatsächlich beruht aber der Heilungsvorgang auf einem aktiven Prozess, der vor allem durch den Patienten selbst beeinflusst wird. In vielen Fällen genügt die Unterweisung durch Arzt oder Therapeuten nicht, um einen nachhaltigen Behandlungserfolg zu erreichen. Gerade für Hypnose gilt diese Vorstellung, sich abzugeben an eine Heilerin, die dann mit Hypnose das Problem wegzaubert. Die Wahrheit ist viel komplexer. Hypnose ist ein wunderbares Mittel der Natur an die inneren Möglichkeiten in uns zu kommen, an die unser Kopf nicht mehr glaubt. Wir können in diesem Zustand sowohl unsere bewussten kognitiven Ressourcen wieder einbringen als auch innere unbewusste Ressourcen wieder ins Spiel bringen. Die Psychotherapeutin ist dabei die „Rahmengerberin“ für diesen wichtigen Prozess, wir sind die, die unseren eigenen Weg darin finden und gehen. Mit Hypnose erweitern wir unser bewusstes Potential mit unserem unbewussten Potential.