

Unter **Hypnose** versteht man einen veränderten, auf das innere Erleben gerichteten Bewusstseinszustand mit gesteigerter Empfänglichkeit für Suggestionen.

Hypnose ist eine angenehme, für die meisten Menschen durchaus geeignete Therapiemethode, die bei vielerlei psychischen wie auch körperlichen Beschwerden eingesetzt werden kann. Die Hypnose kann durch einen Hypnosetherapeuten induziert werden, oder man kann erlernen, Selbsthypnosen durchzuführen. Bekannte Methoden zur Induktion sind das Pendel oder die Konzentration auf den eigenen Atem. Die klinische Hypnose ist – von einem seriösen Therapeuten durchgeführt – eine sehr effiziente und ungefährliche Methode.

Hypnose führt zum allmählichen Übergang in einen Bewusstseinszustand, der sich sowohl vom Wachsein als auch vom Schlafzustand deutlich unterscheidet. Während der Hypnose ist die Aufmerksamkeit der äußeren Umwelt entzogen und auf geistige, gefühlsmäßige und körperliche Wahrnehmungen gerichtet. Die meisten Menschen sind leicht zu hypnotisieren. Die Intensität reicht von leichter Trance, nahe dem Wachsein, bis zu einer tiefen Bewusstseinsveränderung. Durch Hypnose können ein intensiver Kontakt zum eigenen Gefühlsleben hergestellt und verdrängte Erfahrungen oder Ängste sowie Konflikte zu Tage gefördert und verarbeitet werden.

Die Hypnose ist eine tausende von Jahren alte Therapieform. Hypnoseähnliche Zustände (oder „Trance“) kennen wir alle: der Übergang zwischen Schlaf und Wachzustand, den wir zweimal pro Tag durchlaufen (beim Einschlafen und beim Aufwachen) entspricht diesem Zustand. Wissenschaftlich betrachtet handelt es sich um den Alpha-Zustand, weil das Gehirn im EEG (Elektroenzephalogramm, Hirnstromkurve) so genannte Alpha-Wellen erzeugt, während es im Wachzustand Beta-, im Schlafzustand Theta-Wellen produziert. Auch der tranceähnliche Zustand des Tagträumens entspricht dem Alpha-Zustand, welcher mal oberflächlicher, mal tiefer sein kann. Im Alpha-Zustand können – je nach Zielsetzung – verschiedene Therapiemethoden besonders wirksam sein:

- hypnotische Psychotherapie (z.B. Bewusstmachung und Auflösung von negativen Speicherungen, alten Traumata etc.
- Mental-Training, positive Suggestionen und Affirmationen
- Rückführungstherapie
- Traumdeutung in Hypnose

Das menschliche Gehirn ist in eine linke und eine rechte Hirnhälfte (Hemisphäre) unterteilt, welche durch den Balken (lateinisch: corpus callosum) verbunden werden. Die linke Hirnhälfte ist verantwortlich für das logisch-rationale und kritisch-intellektuelle Denken. Die rechte Hirnhälfte ist zuständig für das Emotionale, für Assoziationen, die Intuition, Träume und unser „Seelenwissen“. In der Hypnose wird die linke Hirnhälfte bewusst „heruntergefahren“, quasi schlafen gelegt, während die rechte Hirnhälfte besonders aktiv wird. Je geringer die linke und je stärker die rechte Hirnhälfte aktiv ist, desto näher kommen wir dem Bereich des Schlafes (Hypnos ist in der griechischen Mythologie der Gott des Schlafes). Die linke Hirnhälfte bleibt aber immer zumindest hintergründig wach, gleich einem Wachhund: Wir sind somit auch im Alpha-Zustand vor plötzlichen Gefahren oder Missbrauch geschützt. In Hypnose geschieht nur das, was unsere innere „Kontrollstation“ auch im Wachzustand zulassen würde. Die immer wieder kursierenden Gerüchte und Legenden, dass Menschen unter Hypnose kriminelle Handlungen begehen oder ihr Bankkonto verraten, sind deshalb Ammenmärchen. Wer im Alpha-Zustand selbst- oder fremdgefährliche Handlungen vollzieht, würde dies auch im Wachzustand tun. Hypnose ist eine der ältesten, einfachsten, effektivsten und gefahrlosesten Therapieformen. Der Hauptgrund, warum die Hypnose-Therapie immer noch nicht zu den am meisten angewandten Therapieformen gehört, basiert vor allem auf Vorurteilen und diffusen Ängsten, welche wohl von der Bühnenhypnose stammen. Zudem erfordert die Hypnosetherapie oft einiges an Disziplin (v.a. für Heim-Übungen) wie auch die Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und sich entwickeln zu wollen.

Siehe auch [Video – Hypnose](#).