

## Wie funktioniert eine Hypnose

Hypnose ist im Grunde eine Entspannungs- und/oder Fokussierungsmethode, oder auch wie eine geführte Meditation zu betrachten.

Am Anfang leitet der Hypnotiseur jede Hypnose mit sehr beruhigenden Worten ein. Es soll dem Menschen helfen sich zu beruhigen, zu entspannen und/oder je nach Thema, sich auf etwas zu fokussieren (schnelles lernen), so dass das Gehirn aus dem „aktiven“ Beta-Zustand (gestresst), in den ruhigen Alpha-Zustand (entspannten und nicht bewertenden) kommt. Die Alpha Frequenz/Wellen ist ein Zustand der leichten Aufmerksamkeit, erleichterte Konzentration, erhöhte Lern- und Merkfähigkeit, bis hin zu einem Gefühl einer Einheit von Körper und Geist. Hier schwingt das Gehirn mit 12 bis 8 Hz. Dieser Zustand kann auch beim Tagträumen, Dösen, kurz vorm Einschlafen, Spazieren gehen, Duschen, oder Gartenarbeit entstehen. Das Gehirn geht in einen anderen Bewusstseinszustand. Das Gehirn will nichts planen, sondern lässt die Gedanken, Intuition frei fließen. Was heißt, dass man so bei „vollem/erweitertem“ Bewusstsein ist.

In diesem Modus hat man Zugang zum „Unterbewusstsein“ (Theta Zustand, Auch bei REM-Schlafphase). Das Unterbewusstsein, was alle „schlechten“ Erinnerungen/verdrängte Ereignisse gespeichert hat, aber auch alle Antworten, Möglichkeiten, Ressourcen und Lösungswege/Heilungswege in sich trägt.

Link-Erklärung zu den verschiedenen Gehirnzuständen:

**<https://www.youbalance.de/exkurse/von-beta-zu-alpha>**

In diesem Alphazustand, den man auch Trance nennt, taucht der Mensch ganz in seine Innenwelt ein, Wahrnehmung von äußeren Reizen treten sehr, oder ganz in den Hintergrund, mehrere Gehirnregionen sind zugänglich und man „erhält Zugang“ zu Erinnerungen, die man im Tagesbewusstsein sonst durch keinerlei Nachdenken erhalten kann. Bedeutsame Erinnerungen, innere Bilder können „hochkommen“. Neue Sichtweisen/Perspektiven, Lösungswege und Heilungswege können offenbart werden und Selbstheilungsprozesse/neue Verknüpfungen in Gang setzen.

Ein Trancezustand kann jedoch auch durch Bewegungen (z.B. Tanzen/die Derwische/Amerikanischen Ureinwohner, Laufen), oder z.B. durchs Trommeln erreicht werden. Es geht darum, durch die Trance einen erweiterten Bewusstseinszustand herzustellen, um Zugang zu ganz anderen Bewusstseinssebenen/-bereichen zu bekommen.

Es gibt verschiedene Arten der Hypnose und verschiedene Arten der Trance.

Und es ist ein Irrglaube, dass eine Hypnose „keine Arbeit“ für den Klient/-in ist, sie nur „benommen“, oder „bewusstlos“ da liegt (geht gar nicht, weil ich den Menschen ja nicht betäube ;-)) und keinerlei Kontrolle mehr über sich hat. Der Klient ist immer bei Bewusstsein und kann jederzeit antworten und reagieren. Und das soll er/sie auch!

Es gibt geführte, sehr suggestive (viel vorgesagter Text) Hypnosen, in der nur der Hypnotiseur-in viel spricht.

Es gibt aber auch eine andere Art der Hypnose, wo der Hypnotiseur-in einleitet und den Klienten dann bittet mitzuarbeiten, sich Situationen vorzustellen, z.B. zu einem für den Klienten negativen Schlüsselerlebnis zurück zu gehen. So ermöglicht man dem Klient/-in dann z.B. selbst Antworten, Lösungen und neue heilsame Sichtweisen zu finden.

Es gibt jedoch auch Menschen die nicht einfach zu hypnotisieren sind. Z.B. Menschen die viel Angst haben die Kontrolle „abzulegen“. Diese Menschen können schwer loslassen und entspannen. Was es schwieriger macht. Es könnte jedoch besser werden, wenn der Mensch mehr Vertrauen zum Hypnotiseur bekommt.

Bei bestimmten Erkrankungen wie denen des zentralen Nervensystems, Psychosen, kürzliche Schlaganfälle/Herzinfarkte, schwere Depression, PTBS, Drogen, Epilepsie sollte man genau abwägen, oder auch keine Hypnose anwenden.