

## Hypnose

ist eine der ältesten Methoden zur Heilung bestimmter Erkrankungen und zur Lösung von Problemen und Fragestellungen [genutzt seit ca. 3000 v.Chr.].

Es gibt – wie überall in Leben – verschiedene Schulen und Lehren der Hypnose. Eine der wesentlichen ist die „moderne Hypnose“ nach Milton H. Erickson, dessen Lehre ich folge. Sie zeichnet sich dadurch aus, dass sie jeden Menschen in seiner Individualität annimmt, die ganz persönlichen Bedürfnisse und Selbstheilungsressourcen nutzt und dem Hypnotisanden erlaubt, seine eigenen Lösungen zu gestalten.

Dies geschieht, indem wir durch gezielte Suggestionen tiefe Entspannung und zugleich fokussierte Aufmerksamkeit (= Trance) erreichen. In einer hypnotischen Trance können wir so je nach Trancetiefe das Vorbewusste oder Un(ter)bewusste in die Lage versetzen, ganz individuelle Lösungsprozesse anzustoßen. Dazu gehören z.B. das Loslassen von Sorgen, das Lösen von Blockaden u.v.m. Das funktioniert tatsächlich sehr gut, denn „Dein Unbewusstes ist schlauer als du selbst!“ („*Your subconscious is smarter than you!*“ Milton H. Erickson). Und wir können unser Unbewusstes getrost einbeziehen, es kennt uns über die Maßen gut, schließlich begleitet es uns in jeder Sekunde unseres Lebens.

In meiner Praxis nutze ich die Hypnose zur Therapie von Ängsten, begleitend bei Belastungen und Traumata oder Depressionen, ebenso im Rahmen von Schmerztherapie oder zur Unterstützung bei Entscheidungsfindungen. Abnehmen und Raucherentwöhnung sind ebenfalls Standardanwendungen mit gut erforschter Wirksamkeit. Nicht zuletzt ebnet uns die Hypnose häufig den Weg aus bislang ungelösten inneren Konflikten, indem sich teils überraschend kreative Ansätze zur Lösung ergeben. Aber auch „nur“ tiefe Entspannung wird gerne hypnotisch begleitet.

Um gezielt bestimmte Verbesserungen zu erreichen, wird in der Hypnose durch entsprechende Impulse für unser Unterbewusstes gearbeitet. Dazu muss der Klient selbst überhaupt nichts tun, einfach nur auf das eigene Unterbewusste vertrauen, denn: das bewusste Ich kann dem Unbewussten nicht sagen, was es zu tun hat („*The conscious ego cannot tell the unconscious what to do.*“ Milton H. Erickson). Allein die durch die begleitenden Worte des Hypnotiseurs geschaffenen bildhaften Suggestionen führen diese Effekte nachhaltig herbei.

Und wer nun die Sorge hat, als **gackerndes Huhn** durch den Raum laufen zu müssen, den kann ich beruhigen:

Showhypnose hat wirklich nichts zu tun mit der Hypnose, wie Sie sie in meiner Praxis erleben werden. Im Gegenteil, derartige Dinge widersprechen auch meinem Verständnis von ethischem Handeln heilend arbeitender Hypnotiseure.

