



Hypnose und Kontrollverlust

Von Stephan Albrecht

„Verliere ich in Hypnose die Kontrolle über mich?“

Diese Frage wird oft von meinen Klienten und von Teilnehmern unserer bzw. meiner Hypnose-Ausbildungsseminare gestellt. Es scheint – wie allgemein bei diesem Thema – eine Faszination zu geben, die mit dem Thema Macht zu tun hat, auf einer anderen Seite aber auch damit, was passiert, wenn man die Kontrolle über sich selbst vermeintlich abgibt. Das fasziniert und beängstigt gleichzeitig, je nach Charakterstruktur des Einzelnen.

Wie kann dieser Eindruck entstehen?

Dieser Eindruck entsteht aus der Historie der Hypnose heraus und der damit verbundenen öffentlichen Wahrnehmung.

Trance und Hypnose sind schon sehr lange Begleiter der menschlichen Kultur- und Religionsgeschichte, nur wurden oder werden sie anders genannt. Darauf möchte ich hier aber nicht näher eingehen. Interessant ist, dass man die Spuren dieser Begleitung auch in alltäglichen Situationen findet. Das ist im deutschen Sprachraum nicht so deutlich. Schauen wir dazu nach England und in die USA.

Die Verben „to hypnotize“ und „to mesmerize“ werden im englischen Sprachraum alltäglich benutzt. Man könnte sie mit „jemanden in seinen Bann ziehen“ übersetzen, das hat aber nach meinem Sprachgefühl keine außergewöhnliche, mystische Bedeutung. Das Verb „mesmerize“ bezieht sich auf Franz Anton Mesmer, der von 1735 bis 1815 gelebt hat und sich eigentlich gar nicht im engeren Sinne mit Hypnose beschäftigt hat. Sein „Animalischer Magnetismus“ hat eher etwas mit Energiearbeit im weitesten Sinne zu tun gehabt.

Allerdings wurden diese Figur und die Energiearbeit dahinter sehr viel später in den Zwanziger- und Dreißigerjahren des zwanzigsten Jahrhunderts in den USA zu einem Vorläufer der Spielfilmvampire umgedeutet, die mittels bloßen Blicks und durch das Aussenden von Strahlen oder Energie ihre Opfer gefügig machen konnten, natürlich auch in Zusammenhang mit telepathischen Suggestionen.

Parallel wurde aber auch in dieser Zeit in anglikanischen Wissenschaftskreisen ernsthaft an dem Phänomen „Hypnose“ geforscht. Zu Hypnose fanden in den Vierziger- und Fünfzigerjahren an einigen Universitäten in den USA offizielle Vorlesungen in der Medizinausbildung statt.

Auch heutzutage haben Filmvampire die Fähigkeit zu hypnotisieren und dies ist tief in das Bewusstsein der Zuschauer eingedrungen.

Auf der anderen Seiten greift die Showhypnose heute gerade dieses Thema auf und zeigt in Shows, wie man als Hypnotiseur die vermeintliche Kontrolle über andere erlangt und diese Freiwilligen zur Unterhaltung des Publikums allerhand interessante Dinge erleben und tun lässt.



Weiterhin wird Hypnose in der Öffentlichkeit als die „letzte Möglichkeit“ betrachtet, um etwas zu verändern oder zu lösen. Wenn nichts mehr hilft, dann hilft Hypnose. So scheint es zu heißen. Also wird eben der Hypnose eine große Macht zugesprochen, auch gegen den Willen des Klienten etwas zu verändern, um dann endlich das gewünschte Ziel zu erreichen.

Es scheint eine verbreitete Ansicht zu sein, dass man mittels Hypnose einfach etwas ganz direkt in das Gehirn des Hypnotisierten eingibt und dann damit alles gut ist. Die Hypnose hat also ein Bild von höchster Wirksamkeit.

Aber wie ist es wirklich?

Hier kann ganz schnell mit diesen falschen Vorstellungen aufgeräumt werden.

Hypnose ist tatsächlich hoch wirksam, allerdings ist die Arbeit mit Patienten und Klienten doch etwas anders als in der weitverbreiteten Vorstellung und man legt nicht einfach einen Hebel um oder drückt auf den richtigen Knopf.

Vampire gibt es in dieser Form nicht.

Die Showhypnose ist Wirklichkeit. Sie ist kein Betrug. Allerdings besteht die Fähigkeit des Hypnotiseurs nicht darin, dass er Personen gegen deren Willen hypnotisiert, sondern darin, aus einem Kreis von Freiwilligen gerade den oder die Freiwillige zu finden, die das höchste Talent für Hypnose hat. Das wird oft in der Reaktionsbereitschaft der Person auf den Hypnotiseur erkannt und in deren individueller Fähigkeit, in einen tranceähnlichen Zustand zu gehen. Wer z. B. Vorerfahrungen durch Meditation, Yoga, autogenes Training hat, ist eindeutig besser geeignet, Trance-Phänomene entstehen zu lassen als andere.

Ich möchte das Thema Kontrolle und Kontrollverlust hier wieder aufgreifen.

Oft tritt über Entspannung, die gerne als Einstieg in eine Trance genommen wird, in einer Hypnose relativ schnell ein körperliches Dissoziationsgefühl auf. Hierbei handelt es sich um das Gefühl, dass sich der Geist etwas vom Körper trennt, einfach dadurch, dass der Körper immer inaktiver wird, der Geist bzw. das Bewusstsein aber klar und wach ist. Es ist fast so, als würde der Körper schlafen, aber der Geist nicht. Das wissen Personen, die mit o. g. Methoden Erfahrung haben. Es ist eine sehr ungewöhnliche Erfahrung und es ist von Bedeutung, wie man damit umgeht.

Dies ist eine Frage der Arbeitsweise. Wenn ich als Hypnosetherapeut diese Wahrnehmung dahin gehend für den Klienten oder Patienten deute, dass er nunmehr die Kontrolle verloren hätte, dann wäre das bestimmt einleuchtend. Man nimmt gerade für ganz neue Erfahrungen schnell angebotene Erklärungen an. Andererseits wäre das eine reine Suggestion, die auf das ganz natürlich aufgetretene Körperempfinden (die Dissoziation) aufgesetzt wird. Meine Erfahrung ist aber, dass jede Person, die als Dissoziation empfundene, leichte Trägheit und Passivität des Körpers jederzeit überwinden kann.

Es gibt noch einen weiteren Punkt, bei dem man das Gefühl bekommen könnte, man hätte keine Kontrolle mehr. Das ist der Bereich der sogenannten hypnotischen Sprachmuster. Ein sehr einfaches Beispiel für Sprachmuster, und ich denke auch in Nicht-Fachkreisen bekannt, ist das Negativ-Sprachmuster: „Denken Sie jetzt nicht an einen rosa Elefanten.“ Das scheint wenig hypnotisch zu sein, also füge ich hinzu: „... bemühen Sie sich bloß nicht, in Trance zu gehen.“



Hier werden Mechanismen in unserer Sprach- und Denkstruktur benutzt, die hypnotische Reaktionen hervorrufen, die uns so erscheinen, als hätten wir keine bewusste Kontrolle über unsere Gedanken und Empfindungen.

Was passiert hier? Hier werden ideodynamische Effekte provoziert. Es entstehen Gedanken, Bilder und andere Sinneseindrücke aus dem Nichts heraus, ohne dass wir sie bewusst hervorgerufen hätten. Das kennen wir im Prinzip auch aus dem Alltag, aber in einer besonderen Situation, wie es z. B. eine Hypnose ist, bekommt dieses Alltagsphänomen, gerade in seiner in diesem Zustand auftretenden Häufigkeit, eine andere Gewichtung und damit Bedeutung.

Damit verbindet sich schon eher das Gefühl, dass wir keine Kontrolle mehr hätten, weil in uns Dinge entstehen, die wir nicht bewusst angestrebt haben. In der Regel werden diese hypnotischen Reaktionen dem Unterbewussten zugeschrieben und damit gleichzeitig als Beleg für dessen Existenz gedeutet.

Auch hier hängt das Empfinden von der Arbeitsweise ab. Letztlich wissen wir nicht, ob es ein Unbewusstes gibt. Es ist zunächst eine reine Konstruktion aus der psychoanalytischen Tradition heraus. Ob eine hypnotische Reaktion, die auch ideodynamischer Prozess genannt wird, ein Ausdruck des Unbewussten ist, lässt sich nicht sagen.

Wenn ich aber auch hier diese natürliche Reaktion als Beleg dafür nehme, dass das Unbewusste einen Ausdruck findet und das Bewusstsein in diesem Zustand nicht mehr so viel Kontrolle hat, dann kann auch wieder der Eindruck entstehen, dass man eben weniger oder keine Kontrolle mehr hätte.

Es scheint so, als gäbe es mehr als eine Deutungsmöglichkeit und mehr als eine Arbeitsweise als Hypnosetherapeut, Hypnose-Coach oder Hypnotiseur.

Es ist durchaus möglich, das Dissoziationsgefühl als das zu benennen, was es ist: nämlich ein Phänomen, das zur Entspannung des Körpers gehört. Wenn ich das zu Behandlungsbeginn erkläre und auch sage, dass der Klient bzw. Patient immer unterbrechen kann, wenn er es möchte, dann wird er es auch können und der oben genannte Eindruck des Kontrollverlustes wird nicht entstehen. Stattdessen wird möglicherweise eher eine sehr gute und tiefe Entspannung empfunden, was ein äußerst positiver Eindruck für den Klienten bzw. Patienten ist.

Ebenfalls ist es möglich, auf den Mechanismus der Ideodynamik und das Auftreten dieser bzw. der hypnotischen Reaktionen hinzuweisen. Diese Reaktionen haben auf dieser Ebene eher etwas mit unserer Denk- und Sprachstruktur zu tun, die uns überwiegend über unsere Sozialisation angeeignet wurde, demnach sind diese Reaktionen eigentlich normal.

Besteht also ein Kontrollverlust für den Klienten oder Patienten bei einer Hypnose oder Trancearbeit?

Nein, man verliert nicht die Kontrolle. Der Eindruck kann allerdings, durch missverständliches Vorwissen und durch die Arbeitsweise des Hypnotiseurs oder eines Hypnotherapeuten entstehen.

Aus therapeutischer Sicht empfehle ich aber ein kooperatives Verhältnis zwischen Patienten und Therapeuten. Ein „oben und unten“ scheint vielen Behandlern schon seit geraumer Zeit nicht mehr als angemessener Umgang mit Patienten bzw. Klienten. Gerade aus solchen Strukturen sind u. U. deren akute Probleme erst entstanden. Eine Lösung scheint durch so eine Beziehungsgestaltung nicht begünstigt zu werden.



Milton Erickson, der Begründer der modernen Hypnose, hat schon früh die Gefahren erkannt, die bei der Anwendung von Hypnose entstehen können. Diese Gefahren hat er aber nicht in der Methode gesehen, sondern in den Anwendern.

Stephan Albrecht ist Mitinhaber des Ausbildungsinstituts für Transaktionale Hypnose in Hamburg und Berlin mit eigener Praxis in Hamburg.

Er ist Hypnotherapeut (MEI), Hypno-Mastercoach (DVH) und ebenfalls Trainer und Ausbilder des Deutschen Verbands für Hypnose e. V. Zusätzlich wendet er den Provokativen Stil nach Frank Farrelly an.

In Berlin startet in diesem Jahr ein Einsteigerseminar im Januar 2012.

Standortleiterin in Berlin ist Frau Ana Große-Halbuer, HP.

Die Website von Stephan Albrechts Institut: www.transaktionale-hypnose.de