

Carl-Auer



Brian M. Alman
Peter T. Lambrou

Selbsthypnose

Ein Handbuch
zur Selbsttherapie

Aus dem Amerikanischen von Gabriele Dolke,
Liz McGill und Bernd Hofmeister

Zwölfte Auflage, 2015

Teil 1: Lernen Sie Selbsthypnose

Willkommen zur Selbsthypnose – ein Instrument, mit dem Sie Ihr Leben verändern können. Jeder weiß, dass wir im Leben Problemen begegnen. Jedoch nicht jedem ist klar, dass wir die Ressourcen für unser Überleben, für unsere persönliche Entwicklung und für unseren Erfolg in uns tragen.

Dieser Teil des Buches soll Ihnen helfen, Ihre Fähigkeiten zu entwickeln, einen selbsthypnotischen Zustand herbeizuführen und sich selbst bedeutsame und wirksame Suggestionen zur persönlichen Veränderung geben zu können. Lesen Sie diesen Teil des Buches vollständig durch, und gehen Sie dann weiter zu den Kapiteln im zweiten Teil, die Sie interessieren.

1. Was Sie von diesem Buch erwarten können

*Doktor Albert Schweitzer sagte einmal:
»Patienten tragen ihren eigenen Arzt in sich.
Sie kommen zu uns und wissen nichts von dieser Wahrheit.
Das Beste, was wir tun können, ist, dem inneren Heiler
unserer Patienten die Chance zu geben,
seine Arbeit zu tun.«*

Beschäftigen Sie sich zum ersten Mal mit Selbsthypnose? Dann wird es Sie interessieren, dass fast jeder die Technik der Selbsthypnose erlernen kann, um gezielte Veränderungen für sich zu erreichen: unerwünschte Gewohnheiten zu stoppen, Kopfschmerzen vorzubeugen, Stress zu verringern, Schmerzen zu kontrollieren.

Vielleicht wollen Sie Ihre Entscheidungskraft stärken oder Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern? Wollen Sie sportliche Leistungen verbessern? Bessere Kommunikation in persönlichen Beziehungen kultivieren? Ihre eigenen Ziele erfolgreicher erreichen? Oder aber Ihre beruflichen Leistungen verbessern?

Dieses Buch wird Ihnen helfen, Erfolg in all diesen Bereichen zu erzielen oder zu steigern – und noch vieles mehr.

Es wird Ihnen detaillierte Anleitungen geben, wie Sie Ihre Fähigkeit zur Selbsthypnose entwickeln können, um ihre Ziele zu erreichen.

Wer kann Selbsthypnose anwenden?

Die klinische Anwendung von Hypnose war lange damit verbunden, die Suggestibilität der Patienten zu testen. Ärzte, die Hypnose praktizierten, gaben ihnen zuerst einen von mehreren möglichen Tests, durch dessen Ergebnis sie die Hypnotisierbarkeit und damit den späteren Erfolg zu bestimmen versuchten. In den letzten Jahren haben Studien gezeigt, dass Menschen, die schlechte Ergebnisse in diesen Tests erzielten, dennoch hypnotisierbar waren. Es gibt unzählige Variationen hypnotischer Techniken. Ein schlechtes Testergebnis zeigt nur, dass eine Person nicht auf die spezielle Methode reagiert, die in *diesem* Test gerade angewandt wird. Selbsthypnose, bei welcher der

Mensch seine eigenen Wahrnehmungen und sein persönliches Erleben zugrunde legt, ist jedoch bei fast jedem erfolgreich.

Die Idee, die persönlichen Erfahrungen und die Wahrnehmung des Individuums zu nutzen, wurde bahnbrechend zuerst von Dr. Milton H. Erickson eingeführt, einem angesehenen Arzt, Lehrer und Autor. Ericksons Sicht war, dass Hypnose dann die höchste Erfolgswahrscheinlichkeit aufweist, wenn die gegebenen Suggestionen in einer für den Patienten möglichst vertrauten Sprache, Symbolik und Vorstellungswelt präsentiert werden. Er war in der Lage, sich auf diese patienteneigene Welt in wenigen Momenten einzustellen.

Oft wurden Patienten an Erickson überwiesen, die als hoffnungslose Fälle galten und aufgegeben worden waren, nachdem alle anderen Behandlungsmethoden erschöpft waren. Es handelte sich oft um Patienten, die auch bei den Vortests zur Prüfung der Suggestibilität schlechte Resultate erzielt hatten und somit als ungeeignete Kandidaten für Hypnose eingestuft worden waren. Ericksons Methode flocht nicht nur die persönlichen Erfahrungen des Patienten ein, sondern er benutzte auch eine Sprache, die indirekter, gewährender und flexibler war.

Die meisten Menschen glauben, in der Hypnose werde eine befehlende Sprache benutzt, wie: »Sie werden fühlen ...« oder »Nun werden Sie (das und das tun) ...«. Aber Ericksons Suggestionen beinhalteten viele Wendungen wie z. B.: »Sie fühlen vielleicht ...« oder »Vielleicht bemerken Sie, dass ...«. Diese Suggestionen sind keine direkten Befehle an die Person. Sie implizieren die Möglichkeit einer anderen Erfahrung und lassen diese offen. Und viele Menschen, die Schwierigkeiten haben, »Befehle« zu akzeptieren, finden es viel einfacher, auf die flexibleren Suggestionen zu reagieren.

Viele andere glauben heute wie Erickson, dass mit der richtigen Methode fast jeder in der Lage ist, sich die Vorzüge hypnotischer Phänomene nutzbar zu machen. Es kommt nur darauf an, *für jeden Menschen die richtige Technik zu finden*. Erickson entwickelte als Therapeut und Lehrer als Erster die Anwendung individualisierter Techniken und Spielarten, um sich an die einzigartigen Erfahrungen und Bedürfnisse einer jeden Person anzupassen. Auch wir folgen diesem Ansatz.

Sie werden in diesem Buch viele Stellen finden, an denen Sie gebeten werden, etwas aus Ihrer eigenen Lebenserfahrung zu suchen, das Sie in die Suggestionen einbetten können. Wenn Sie sich die wenigen

Augenblicke Zeit nehmen, die nötig sind, um die Techniken für sich selbst abzustimmen, werden Sie Ihre Ziele schneller erreichen.

Wir beschreiben viele Methoden zum Entwickeln von selbsthypnotischer Trance und zum Erreichen Ihrer Ziele. Sie können die Methode oder die Methoden finden, mit denen Sie sich am wohlsten fühlen oder die für Sie am besten funktionieren. Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie sie für die Einzigartigkeit Ihrer eigenen Persönlichkeit, die jeweilige Situation und Ihre Erfahrung modifizieren und anpassen können. Viele Leserinnen und Leser werden eine Vielzahl oder alle beschriebenen Methoden erfolgreich anwenden; falls jedoch die eine oder andere Ihnen nicht angenehm erscheint, so seien Sie geduldig mit sich selbst und benutzen Sie eine andere Methode, um in Trance zu gehen.

Wie Sie am meisten aus diesem Buch machen können

Es gibt eine alte Geschichte über einen jungen Mann, der die Straße hinunterläuft, einen Geigenkasten unter dem Arm. In seiner Hektik hält er einen alten Mann an und fragt: »Wie komme ich zur Carnegie Hall?« Der alte Mann schaut den ungeduldigen jungen Mann an und erwidert nüchtern: »Üben, üben, üben ...!«

Selbsthypnose ist eine Fähigkeit. So wie man einen Ball wirft, ist sie eine Fertigkeit, die wir fast alle von Natur aus beherrschen. Mit Übung und Anleitung können Sie den Ball nicht nur ziellos werfen, Sie werden auch das Ziel treffen. Wahrscheinlich haben Sie ein oder mehrere Ziele im Kopf, an denen Sie mithilfe der Selbsthypnose arbeiten wollen. Sammeln Sie zunächst einige Erfahrung mit den Techniken, in Trance zu gehen. Während Sie in einer selbsthypnotischen Trance sind, ist der Zugang für Suggestionen an Ihr Unbewusstes offen. Einige Leute lernen Selbsthypnose schnell, andere nehmen sich mehr Zeit. Wie schnell oder langsam Sie lernen, hat keinen Einfluss darauf, wie effektiv Sie diese Fähigkeit später, wenn Sie es verstanden haben, einmal anwenden werden.

Wenn Sie Schmerzen haben oder andere Gründe, Selbsthypnose sofort anzuwenden, werden Sie versucht sein, sich direkt an die Arbeit zu machen, um Ihr Ziel schnell zu erreichen. Eine Warnung: Warten Sie, bis Sie die Techniken der Selbsthypnose gut verstanden haben. Dann können Sie beginnen, sich Suggestionen zur zielgerichteten Problemlösung in Ihrer speziellen Situation zu geben.

Selbsthypnose, um Grenzen zu erweitern

Das hypnotische Phänomen ist keine Zauberei, nichts Okkultes. Es ist ein natürlicher, normaler Geisteszustand, den Sie nutzen können, um Ihr Unbewusstes und Ihren Körper anzuleiten und zu führen. Wir tragen alle die Fähigkeiten in uns, Stress abzubauen, Schmerz zu kontrollieren, Angst zu überwinden, Allergien zu heilen und unerwünschte Gewohnheiten zu verändern.

George, ein 48-jähriger Geschäftsmann und Klient, litt seit mehr als sieben Jahren an Kreuzschmerzen. Er hatte sich einer Bandscheibenoperation unterzogen und bekam die meiste Zeit alle möglichen Schmerzmittel. Die Schmerzen beeinträchtigten George in praktisch allen Lebensbereichen – Schlaf, Sex, Sport, gesellschaftliche Aktivitäten, Tanzen und sogar in seinem beruflichen Engagement. Nachdem er auf die zuletzt eingenommenen Schmerzmittel allergisch reagiert hatte, suchte er nun Hilfe durch Hypnose. Während der folgenden acht Wochen lernte er durch Selbsthypnose, seine Schmerzen so weit zu kontrollieren, wie es ihm vorher nur mithilfe von Medikamenten möglich gewesen war. Sechs Monate später fühlte er sich viel wohler und hatte weniger Schmerzen als in der ganzen Zeit seit seiner Verletzung. Nach einem Jahr berichtete er von maßgeblichen Verbesserungen in allen Lebensbereichen, die durch die Schmerzen in Mitleidenschaft gezogen worden waren. Und er nahm praktisch keine Medikamente mehr.

Julie, eine 35-jährige Serviererin, hatte seit ihrer ersten Schwangerschaft vor fast einem Jahrzehnt mit Gewichtsproblemen zu kämpfen. Es schien, als hätte sie andauernd auf Diät gelebt. Sie konnte ihr Aussehen nicht leiden. Ihr Arzt hatte ihr nahegelegt, aus Gesundheitsgründen abzunehmen. Den letzten Anstoß gab, dass sie in dem Restaurant, in dem sie arbeitete, zufällig hörte, wie zwei Gäste Bemerkungen über ihre Figur machten. Sie begann sich Selbsthypnose beizubringen, um ihr Essverhalten und ihre sportlichen Gewohnheiten zu verändern – um Ersteres zu vermindern und Letzteres zu erhöhen.

Julie veränderte langsam ihre Einstellung dem Essen gegenüber und kontrollierte ihr Verlangen. Sie benutzte posthypnotische Suggestionen, um übermäßigem Essen zu widerstehen und sich selbst anzuspornen, mehr Sport zu treiben. Julie nahm in neun Monaten 65 Pfund ab. Wichtiger noch: Nach zwei Jahren war das Übergewicht noch immer weg; sie trieb regelmäßig Sport und liebte ihr Aussehen und ihr Körpergefühl.

Durch dieses Buch werden Sie lernen, Ihren inneren Ressourcen eine neue Richtung zu geben, sodass Sie Ihre Ziele erreichen. Sie können durch Selbsthypnose Ihre Fähigkeiten steigern und ausbauen. Die meisten von uns nutzen nur ein Quäntchen des eigenen Potenzials; selbst die schlauesten Leute nutzen nur etwa ein Zehntel ihrer natürlichen Anlagen. Das natürliche geistige Potenzial, das Ihnen angeboren ist, wartet darauf, dass Sie es anzapfen.

2. Hypnose und Selbsthypnose – was ist das?

Fast jeder hat schon oft tranceähnliche Zustände erlebt – obwohl er es wahrscheinlich nicht mit Hypnose in Zusammenhang gebracht hat. Haben Sie sich schon einmal beim Tagträumen erwischt und alltägliche Abläufe um sich herum nicht mehr bemerkt? Waren Sie schon einmal so in ein Buch versunken oder in ein kniffliges Projekt vertieft und hörten nicht, wie jemand sie ansprach, oder bemerkten nicht, wie viel Zeit vergangen war? Vielleicht haben Sie schon einmal erlebt, dass Sie so in einen Film versunken waren, dass es Ihnen, als er zu Ende war, nicht so vorkam, als wären eineinhalb Stunden vergangen. Oder vielleicht sind Sie auf der Autobahn gefahren und waren so in Gedanken, dass Sie Ihre Ausfahrt verpassten. Dies sind hypnoseähnliche Trancezustände. Der Unterschied zwischen dieser Art von Tranceerlebnissen und Selbsthypnose liegt in der bei der Selbsthypnose vorhandenen Motivation und den dabei zielgerichtet gegebenen Suggestionen. Hypnose ist Trance, die auf ein Ziel gerichtet ist, z. B. Entspannung oder Schmerzlinderung. Die meisten Menschen glauben beim ersten oder zweiten Mal nicht, dass Sie hypnotisiert worden sind. Das liegt daran, dass diese hypnotische Bewusstseinsveränderung kein total neues, einzigartiges Gefühl ist. Das Vertieftsein, das Sie vielleicht fühlen werden, kommt Ihnen bekannt vor.

Hypnose ist keine Form von Schlaf, obwohl jemand, der in Trance ist, häufig so aussieht, als würde er schlafen. Eigentlich trifft das Gegenteil zu. Die Gehirnwellen einer Person in Hypnose zeigen lebhaftere Wachsamkeit. Hypnose ist auf vielfältige Weise definiert worden. Da niemand bisher genau entdeckt hat, wie sie funktioniert, können wir nur ihre Wirkungen beschreiben. Und wie die sieben blinden Männer, die den Elefanten beschreiben, unterscheiden sich unsere Beschreibungen in Abhängigkeit von unserem einzigartigen Blickwinkel und unserer Wahrnehmung. Jede Person erlebt die hypnotischen Phänomene in ihrer ganz eigenen Weise.

Hier ist eine Definition, welche die Wirkungen der Phänomene zu erklären scheint: Hypnose ist ein geistiger Zustand, in dem man viel stärker auf Suggestionen reagiert, als es unter normalen Bedingungen möglich wäre. Während man in Hypnose ist, wird die Kraft der *bewussten* Kritik unterdrückt. Der Fokus der Aufmerksamkeit ist

eingeschränkt, und der Grad der Konzentration auf einen Punkt ist viel höher als im Wachzustand. Im Zustand dieser konzentrierten Wachsamkeit scheint es möglich, Suggestionen direkt an das Unbewusste zu richten.

Fast alle Wissenschaftler und Forscher, die sich mit diesem Thema beschäftigen, stimmen darin überein, dass der Trancezustand, den wir Hypnose nennen, ein Bewusstseinszustand mit ganz speziellen abgrenzbaren Qualitäten ist. In diesem Zustand können Sie Bereiche von sich selbst kontrollieren, die normalerweise außerhalb der Reichweite Ihres Bewusstseins liegen.

Wenn Sie dies bezweifeln, setzen Sie sich hin und versuchen Sie, passiv, aber bewusst, Ihre Herzrate um zehn Prozent zu verringern, oder versuchen Sie, die Temperatur Ihrer Hand um ein oder zwei Grad zu erhöhen. Dies sind zwei Beispiele für innere Veränderungen, die normalerweise außerhalb Ihrer bewussten Kontrolle liegen. *Sie können jedoch in Hypnose Veränderungen innerhalb Ihrer eigenen chemischen, physischen, psychischen und emotionalen Bereiche bewirken.*

Jede Hypnose ist Selbsthypnose

Viele Menschen glauben, es gäbe einen Unterschied zwischen der Hypnose, die durch eine andere Person angeleitet wird, und Selbsthypnose. Viele Experten hingegen sind sich einig, dass jede Hypnose in Wirklichkeit Selbsthypnose ist. Ein Hypnotherapeut kann Ihnen vielleicht helfen, Ihre Trance anzuleiten oder in Trance zu gehen, immer aber haben Sie selbst die Kontrolle. Es ist Ihre Hypnose.

Dies scheint vielleicht den Dingen zu widersprechen, die Sie gehört oder gelesen haben. Romane, Filme und Bühnenshows sind schlechte Lehrer, um herauszufinden, worum es hier in Wirklichkeit geht. Hypnose wurde mit einer geheimnisvollen Aura umgeben, die sie nicht verdient. Diese Geheimnistuerei hat die wahren Werte der Hypnose verschleiert, denn Hypnose ist ein Instrument, mit dem wir wichtige positive Veränderungen bei uns selbst bewirken können.

Bühnenhypnose versus klinische Hypnose

Es besteht ein großer Unterschied zwischen klinischer Hypnose und der Bühnenhypnose, die vielen Leuten bekannt ist. Die Varieténummer ist eine Aufführung, die lediglich zur Unterhaltung gedacht ist. Beim Beobachten von Bühnenhypnotisuren werden Sie einige der

angewandten Techniken erkennen. Zuerst fragt der Schausteller nach Freiwilligen aus dem Publikum. Es sind Leute, die meistens schon ein paar Drinks intus haben, was ihre Hemmschwelle erniedrigt. Viele Besucher sind Stammbesucher, die leicht hypnotisierbar sind und fast immer ausgesucht werden, wenn der Hypnotiseur sie wiedererkennt. Natürlich haben sich diejenigen, die sich auf die Bühne wagen, selbst zur Verfügung gestellt, um bei der Show ihre Rolle zu spielen.

Auf der Bühne versucht der Schausteller oder die Schaustellerin, die Freiwilligen auszusuchen, von denen er oder sie das Gefühl hat, dass sie absolut bereit sind, seinen bzw. ihren Kommandos zu folgen. Diejenigen, die als »dagegen ankämpfend« oder »widerstrebend« eingeschätzt werden, werden wieder weggeschickt oder gar nicht erst ausgewählt. Der Showmaster ist oft sehr geschult, Körpersprache und andere subtile Zeichen zu lesen, die anzeigen, dass die Teilnehmer tun wollen, was ihnen gesagt wird, um eine gute Show hinzulegen.

Nachdem der Darsteller die Gruppe sorgfältig zu einer Handvoll von willigen Teilnehmern ausgelesen hat, beginnt die Show. Es kommt nicht darauf an, ob die gesamte Gruppe wirklich hypnotisiert ist. Die Teilnehmer sind vielleicht in Trance, möglicherweise glauben sie es, oder sie verhalten sich einfach so, als seien sie hypnotisiert. Sobald sie einmal auf der Bühne sind, besteht ein starker Druck, mitzumachen und nicht »die Show zu verderben«.

Bis zu diesem Zeitpunkt ist den Teilnehmern schon stillschweigend die Erlaubnis gegeben worden, ihre Hemmungen auf der Bühne abzulegen. Sie haben eine perfekte Entschuldigung für alles, was sie tun – »sie waren hypnotisiert«. Die Show kann beginnen.

Es ist nicht nötig, Leute zu hypnotisieren, damit sie quaken wie eine Ente oder schmachtend singen wie Frank Sinatra oder unkontrolliert lachen. Menschen tun sowohl dumme als auch fantastische Dinge, ohne hypnotisiert zu sein. Ein Besuch in einer Bar für Singles an einem Freitagabend kann dies beweisen.

Der Svengali-Effekt

Eine Frage, die oft in Bezug auf Hypnose gestellt wird, ist, ob man jemanden dazu bringen kann, etwas zu tun, was gegen seinen Willen ist. Man nennt das den Svengali-Effekt. Viele Leute, die Bühnenhypnose gesehen, Romane gelesen oder Filme gesehen haben, in denen Hypnose vorkommt, stellen diese Frage.

In dem alten John-Barrymore-Film hypnotisierte Svengali – ein bärtiger Verrückter – Frauen, die ihm zu Diensten sein und für ihn Verbrechen begehen mussten. Selbst ziemlich neue Filme und Fernsehshows stellen Hypnose ungenau dar. Aufgrund dessen schrecken viele Leute vor Hypnose zurück, aus Angst, sie würden jemandem erlauben, sie dazu zu bringen, sich blöd zu benehmen, oder etwas tun, das sie hinterher bereuen könnten.

Wir empfehlen Ihnen: ERLAUBEN SIE NIEMALS EINER UNQUALIFIZIERTEN PERSON, SIE ZU HYPNOTISIEREN! Allerdings hat die Forschung gezeigt, dass Menschen nur solchen Suggestionen folgen, die im Rahmen ihrer fundamentalen Interessen liegen.

Natürlich würde ein Forscher innerhalb eines klinischen oder wissenschaftlichen Settings keinen Klienten bitten, tatsächlich einen Mord oder Raub zu begehen. Es gibt allerdings viele Beispiele, die zeigen, dass Personen in tiefer Hypnose, die man bittet, etwas gegen ihre »fundamentalen Interessen« zu tun, entweder den Befehl ignorieren oder, wenn sie unter Druck gesetzt werden zu gehorchen, aus der Trance herauskommen.

Sicherlich brauchen Menschen nicht in Hypnose zu sein, um das Gesetz zu brechen oder Schaden anzurichten. Nur in Filmen, im Fernsehen und in Romanen wird Hypnose mit solchen Handlungen gekoppelt. So entstehen spannende Geschichten, die aber nicht auf Tatsachen beruhen.

Es ist nicht möglich, Ihre »Willenskraft« durch Hypnose zu zerstören, auch wenn das in Fantasiegeschichten anders beschrieben wird. Sie verstehen zu jedem Zeitpunkt, was für Sie richtig oder falsch ist.

Natürlich sind in Selbsthypnose – wenn Sie sich selbst Suggestionen geben – solche Bedenken überhaupt kein Thema. Sie werden sich immer positive, konstruktive Suggestionen geben.

Hat Selbsthypnose Grenzen?

Wenn Sie sich selbst in Hypnose versetzen, sind Sie sowohl der Handelnde bzw. Anleiter als auch der Hypnotisierte. Das ist so ähnlich, als wäre man der Regisseur eines Films und zugleich der Hauptdarsteller. Dies bringt jedoch einige Einschränkungen mit sich, da einige Techniken, z. B. Altersregression, vielleicht mehr Übung brauchen.

Sie können allein erstaunliche hypnotische Wirkungen erzielen. In Bereichen wie z. B. bei der Schmerzkontrolle wurden schwere

Operationen durchgeführt, bei denen Selbsthypnose die einzige Betäubung war.

Nehmen Sie den dokumentierten Fall des Victor Rausch (1980). Dr. Rausch, ein Kieferchirurg, hatte Hypnose und Selbsthypnose in seiner Praxis angewandt und war sehr erfahren und selbstsicher mit ihrem Einsatz. Als er sich einer Gallenblasenoperation unterziehen musste, nutzte er die Selbsthypnose als einzige Anästhesie. Die Operation wurde ohne Komplikationen und ohne Schmerzen durchgeführt. Sie werden in dem Kapitel über Schmerzkontrolle mehr über diesen Fall erfahren.

Eine andere körperliche Veränderung, die unter Selbsthypnose möglich wird, ist die, sich von Warzen zu befreien. Man kann tatsächlich bei vielen Hautproblemen Erleichterung finden, wenn man Selbsthypnose anwendet.

Weitere Wirkungen, die Sie erzielen können, sind Angstkontrolle, Stärkung des Selbstvertrauens und Linderung bei Allergien. All diese Themen sind in den späteren Kapiteln detailliert beschrieben.

Das hypnotische Phänomen ist ein natürlich auftretender Zustand, den im Grunde jeder durch Übung erlernen und nutzen kann, um Ziele zu erreichen, die andernfalls zu schwierig oder sogar unmöglich zu erreichen wären.

Es ist wichtig zu wissen, dass Hypnose Ihnen *mehr* Kontrolle erlaubt statt weniger. In Hypnose sind Sie sich der Außenwelt bewusst und können auf sie reagieren, wenn Sie sich dafür entscheiden. Wie Sie Hypnose für sich selbst nutzen können, ist allein von Ihren Wünschen nach Veränderung abhängig.