

Hypnose ist eine Kommunikationskunst

Guten Tag Herr Dr. Ahlstick. Herzlichen Dank, dass sie sich bereit erklärt haben, uns einige Fragen zum Thema Hypnose zu beantworten. Was genau ist eigentlich Hypnose?

Hypnose ist die Bezeichnung für Methoden, die bewusst – also absichtlich - zur Einleitung und Nutzung von Trance eingesetzt werden.

Trance ist ein völlig normaler, den Menschen angeborener Zustand wie Bewusstsein und Traum. Es ist eine Vertiefung in inneres Erleben und kann ganz verschiedene Inhalte und Ausdrucksformen beinhalten – also nicht nur, wie oft angenommen, Entspannung.

Für was wird der sogenannte Trancezustand genutzt und seit wann sind Hypnose- und Trancetechniken denn schon bekannt?

Im Zustand der Trance ist der **Zugang zur unbewussten Informationsverarbeitung** einer Person leichter möglich, was die **Nutzung des Könnens und Wissens des Unbewussten sowie seiner Kreativität** ermöglicht!

Aus diesem Grund wird Hypnose seit den frühesten Überlieferungen - also seit Jahrtausenden - in allen Kulturen genutzt. Es war das Verdienst des deutschen Arztes Franz Anton Mesmer, sie vor 225 Jahren in die wissenschaftliche Medizin einzuführen. Den Namen „Hypnose“ verdanken wird dem englischen Augenarzt James Braid, der nachweislich mit hypnotischer Analgesie operierte, und 1841 ein gleichnamiges Buch mit seinen Studien veröffentlichte.

Seit dieser Zeit hat die Hypnose verschiedene Gesichter gezeigt und heute ist vielen Leuten eher die traditionelle als die moderne Hypnose bekannt, deshalb möchte ich dazu ein paar Worte sagen.

In der traditionellen Hypnose, heute „klassische Hypnose“ genannt, beschränkte man sich im Wesentlichen auf Suggestionen. Diese warfen stets die Frage auf, welche Suggestionen denn wirksam seien und wie der Therapeut diese erraten könnte. Es war die Aufgabe des Hypnosetherapeuten, sich eine Vorstellung von dem anliegenden Problem zu machen und ein weiteres Bild von der Lösung. Diese Lösung versuchte er sodann in der Hypnose seinem Patienten zu suggerieren - eventuell noch mit der ganzen Autorität seiner Person. Hatte er richtig kalkuliert, war er erfolgreich, lag er falsch, hatte er und sein Patient eben Pech!

Außerdem war gelegentlich ein Phänomen zu beobachten, das schon Sigmund Freud beschrieb. Der Patient gab vordergründig dem autoritären Druck des Therapeuten nach und sein Symptom verschwand. Aber eine innere unberücksichtigte Motivationskraft erzeugte dann an anderem Ort oder zu anderer Zeit oder in anderer Form wieder ein Symptom, was als „Symptomverschiebung“ oder „Rückfall“ bezeichnet wird.

Und was unterscheidet die moderne Selbstorganisatorische Hypnose von der klassischen Hypnose und worin genau liegt der Nutzen / Mehrwert für den Patienten/ Klienten?

Moderne Selbstorganisatorische Hypnose und Hypnotherapie unterscheiden sich bei der Entwicklung von Lösungen gravierend von der klassischen Hypnose!

Indem mittels Trance eine erleichterte Kommunikation mit dem persönlichen Unbewussten ermöglicht wird, können die Fähigkeiten des Unbewussten vom bewussten Denken (Ich) der Person genutzt werden. Nicht der Therapeut gibt vor, was vermeintlich gut ist, sondern im Kontakt mit dem inneren Wissen, den inneren Selbstheilungskräften strukturiert sich die Person selbst. Dies führt zu einer „Ich-Erweiterung“ mit einer vertieften und erweiterten Bewusstheit und Handlungsfähigkeit – also zu mehr Einfluss und Kontrolle. Insofern lässt sich sagen, dass im Unbewussten der Person, die stärksten Quellen für den bewussten und klar denkenden Menschen liegen. Und diese Kraftquellen oder Ressourcen dienen dem betreffenden Menschen für seine **persönliche Selbstentwicklung und Selbstverwirklichung**, um Ziele in Beruf und Leben besser zu erreichen. Außerdem fördern sie Gesundheit und Wohlbefinden in der **Medizin**, der **Psychosomatik** und **Psychotherapie**.

Wirklich bemerkenswert in wie vielen Lebensbereichen Hypnose anwendbar ist! Was steckt denn aber genau hinter dem Begriff Selbstorganisatorische Hypnose und wie wirkt sie?

Selbstorganisatorische Hypnose stellt einen geistigen und Handlungsrahmen dar, der sich an den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Selbstorganisationstheorie und der Synergetik orientiert.

Wenn wir diese Erkenntnisse – vor allem die Ordnertheorie der Synergetik (der Wissenschaft vom Zusammenwirken) von Professor *Hermann Haken* - ernst nehmen, wissen wir heute, dass optimale Ergebnisse nur unter den folgenden Bedingungen möglich sind:

Erstens: Bewusstsein und Unbewusstes streben das gleiche Ziel gemeinsam an.

Das heißt, der bewusste Wille und die inneren Motive stimmen überein.

Zweitens: Im Unbewussten gibt es keine wesentlichen Widerstände gegen das gemeinsame Ziel. Das heißt, es gibt kein starkes unberücksichtigtes Motiv, das dagegen steht.

Und drittens: Das angestrebte Ziel und die dabei angestrebten Lösungen sind ökosystemisch. Das heißt, sie stehen im Einklang mit der Vorstellungswelt der Person und harmonisieren im Wesentlichen mit dem familiären oder sozialen Bezugsfeld.

Nur, wenn diese 3 Bedingungen erfüllt sind, kommen optimale Lösungen sowohl im Leben als auch in der Hypnose und Hypnotherapie zu Stande - ohne Rückfälle und Symptomverschiebungen. Und was ganz wichtig ist, **Lösungen, mit denen nicht nur der Patient, sondern auch seine Familie gut leben kann** - denn nur solche Lösungen sind auf Dauer stabil!

Dabei ist mir wichtig zu betonen, dass Selbstorganisation nichts ist, was man verordnen oder verschreiben könnte: Selbstorganisation ist das Prinzip des Lebens selbst - sowohl auf der physikalischen als auch auf der biologischen und sozialen Ebene. Aber wir können das Prinzip der Selbstorganisation für die Hypnose nutzen

und die therapeutischen Situationen so strukturieren, dass selbstorganisatorische Prozesse in lösender, lindernder und heilender Weise erfolgen.

Können Sie bitte abschließend noch kurz erläutern, wie eine moderne selbstorganisatorische Hypnose abläuft?

Ich will mit der Beziehungsebene beginnen, Herr Steinert.

Zunächst einigen sich die Hypnosepartner in einem kooperativen Rahmen Trance zu nutzen. Hierbei ist nicht nur der bewusste Wille relevant, sondern es wird mit verschiedenen Methoden auch die innere Motivation überprüft, denn das Unbewusste muss „mit ins Boot“.

Die hypnotisierte Person erlebt die hypnotischen Phänomene und Kommunikation mit dem Unbewussten zumeist mit klaren bewussten Anteilen, kann also darüber reden und reflektieren. Gleichzeitig ist jedoch die Gefühls- und Erlebnisebene stärker aktiv, sodass Lösungen und Umstrukturierungen leichter möglich werden. Der sogenannte Hypnosetherapeut oder Hypnosecoach begleitet, unterstützt und weiß in wichtigen Phasen, bewährte Strukturierungshilfen anzubieten.

Diese Strukturierungshilfen können spezielle hypnotherapeutische Techniken sowie systemische, tiefenpsychologische, gestalttherapeutische und andere bewährte Konzepte sein, die in dem selbstorganisatorischen Rahmen für die Hypnose und Hypnotherapie zum Wohle der Person genutzt werden.

So verläuft die Hypnosearbeit im Schritt-für-Schritt-Prinzip hin zu Verbesserung und/oder zum Erreichen des angestrebten Ziels.

Herr Dr. Ahlstick, ganz herzlichen Dank für diese sehr interessanten Ausführungen zum Thema Hypnose. Denn momentan erlebt die Hypnose eine wahre Renaissance, was man auch daran erkennt, dass ihre bundesweiten Kursangebote durch das Zentrum für angewandte Hypnose stark nachgefragt werden und immer sehr früh ausgebucht sind.

Das Gespräch mit Herrn Dr. Ahlstick führte Herr Steinert vom ZGG am Alice-Hospital. Ich bedanke mich ebenfalls für das Gespräch, Herr Steinert.

Herr **Dr. Stefan Ahlstick** ist Diplom-Psychologe und

Stellvertretender Leiter des Zentrums für Angewandte Hypnose.

Leiter des Bereichs „Lösungsorientierte Hypnose“ Deutschland und

Bereichsleiter „Medizinische und Psychotherapeutische Hypnose“ für Ostdeutschland/Berlin und Leipzig

Seine hypnotherapeutische Privatpraxis ist in Gau-Algesheim

Weitere Informationen zur Hypnose: www.hypnose-dr-ahlstick.de