

**Hypnose** ist ein natürlicher Zustand, den jeder Mensch kennt; man denke nur an das Eintauchen in die Handlung eines Buches oder Films oder an den berühmten Tagtraum! Seit vielen tausend Jahren wird Hypnose praktiziert und sie hatte immer besondere Bedeutung in religiösen und medizinischen Zusammenhängen erfahren. In den 1950er Jahren wurde die Hypnosetechnik vorwiegend durch amerikanische Ärzte modernisiert, sodass sie sich von der in den Anfängen des 20. Jh. praktizierten autoritären Form, bei der die Macht des Hypnotiseurs im Vordergrund stand, zu einer kreativen und innovativen Form entwickelt konnte, bei der die Erweiterung des Handlungsspielraumes des Klienten in den Fokus rückte. So kam sie in vielen medizinischen und zunehmend auch psychotherapeutischen Bereichen als nützliche Methode zur Anwendung. Sie wurde in der Anästhesie und in operativen Fächern zur Reduktion von Angst und Schmerzmittelgebrauch erfolgreich eingesetzt. Es wurden sogar operative Eingriffe in reiner Hypnose durchgeführt. Generell ist Angst-, Schmerz- und Spannungsabbau ein wunderbares Einsatzgebiet, da in Hypnose die tiefe körperliche und geistige Entspannung eine besonders wichtige Erfahrung ist. Der irri- ge Glaube, dass Hypnose nur bei leichtgläubigen und einfältigen Personen anwendbar sei und Abhängigkeit erzeuge, ist ausreichend widerlegt worden. Menschen sind zwar unterschiedlich leicht in Hypnose zu führen, es gibt aber nur wenige Menschen, die sich dafür gar nicht gut eignen. Die meisten Menschen beschreiben nach der Hypnose eine angenehme Ruhe und Entspannung, eine Gelassenheit, ein Erstaunen und sehr oft auch ein Glücksgefühl. Während der Hypnose, wie sie heute angewendet wird, hat der hypnotisierte Mensch immer auch die Kontrolle über das Geschehen, er hört die Stimme des Therapeuten und er weiß, wo er ist; es ist keineswegs so, dass er in Hypnose nichts mehr fühlt und „der Therapeut ihm sein Problem wegzaubert“. Die Mitarbeit in Hypnose ist wichtig, schließlich geht es um Veränderungen, die eingeleitet werden sollen, um mit einer Belastung oder Erkrankung besser umgehen zu können; und wer könnte die nützlichen Veränderung einleiten, wer sollte die Lösung besser kennen als die Betroffenen selbst? In Hypnose besteht vielmehr ein Zustand der besonderen Wachheit und Aufmerksamkeit auf innere Prozesse und die Tiefe der Hypnose ähnelt dem Schwimmen in einem angenehm temperierten Gewässer: manchmal sinkt der Mensch hinab, genau dorthin, wo er in sich etwas lernen und Neues erfahren kann, dann lässt er sich wieder hinauf treiben fast ins ganz Wache, wo er auf andere Weise hilfreich zur Lösung seines Problem beitragen wird oder er lässt sich in jene schlafartige Tiefe sicher hinabführen, in der er Kräfte zum Überstehen einer Krankheit mobilisiert. Hypnose heute ist ein sicheres Reisen in die eigene Welt, um verborgene Möglichkeiten zu erkennen. Der Therapeut ist nichts als ein kenntnisreicher, aufmerksamer Reisebegleiter.